

Для Тех, Кто Хочет Знать Больше О Недержании



Hjälpmedelsinstitutet

Текст: Центр лечения проблем недержания в лене Вэ́стра-Гёталанд

Фото: Кайса Лундберг

План: Svensk Information



Проблема с недержанием? Вы страдаете произвольной утечкой мочи?

Существует множество определений. Иногда очень непросто говорить о проблеме недержания мочи и анального недержания, но эта проблема настолько распространена, что её следует рассматривать как проблему общественного здравоохранения.

В этой брошюре мы обращаемся к тем, кто подвержен этой проблеме или знает кого-либо, кто сталкивается с этим дискомфортом, а также ко всем, кто хочет узнать больше о недержании.

Что такое недержание?

Недержание мочи и анальное недержание подразумевают непроизвольные утечки такого объёма, что они представляют собой проблему.

Более полумиллиона человек в Швеции страдает какой-либо формой недержания - молодые и пожилые, мужчины и женщины, дети и подростки.

Проблема увеличивается с возрастом, как у мужчин, так и у женщин. Объём или частота утечек не обязательно становятся решающим фактором при ощущении дискомфорта или снижения качества жизни, которые может испытывать человек.



Восприятие проблемы недержания очень индивидуально.

Небольшое выделение некоторые воспринимают как мелочь, другие как катастрофу.

Зачастую собственное восприятие определяет то, становятся ли утечки проблемой или нет.

Необходимость часто ходить в туалет не обязательно должна вызывать беспокойство.

Мочевой пузырь взрослого человека вмещает около 500-700 мл мочи, и импульсы к опорожнению могут поступать, когда пузырь заполнен до 250-300 мл.

Мочеиспускание 4-8 раз в день считается нормальным. Нормальный объём мочи в течение дня составляет 1-2 литра, и обычно её можно удержать без особых проблем в течение 3-4 часов.

Количество посещений туалета в течение дня может зависеть от того, сколько вы выпили жидкости. Некоторые люди испытывают необходимость вставать в туалет ночью, особенно если жидкость была принята поздно вечером.



Существуют различные виды недержания

Стрессовое недержание происходит в результате повышения внутрибрюшного давления, например, во время физической активности, при кашле, чихании, смехе или поднятии тяжестей. Наиболее распространено среди женщин и может начаться после беременности, родов или во время менопаузы.

Утечка, как правило, невелика и возникает из-за ослабления мышц тазового дна, которые начинают меньше поддерживать мочевой пузырь и уретру.

Ожирение, потуги при запоре и хронический кашель дают нагрузку на мышцы тазового дна и могут ухудшить проблему недержания мочи. Наследственный дефект соединительной ткани и некоторые лекарства также могут вызвать утечку мочи.

Женщины, подвергшиеся обрезанию, могут испытывать трудности при мочеиспускании, а также проблемы с утечкой мочи.

Некоторые женщины могут терять мочу во время секса/оргазма. Это может быть неудобно, но не обязательно ненормально.



Ургентное недержание мочи подразумевает сильные позывы к мочеиспусканию, после которых утечку мочи не всегда можно предотвратить. Утечка может быть большого объёма, если во время не успеть в туалет.

Причиной для позывов могут быть изменения в или за пределами мочевого пузыря, например, инфекции мочевых путей, гормональные изменения или воспаление слизистой оболочки уретры. Причиной утечки часто становятся сокращения мышц мочевого пузыря, которые могут быть связаны с нарушением нервного рефлекса, посылающего сигнал от головного и спинного мозга к опорожнению мочевого пузыря. Увеличение простаты и запоры являются распространенными причинами нарушения контроля мочевого пузыря. Также могут присутствовать психологические или поведенческие причины. Мочеиспускание/утечка мочи могут быть также вызваны сопутствующими заболеваниями.

Смешанное недержание – это сочетание стрессового и ургентного недержания мочи.

Недержание при переполненном мочевом пузыре происходит, когда мочевой пузырь сильно растянут количеством мочи и возникают трудности для его опорожнения. Утечка происходит, когда мышцы сфинктера не могут больше выдерживать давление.

У мужчин, страдающим увеличением простаты или сужением уретры, могут также появиться трудности при начале мочеиспускания, слабый поток, последующее выделения и ночные утечки.

Диабетики также могут страдать недержанием при переполненном мочевом пузыре.

Анальное недержание может быть вызвано родовой травмой, запорами, частыми позывами, поносом, а также другими травмами и неврологическими заболеваниями.

Вы можете сделать многое, чтобы облегчить дискомфорт

У вас всегда должна быть возможность при необходимости посетить туалет. Не спешите, когда вы посещаете туалет. Сядьте удобно, с хорошей поддержкой для бёдер. Когда вы расслабляетесь, опорожнение происходит само по себе. Оставайтесь в этом положении, пока не почувствуете, что мочевой пузырь опорожнен. Также важно регулярно испражняться, чтобы не образовывались запоры.

Подумайте о том, что и сколько вы пьёте. Чай, кофе и пиво - мочегонные средства. Фрукты и овощи содержат большое количество жидкости. Избегайте пить поздно вечером.

Если вы страдаете от ургентного недержания, опорожняете мочевой пузырь более восьми раз в день или не успеваете вовремя дойти до туалета, очень может пригодиться тренировка мочевого пузыря. Тренировка подразумевает попытку продлить интервалы между посещениями туалета.

Важно также следить за количеством выпитой жидкости и количеством посещений туалета. Избегайте опустошать мочевой пузырь в качестве меры предосторожности.



Какие существуют методы лечения?

При стрессовом недержании упражнения для мышц тазового дна являются наиболее важным методом лечения. Большинство женщин с этим типом недержания мочи полностью излечиваются или значительно улучшают своё состояние. Упражнения направлены на укрепление мышц тазового дна, поддерживающих мочевой пузырь и уретру. Женщинам после менопаузы может потребоваться эстроген местного действия для улучшения слизистой оболочки уретры. Если упражнения для мышц тазового дна не помогают, то хороший результат может принести операция.

При ургентном недержании, с утечкой или без, может помочь тренировка мышц тазового дна, поведенческая терапия, уменьшение потребления жидкости и медицинское лечение. Можно рассмотреть также другие методы лечения, например, электростимуляцию и акупунктуру. При ургентном недержании у женщин локальное применение эстрогена может дать хороший эффект. Также в лечение следует включить тренировку мышц тазового дна. Важно исключить появление инфекций или других сопутствующих заболеваний.

При смешанном недержании следует начинать с лечения того симптома, который доминирует или воспринимается как наиболее проблемный.

При увеличении простаты могут помочь хирургия, принятие лекарств и лечение микроволновым излучением. Тренировка мышц тазового дна может быть полезна и для мужчин, так как стрессовое недержание иногда проявляется после операции простаты.

При анальном недержании важна тренировка мышц тазового дна для улучшения сжимающей способности. Кишечные регуляторы и клизмы могут быть полезными для уменьшения симптомов, а также пользу принесут диетическое питание и физическая активность.

Некоторые лекарства могут усилить проблему утечки мочи и анального недержания, а также проблемы мочевого пузыря и кишечника - обратитесь к своему врачу для получения более подробной информации.

Где я могу получить помощь?

В первую очередь следует обратиться к урологу, медсестре или акушерке в местной поликлинике.

Они смогут решить, есть ли необходимость в дальнейших обследованиях, и какое лечение необходимо.

Они также смогут направить вас к врачу или на лечебную гимнастику для получения дальнейшей помощи.

Важно исследовать причину недержания мочи, острых позывов к мочеиспусканию и проблемы опорожнения кишечника.



Есть много вспомогательных средств



Есть много вспомогательных средств, которые облегчают жизнь людям, страдающим недержанием мочи и анальным недержанием. Они служат дополнением к обследованиям и лечению.

Вспомогательные средства при недержании предназначены для кратковременного использования, но может возникнуть необходимость в более длительном применении, если лечение не даёт ожидаемого результата.

Общее состояние пациента иногда может стать препятствием для начала лечения. Если вам было выписано и вы принимаете средство против недержания, важно, чтобы врач, который вам его выписал, проследил за тем, насколько эффективно оно действует.



Hjälpmedelsinstitutet



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN