



Milí čitatelia,

ďakujeme, že ste si zobrali do ruky náš časopis. Téma úniku moču alebo stolice je vždy veľmi intímna. Zámerom nášho pacientskeho združenia InkoFórum je šíriť osvetu aj o takto málo komunikovanej téme. Prečo? Pretože **únik moču alebo stolice je problém, ktorý trápi veľký počet ľudí**. Iba ľahšou formou úniku moču (pri zakašľaní alebo kýchnutí...) trpí viac ako 300 000 žien na Slovensku! Preto verte, že ak máte podobné problémy, **nie ste sám/a**. Navyše, máme dobrú správu. **Tento problém sa dá v mnohých prípadoch vyriešiť!**

Čo je pri úniku moču alebo stolice dôležité, je to, aby ste svoj **postih riešili včas**. Ak ho zanedbáte a k lekárovi prídete neskoro, liečba alebo riešenie bude zdĺhavejšie a pre vás aj drahšie. **Nebojte sa** o úniku moču alebo stolice s lekárom rozprávať. Lekár je tu pre vás. **Lekár vám pomôže.**

Ako sa v časopise dozviete, inkontinencia môže postihnúť človeka v akomkoľvek veku. Deti trápi napr. nočné pomočovanie. Dospelí v rôznych fázach života sa tiež stretávajú s inkontinenciou. Napríklad ženy po pôrode, po menopauze, muži po operácii prostaty. S únikom moču majú problémy aj obézni ľudia alebo ľudia s cukrovkou. V staršom veku únik stolice nie je neobvyklý. Inkontinencia dokonca vo veľkej miere ovplyvňuje sexuálny život pacienta.

Prinášame vám články, v ktorých môžete nájsť zaujímavé a najmä užitočné informácie o úniku moču a stolice. Či sa to týka vášho dieťaťa, ovplyvňuje váš sexuálny život, alebo súvisí s obezitou či inkontinencia nastala po operácii prostaty.

V prípade, ak potrebujete pomoc či poradiť, neváhajte sa obrátiť aj na naše združenie. Napíšte e-mail na info@inkoforum.sk. **Radi vám odpovieme na vaše otázky, zašleme vzorky alebo DVD s cvikmi na posilnenie svalov panvového dna zadarmo.**

PAMÄTAJTE!

Únik moču alebo stolice sa dá riešiť. Nie ste s týmto problémom sám.

Prajem dobré čítanie.

Ing. Marica Laščeková - Predseda OZ InkoFórum
www.inkoforum.sk

AKO SA ÚNIKU MOČU ALEBO STOLICE VYHNÚŤ?

Prevenia

V mnohých prípadoch sa dá úniku moču či stolice vyhnúť jednoduchým osvojením si zdravej diéty a životných návykov. Prinášame vám niekoľko typov, vďaka ktorým sa budete cítiť lepšie, budete zdravší a hlavne nebudete trpieť inkontinenciou. Podľa vyjadrenia profesora Švihru „**informovanie o inkontinencii, vzdelávanie pacientov aj odborníkov o tejto problematike**, o tom, že inkontinencia sa nemusí stať v prípade, ak dodržiavame niekoľko základných princípov a ak už nastane, že inkontinencia je v mnohých prípadoch liečiteľná alebo „riešiteľná“, je základom úspechu manažovania tohto problému. **Inkontinenciu je potrebné si všímať a riešiť ju**. Nemôže zostať tabu. Lekár je ten, ktorý vám - pacientom dokáže pomôcť“.

Prinášame niekoľko dobrých rád a tipov, ako sa úniku moču alebo stolice vyhnúť:

Pitný režim

- cieľom je vypiť 6 - 8 pohárov (1,5 až 2 litre) denne,
- rozložiť pitie rovnomerne počas celého dňa,
- piť viac tekutín, keď je vonku horúco,
- obmedziť pitie alkoholu, bublinkových a kofeínových nápojov, lebo tie dráždia váš močový mechúr.

Tip: Neobmedzujte príjem tekutín, ak máte problém s močením. Vďaka obmedzeniu príjmu tekutín sa zvyšuje koncentrácia moču, čo dráždi močový mechúr a váš problém to zhoršuje.

Stravovanie

- Jedzte veľa vlákniny, ktorá zlepšuje činnosť čriev tým, že vlákniny absorbujú vodu a pridávajú obsah vašej stolici. Tým sa zabezpečí neustála práca čriev a vyhnete sa tak zápche. Vlákninu nájdete v celozrnom pečive, cereáliach, ovocí, zelenine, strukovinách, orieškoch a semiačkach.
- Denne skonzumujte 2 ks ovocia, 5 kusov zeleniny a tiež cereálie a cereálne pečivo.

Tip: V prípade, ak budete konzumovať viac vlákniny, je potrebné dodržiavať aj pitný režim. Tým, že vláknina potrebuje vodu na to, aby mohla zväčšiť svoj objem, a tak udržiavať črevá v pohybe, je nevyhnutné piť minimálne 1,5 až 2 litre tekutín denne.



Žite pozitívne a zdravo

- **Udržiavajte si svoj Body mass index na maximálnej úrovni 25 bodov.** Body mass index je ukazovateľ, ktorým sa meria nadváha alebo obezita. Vypočítať si ho môžete napr. tu: <http://primar.sme.sk/kalkulacky>.
- Nefajčite. Chronický (dlhodobý) kašeľ spôsobený fajčením môže oslabiť svaly panvového dna a zapríčiniť tak problémy s únikom moču alebo stolice.

Buďte aktívni

- Dajte si za cieľ cvičiť 30 minút takmer každý deň. Cvičenie stimuluje pohyby čriev a dokonca aj taký mierny pohyb, ako je chôdza, môže pomôcť.
- **Posilňujte svaly panvového dna pravidelne.** Obezita, tehotenstvo, pôrod, pravidelné dvíhanie ťažkých vecí, ako aj chronický kašeľ môžu svaly panvového dna oslabiť. To vedie k úniku moču a stolice. Preto je posilňovanie svalov panvového dna dôležité v prevencii týchto problémov.

Tip: napíšte na info@inkoforum.sk a my vám pošleme zadarmo CD s cvičením na posilňovanie svalov panvového dna.

Praktizujte správne návyky na toaletu

- **Na toaletu choďte vždy, keď cítite urgenciu vyprázdniť vaše črevá**, lebo to je ten najlepší čas, keď sa vám črevá kompletne vyprázdnia.
- Na toalete sedzte **v správnej polohe**. Sadnite si na toaletu, lakte dajte na kolená, nahnite sa mierne dopredu. **Nohy musia byť vždy na zemi**. Takáto poloha pomáha uvoľniť vaše svaly panvového dna a zvierac. Vydujte brucho a uvoľnite chrbát. Určite nezadržiavajte dych. Keď ste skončili, opäť sa narovnajte.
- Ak často napínate alebo tlačíte kvôli tomu, aby sa vám vyprázdnil črevá, panvové dno **sa naťahuje a časom ochabuje**.
- Nenavvykajte si chodiť na záchod v prípadoch, „že ak náhodou niečo“. Choďte na záchod naozaj iba vtedy, keď to potrebujete.
- V momente, ak máte podozrenie na zápal močových ciest, navštívte svojho lekára.

Nebojte sa opýtať

V prípade, ak by ste potrebovali radu, neváhajte sa obrátiť na naše patientske združenie InkoFórum (info@inkoforum.sk). Verte, že so svojim problémom nie ste sami. **Vieme vám poradiť, vieme vám pomôcť, vieme vám zadarmo zaslať informačné materiály, vzorky či DVD s cvikmi na posilňovanie svalov panvového dna.**

***Tento článok bol pripravený v spolupráci s prof. Jánom Švihrom, Phd.,
Urologická klinika Jeseniovej lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Martine. ĎAKUJEME.***

NOČNÉ POMOČOVANIE DETÍ

Nočné pomočovanie (tiež nazývané primárna nočná enuréza) je nekontrolovateľný únik moču počas spánku, ak pretrváva aj po 5. roku života. Pomočovanie je pomerne častý problém, s ktorým zápasia približne 2 z 10 detí vo veku 5 rokov.

Nočné pomočovanie je komplexný stav, ktorý môže byť často zdrojom obáv pre rodičov a deti. Pre rodičov sú hlavným problémom časté emocionálne a sociálne dopady na ich deti. Nočné pomočovanie je jeden z najstresujúcejších problémov u detí, ktorý môže ovplyvniť celkový vývoj dieťaťa a negatívne ho poznamenať aj na celý život. Má závažné psychologické dôsledky - deti ho označujú za štvrtý najstresovejší faktor po strate rodiča, po hádkach rodičov a po rozvoze rodičov.

Spôsobuje emocionálnu a sociálnu izoláciu dieťaťa, pocity meječnosti, poruchy komunikácie. Pomočovanie u detí vyvoláva hanbu a strach. Nemôžu spať u kamaráta, nemôžu chodiť na školské výlety, navštevovať školu v prírode...Štúdie dokázali, že deti s pomočovaním sú zmätené, nahnevané, depresívne a môžu mať veľké ťažkosti pri kontakte s kamarátmi a pri plnení si školských povinností.



Pomočujúce sa deti majú nižšie pozitívne sebahodnotenie a sebaistotu, veľakrát dokonca ešte nižšie než deti trpiace inými chronickými ochoreniami (napr. cukrovka). S nočným pomočovaním u detí súvisia aj iné „neprijemnosti“ ako narušenie spánku, viac prania a zvýšenie ďalších finančných nákladov. Je dôležité si uvedomiť, že každé dieťa sa vyvíja inak. Dieťa dokáže kontrolovať výdaj moču najprv cez deň (okolo 3. roku života) a neskôr aj v noci. Ak však pomočovanie pretrváva aj po 5. roku života, hovoríme o primárnej nočnej enuréze, teda nočnom pomočovaní detí.

Čo spôsobuje nočné pomočovanie?

Existujú štyri hlavné príčiny pomočovania:

- Obličky produkujú počas noci veľké množstvo moču, ktoré močový mechúr nie je schopný udržať. Moč sa tvorí v obličkách a jeho množstvo riadi dôležitá látka v organizme (vazopresín). V noci sa jej tvorí viac, a tým sa zmenší objem vyprodukovaného moču. Močový mechúr sa naplnia pomalšie a nemusí sa v noci vyprázdniť. U detí s nočným pomočovaním je v noci nedostatočná vlastná tvorba vazopresínu. Následne sa u takýchto detí vytvorí v noci veľa moču a močový mechúr sa preplní. Dieťa spí, ale mozog nie je schopný rozpoznať signály preplneného močového mechúra a prebudiť sa na močenie. Výsledkom je, že sa vymočí do postele počas spánku, pričom tomu nie je schopné zabrániť vlastnou vôľou.

- Neschopnosť prebudiť sa, keď je močový mechúr plný. Ide o vysoký prah prebudenia (zobudenia). Ak nie je prítomná porucha prebúdzania, deti sa nepomočujú, aj keď majú spomínané problémy s mechúrom, lebo sa zobudia na nutkanie na močenie.
- Hyperaktivita močového mechúra počas noci, to znamená, že močový mechúr nie je schopný udržať moč.
- Nižšia, veku prislúchajúca kapacita mechúra. Nočné pomočovanie u detí sa tiež považuje za prejav nezrelosti nervového systému, resp. spomaleného zväčšovania kapacity močového mechúra.

Nočné pomočovanie nie je spôsobené:

- lenivosťou,
- zlými návykmi,
- vzdorovitosťou,
- pitím po večeri.

Nočné pomočovanie môže mať viacero ďalších príčin, preto **je dôležité navštíviť čím skôr detského lekára, aby dieťa vyšetril, alebo ho poslal špecialistovi - detskému nefrológovi, urológovi alebo psychológovi.**

Kedy by mali rodičia vyhľadať pomoc?

Ideálne je vyriešiť tento problém pred nástupom dieťaťa do školy, teda po završení 5. roka života dieťaťa, najneskôr pri prehliadke predškolača u príslušného detského lekára. Dôležité je aj riešiť situáciu, ak:

- dieťa, ktoré bolo doteraz v noci suché, sa zrazu začne pomočovať,
- nočné pomočovanie pretrváva aj v školskom veku,
- nočné pomočovanie dieťaťa vyslovene vadí,
- dieťa samotné má záujem tento problém vyriešiť.

Najlepšie je požiadať o pomoc detského lekára, ktorý môže pomôcť dieťaťu natrénovať návyky, vďaka ktorým nočné pomočovanie prejde, alebo zverí malého pacienta do starostlivosti detského nefrológa alebo detského urológa. Nie je správne, ak sa rodičia hanbia navštíviť lekára a nechajú dieťa trápiť. Ročne sa pomočovanie samovoľne upraví iba u 1 až 2 detí z 10. Čím neskôr sa začne pomočovanie liečiť, tým je liečba komplikovanejšia. Najhoršie je, že jazvy na citlivej detskej dušičke môžu zostať po celý život.

Ako sa dá pomočovanie liečiť?

Výskyt nočného močenia s vekom dieťaťa klesá. Nenechajte svoje dieťa trápiť sa a riešte tento problém čo najskôr.

Prvým krokom v liečbe pomočovania je požiadať o pomoc lekára, ktorý dieťa vyšetří, aby sa ubezpečil, že za nočným pomočovaním nie sú žiadne fyzické príčiny.

Po vylúčení fyzických príčin vám lekár pomôže zbaviť sa nočného pomočovania:

- Navrhne vám dodržiavanie režimových opatrení - kontrolu prijímania tekutín (t. j. množstvo tekutín, ktoré má dieťa vypíť) a kontrolu močenia (t. j. pravidelné denné močenie, správne močenie pred spaním).
- Usmerní vás v psychologickej podpore dieťaťa - rodič musí byť dieťaťu oporou a za jeho pomočovanie ho nesmie karhať. Dieťa to totiž nerobí naschvál!
- Zváži liečbu liekmi - lieky pomáhajú znížiť produkciu moču počas noci, alebo znižujú aktivitu močového mechúra. Dezmpresín je liečivo, ktoré nahrádza regulačnú látku vazopresín bežne sa vyskytujúcu v tele. Znižuje produkciu moču, ktorý sa tvorí počas noci. Tieto lieky sú na predpis a až po konzultácii s vašim ošetrovujúcim lekárom. Lieky samotné však nočné pomočovanie nevyliečia. Je veľmi dôležité dodržiavať všetky režimové opatrenia podľa pokynov lekára a zotrvať na liečbe, nedať sa odradiť prípadným neúspechom. Lekári dokážu pomôcť väčšine malých pacientov, liečba je však väčšinou dlhodobá.

Ako môžu pri nočnom pomočovaní pomôcť rodičia?

Porozprávajte sa so svojím dieťaťom o tom, ako jeho telo funguje, vysvetlite mu, čo spôsobilo jeho problém a ubezpečte ho, že nie je na vine.

Robte s deťmi veci, ktoré im pomôžu cítiť sa dobre. Chváľte svoje dieťa, keď sa riadi pokynmi lekára. Pomôžte svojmu dieťaťu pravidelne piť po celý deň. Podporte svoje dieťa v rozhodnutí vysporiadať sa s nočným močením. Dávajte pozor na zápchu. Tá môže zhoršiť problémy s močovým mechúrom.

Vyhľadajte lekársku pomoc, ak ide o stále pokračujúci problém.

Uistite sa, že je v noci dosť svetla, aby sa dieťa mohlo poľahky dostať na toaletu.

Tu sú spomenuté niektoré z vecí, ktoré nepomáhajú a ani sa neodporúčajú:

- v žiadnom prípade netrestajte svoje dieťa za to, že sa v noci pociká,
- nezahanbujte svoje dieťa pred rodinou alebo priateľmi,
- neberte dieťa v noci sami na toaletu. To môže pomôcť čiastočne zredukovať nočné pomočovanie, nepodporí to však vytvorenie návykov u dieťaťa,
- nepokúšajte sa upraviť nočné pomočovanie v čase, keď ostatní členovia rodiny prechádzajú ťažkým stresujúcim obdobím. Vtedy radšej na chvíľu prerušte nacvičovanie praktík a začnite až potom, keď toto stresujúce obdobie prejde.

Dajte svojmu dieťaťu možnosť vyjadriť sa

Všetky otázky týkajúce sa pomočovania budú vyžadovať čas, trpezlivosť a odhodlanie nielen z vašej strany, ale aj zo strany dieťaťa. Ak vášmu dieťaťu nevadí, že sa v noci pomočuje, určite ho do riešenia netlačte. Situáciu by to iba zhoršilo. Našťastie takáto situácia je veľmi zriedkavá, pretože väčšina detí chce zostať v noci suchá. Nepodceňujte rozpaky, zahanbenie a úzkosť, ktoré nočné pomočovanie spôsobuje. Naozajstný problém nastáva, keď sa táto téma stane zdrojom hnevu a súboja s vôľou.

Súčasťou nočného pomočovania sú aj dodatočné finančné náklady a psychická aj fyzická záťaž ako napríklad nedostatok spánku. Je preto normálne, že niektorí rodičia cítia občas frustráciu a rozpaky. Je však dôležité zachovať si chladnú hlavu a pozeráť sa na vec z nadhľadu. Vaším spoločným cieľom je problém vyriešiť, nie robiť ho horším.

Pokojný rozhovor s dieťaťom

Porozprávajte sa so svojím dieťaťom o tom, čo si myslí a cíti. Môžete tak odhaliť obavy, ktoré mu bránia ísť na toaletu počas noci. Mohlo by ísť napríklad o strach z tmy alebo niečo, čoho sa v dome alebo na toalete v noci bojí.

Je tiež potrebné pýtať sa dieťaťa, či má nápady spojené s riešením problému. Nemôžete totiž presadzovať svoj spôsob riešenia problému, pretože spolupráca dieťaťa je v jeho riešení kľúčová. Z tohto dôvodu je dosiahnutie dohody veľmi dôležité.

Spolupráca je prvým krokom k liečbe!

Ak sa chcete dozvedieť viac, napíšte nám na info@inkoforum.sk. Poskytneme Vám odbornú pomoc alebo zašleme zdarma informačné materiály a vzorky. Tiež navštívte stránku www.suchapostielka.sk, na ktorej nájdete užitočné informácie o nočnom pomočovaní detí a kontakty na špecialistov. Zároveň sa na tejto stránke môžete anonymne opýtať na váš problém pána primára MUDr. Juraja Kováčika v online poradni.

*Tento článok bol pripravený v spolupráci s prof. Ladislavom Valanským, PhD.,
Urologická klinika LF UPJŠ a FN LP Košice. ĎAKUJEME.*

NOČNÉ MOČENIE U Dospelých

Nočné močenie u dospelých (noktúria) je stav, kedy je človek nútený vstať v noci jeden a viac krát, aby sa išiel vymočiť. Noktúria sa vyskytuje častejšie u žien ako u mužov.

Výskyt nočného močenia (dve a viac močení v noci) podľa pohlavia a veku:

Pohlavie (vekové rozpätie)	Výskyt (prevalencia)
Muži (20 - 40 rokov)	2 - 17 %
Ženy (20 - 40 rokov)	4 - 18 %
Muži (starší ako 70 rokov)	29 - 59 %
Ženy (staršie ako 70 rokov)	28 - 62 %

Európske výskumy zamerané na výskyt noktúrie dokazujú, že častým nočným močením trpí každý druhý človek nad 50 rokov. Z nich ani 1/3 nevyhľadá odbornú lekársku pomoc (podľa prieskumu trhu NOP Healthcare, 2011).



Pár faktov:

- Noktúria je najčastejšou príčinou prerušenia spánku.
- Noktúriou trpí viac než 50% ľudí vo veku nad 50 rokov.
- Noktúria negatívne ovplyvňuje kvalitu života.
- Noktúria zvyšuje chorobnosť a úmrtnosť pacientov.
- Za prvotnú príčinu noktúrie sa považuje nerovnováha medzi tvorbou moču v noci a kapacitou močového mechúra.
- Nočnú polyúriu (zvýšenú tvorbu moču obličkami počas spánku) spôsobuje nedostatočná tvorba antidiuretického hormónu (AVP) v noci.
- Nočná polyúria spôsobuje noktúriu až v 70 %.

Výskyt noktúrie stúpa s vekom, pretože prirodzeným starnutím dochádza k zmenám v niektorých fyziologických procesoch podieľajúcich sa na tvorbe moču a kontrole močenia. Napriek tomu sa noktúria nemôže považovať za problém „starších“. Postihuje aj mladšie vekové kategórie: až 35 % detí vo veku 7 - 15 rokov malo ojedinelú skúsenosť s noktúriou a 4 % ňou trpia pravidelne.

Aké sú príčiny noktúrie?

Príčiny vzniku noktúrie sú viaceré a u každého jedinca býva väčšinou kombinácia rôznych vyvolávajúcich činiteľov. Najčastejšou príčinou (v 76 - 88 % prípadov) noktúrie je nadprodukcia moču v nočných hodinách (tzv. nočná polyúria) spôsobená *hormonálnymi zmenami* (zníženým vylučovaním hormónu dezmozpresín v dôsledku starnutia organizmu).

Nočnú polyúriu však môžu spôsobiť aj iné stavy:

- zvýšené vylučovanie tekutín u jedincov s ochoreniami srdca a s opuchmi dolných končatín,
- pri zlyhaní obličiek,
- pri tzv. spánkovom apnoe (poruchy dýchania, prestávky v dýchaní),
- faktory životosprávy (napr. zvýšený príjem tekutín najmä pred spaním a pod).

Zvýšený počet nedobrovoľných močení počas spánku spôsobujú aj **chorobné stavy, ktoré znižujú kapacitu močového mechúra** - napr. hyperaktívny močový mechúr, nezhubné/zhubné zväčšenie prostaty, chronické zápalové zmeny dolných močových ciest, kamene, rakovina močového mechúra, neurologické ochorenia (napr. mnohopočetná skleróza) a pod.

Existujú aj jedinci, ktorí majú **zvýšené vylučovanie moču nielen v noci, ale aj v priebehu celého dňa** (napr. pri cukrovke, pri zvýšených hodnotách vápnika v krvi, pri nadmernom príjme tekutín v priebehu celého dňa a pod.).

Noktúriu môže spôsobiť aj nevhodné dávkovanie močopudných liekov (tzv. diuretík), ale aj psychologické problémy postihnutých osôb.

Aké sú následky noktúrie?

Noktúria je najčastejšou a najvýznamnejšou príčinou prerušenia spánku - až 70 % mužov vo veku 50 - 93 rokov udáva noktúriu ako príčinu prerušenia spánku. Zvýšený počet prebudení, časté vstávanie a zhoršený spánok závisia od závažnosti noktúrie a počtu nočných močení. Už dve prebudenia v noci, kvôli potrebe močiť, významne zhoršujú kvalitu spánku, pretože tá závisí od dĺžky neprerušeneho spánku, nie od celkovej doby spánku.

Prerušovaný a nedostatočný spánok zvyšuje dennú únavu, ospalosť, znižuje bdelosť, koncentráciu a psychomotorický výkon, predlžuje reakčný čas, zhoršuje náladu, pamäť a kognitívne funkcie. Nedostatok spánku prináša dlhodobé a závažnejšie následky: zvýšené riziko dopravných nehôd, pracovných úrazov, zníženie pracovného výkonu a práceneschopnosť, zvýšené riziko pádov a zlomenín, s čím následne súvisí nutnosť hospitalizácie alebo opatrovateľskej starostlivosti. Dostatočný a kvalitný spánok je nevyhnutný pre vašu psychickú aj fyzickú pohodu. **Potvrdená je aj súvislosť medzi noktúriou a výskytom depresie.**

Pretrvávajúca a neliečená noktúria vedie k chronickému nedostatku spánku, čo má negatívny vplyv na celkovú kvalitu života, mortalitu a morbiditu. **Noktúriu preto nemožno považovať za banálny symptóm. Vyžaduje si adekvátnu pozornosť a liečbu.**

Základné vyšetrenie pri noktúrii:

- podrobný rozhovor s pacientom (tzv. detailná anamnéza),
- jednoduché fyzikálne vyšetrenie,
- niektoré dotazníky a najmä mikčný denník,
- základné laboratórne vyšetrenia (krv, moč),
- jednoduché zobrazovacie vyšetrenia (najmä ultrasonografické),
- iné vyšetrenia.

Noktúriu je možné potvrdiť jednoduchým rozhovorom s pacientom, ktorý súčasne aj vyplní vhodné dotazníky a najmä tzv. mikčný denník (ktorý predstavuje záznam o časovom a objemovom príjme a výdaji tekutín v priebehu 24 hodín).

Aká je liečba noktúrie?

Základné opatrenia s cieľom úpravy nadbytočného príjmu tekutín a nadbytočnej tvorby moču:

- zníženie príjmu tekutín, ovocia a zeleniny 4 hodiny pred spaním (avšak zníženie celkového príjmu tekutín, nie je vhodné),
- kompresívne pančuchy a polohovanie dolných končatín popoludní,
- obmedzenie príjmu soli v potrave,
- správne časovanie užívania močopudných liekov (diuretík) - 6 hodín pred spaním,
- vyprázdnenie močového mechúra pred spaním,
- väčšiu časť z objemu prijatých tekutín realizovať pred 18. hodinou,
- iné.

Primeraná liečba liekmi je potrebná u jedincov s nezhubným ochorením prostaty, pri hyperaktívnom močovom mechúre a pod. Bežná liečba liekmi benígnej prostatickej hyperplázie alebo hyperaktívneho močového mechúra má však len limitujúci efekt na zníženie počtu nočných močení.

Sedatíva vhodné u ľudí s poruchou zaspávania.

Liečba pomocou dezmpresínu predstavuje liečbu príčiny noktúrie s dobrou efektívnosťou. Vďaka tejto terapii dochádza v obličkách ku zvýšenému vstrebávaniu vody v nočných hodinách, moč sa stáva koncentrovanejší, liečená osoba nemusí tak často vstávať v dôsledku potreby močenia a predlžuje sa doba spánku.

Nočné močenie je ochorenie, ktoré sa nevylieči samo od seba. Netrápte sa viac! Hľadajte pomoc u vášho obvodného lekára, ktorý vám napíše odporúčenie na vyšetrenie urológom. Viac informácií o nočnom močení a kontakty na urológov nájdete na stránke www.nocnemocenie.sk. Na tejto stránke sa môžete o problémoch spojených s nočným močením poradiť s doktorom MUDr. Ladislavom Vaľanským, PhD., v anonymnej online poradni.

Tento článok bol pripravený v spolupráci s doc. MUDr. Jozefom Marenčákom, PhD., primárom Urologického oddelenia FNsP Skalica. ĎAKUJEME!

SEXUALITA A INKONTINENCIA

Sexualita všeobecne

Sexualitu každý z nás vníma individuálne. Znamená rôzne veci pre rôznych ľudí. Ide o našu túžbu vyjadriť samých seba ako ľudské bytosti, byť milovaný a prijímať lásku. To robíme prostredníctvom verbálnych a neverbálnych spôsobov komunikácie, ako je rozprávanie, pri pohľade na niekoho, objímanie, bozkávanie, iné sexuálne aktivity až po akt pohlavného styku. **Sexualita sa týka intimity a túžby byť blízko seba alebo s inou osobou.**

Od chvíle, keď sme sa narodili, dostávame pozitívne aj negatívne správy o našej sexualite a tieto **informácie môžu ovplyvniť spôsob, akým vidíme samých seba.** To vyjadrujeme prostredníctvom nášho správania, spôsobom, akým hovoríme, ako sa obliekame, ako kráčame. **Naša sexualita sa môže meniť v závislosti od našich rolí v živote** a od fáz a etáp nášho životného cyklu.

Mýty a mylné predstavy

Mýty a mylné predstavy o sexualite majú tendenciu byť odovzdávané z generácie na generáciu a sú zväčša ovplyvnené našou kultúrou a náboženstvom. Naša kultúra, minulosť a náboženstvo ovplyvňujú spôsob, akým myslíme, a formujú naše hodnoty. Mýty o sexualite sú napr.: „starší ľudia nie sú atraktívni“, „starší ľudia nemajú záujem o sex“ alebo „ľudia s postihnutím nie sú sexuálne aktívni“.

Tieto tvrdenia sa veľmi ľahko preberajú, človek ľahko uverí, že sú pravdivé. Niekedy je vhodné tieto informácie konzultovať alebo prediskutovať s niekým, kto má reálne skúsenosti, ktoré pomôžu znížiť negatívny vplyv na naše myslenie a **zaujať objektívny postoj.**



Ako inkontinencia ovplyvňuje sexualitu?

Problémy s močovým mechúrom alebo so stolicou môžu mať obrovský vplyv na sexualitu a spôsob, akým vnímame samých seba. Mnoho ľudí hovorí, že sa **kvôli úniku moču cítia trápne**. V dôsledku toho ľudia obmedzujú svoj pobyt mimo domu (z domu vychádzajú zriedka) a často menia oblečenie, ktoré nosia, aby zamaskovali akýkoľvek fľak (napríklad tým, že nosia tmavé alebo vzorované oblečenie). **Náš výber oblečenia je vonkajším vyjadrením našej sexuality.**

Niektorí ľudia, ktorým uniká moč alebo stolica, alebo majú problém s vetrami, majú neustálu potrebu sa počas dňa neustále umývať, a tak zostať „svieži“ a voňaví. Iní potrebujú svojich partnerov, aby im pomohli s udržiavaním hygieny (najmä v staršom veku alebo pri zdravotnom postihu). Partneri preto môžu zažiť **emocionálne bloky súvisiace s poskytovaním tejto intímnej starostlivosti**. To môže následne ovplyvniť ich sexuálny vzťah s osobou, o ktorú sa starajú. Pomoc pri riešení problémov s inkontinenciou moču alebo stolice zahŕňa aj dotýkanie sa genitálií. **Poskytovanie intímnej osobnej starostlivosti môže narušiť sexuálny vzťah páru. To je významný problém, ktorý je potrebné diskutovať so zodpovedným zdravotníckym pracovníkom.** Pre niektorých ľudí pomoc a techniky používané pri zvládnutí inkontinencie môžu mať negatívny vplyv na sexualitu. Už len tým, že myšlienka na tento zážitok spôsobuje rozpaky a evokuje „zvláštne“ spomienky na svojho partnera.

Obavy a zábrany ľudí, ktorí žijú s inkontinenciou, môžu byť rozdelené do dvoch kategórií: emocionálne a fyzické.

Emocionálne problémy

- rozpaky a stud,
- pocit špinavosti,
- zdruvujúci pocit straty a žiaľu kvôli neschopnosti riadiť svoje telesné funkcie,
- úzkosť a depresia,
- nízke sebavedomie,
- pocit osamelosti a izolácie,
- strata túžby po intimitate.



Fyzické obavy

- únik moču alebo stolice pri pohlavnom styku v dôsledku polohy alebo tlaku, alebo v dôsledku sťahov močového katétra, ale aj obavy z „nehody“ kvôli „absencii“ katétra,
- zápach kvôli úniku,
- obavy z infekcie,
- podráždenie v oblasti genitálií,
- prítomnosť katétra,
- sexuálna dysfunkcia - vaginálna suchosť, nedostatok precítienia,
- bolesť alebo únava spojená s primárnou príčinou inkontinencie,
- účinok liekov,
- precitlivosť alebo kŕče spôsobené primárnym ochorením (napr. roztrúsená skleróza, ochorenie motorického neurónu, poranenia miechy atď.).

Tieto obavy môžu spôsobiť človeku s inkontinenciou úplné **odmietanie intimity, ukončenie súčasných a bránenie sa prípadným budúcim vzťahom a môžu zapríčiniť úplné potlačenie sexuálnych túžob a potrieb, čo v konečnom dôsledku bude viesť k izolácii, stavom úzkosti a depresiám**. Je dôležité vedieť, že **nie ste sami!** Ľudia s takýmito problémami a pocitmi je viacero. Tiež je dôležité vedieť, že **pomoc je možná, je k dispozícii**.

Téma sexuality je dôležitá. Je však veľakrát ťažké na túto tému hovoriť alebo diskutovať. Mnoho ľudí sa pritom cíti nepríjemne. Ani mnohí lekári neotvárajú túto tému aj napriek jasnej evidencii, že **inkontinencia ovplyvňuje sexualitu a tým znižuje kvalitu života pacienta**. Naše občianske združenie InkoFórum vám vie s týmto problémom poradiť. Stačí, keď napíšete na info@inkoforum.sk. Keďže spolupracujeme s poprednými odborníkmi, ich rady vám pomôžu. Vedzte, že nie ste sami a váš problém sa dá riešiť. **Len sa nebojte o ňom rozprávať!**

***Tento článok bol pripravený v spolupráci s doc. MUDr. Jozefom Marenčákom, PhD.,
Urologické oddelenie FNsP Skalica. ĎAKUJEME.***

TEHOTENSTVO A INKONTINENCIA

Keď je žena tehotná, dostane veľa rád od množstva ľudí. Málokto však spomenie niečo **o problémoch spojených s únikom moču alebo o kontrole čriev v tehotenstve a po pôrode**. Prinášame vám odpovede na najčastejšie kladené otázky.

Ako mám vedieť, či mám nejaký problém?

Mnoho problémov s močovým mechúrom alebo stolicou v tehotenstve môžu byť **spôsobené najmä slabými svalmi panvového dna**. Ak máte slabé svaly panvového dna, môžete pociťovať nasledovné ťažkosti:

- únik moču pri kašli, kýchaní, zdvíhaní ťažších vecí, smiechu alebo pri cvičení budete ťažko kontrolovať vetry
- pocit naliehavej potreby vyprázdniť močový mechúr alebo črevá
- únik stolice aj potom, čo ste boli na WC
- zápcha
- pocit tlaku na panvu, čo by mohlo v konečnom dôsledku znamenať, že jeden z panvových orgánov stratil svoju pružnosť, „ovisol“ a tlačí na pošvu. To sa nazýva prolaps panvových orgánov.

Môžete mať tiež sexuálne problémy. Krátko potom, ako sa vaše dieťa narodí, budete veľmi unavená z práce s dieťaťom, nočného vstávania. Vaginálny pôrod môže spôsobiť slabosť okolo pošvy alebo nedostatok citlivosti. Rany na pošve a trauma môžu spôsobovať bolesť aj na niekoľko mesiacov. Počas dojčenia môže byť hladina estrogénov pomerne nízka, čo spôsobuje „suchosť“ vagíny. V takýchto prípadoch je potrebné svoje obavy konzultovať jednak s lekárom a jednak s vaším partnerom.

Ako môžem zistiť, či mám predispozície k úniku moču a stolice?

Zdá sa, že niektoré ženy sú náchylnejšie na problémy s únikom moču či črevné problémy počas pôrodu alebo po ňom. Aj u niektorých žien, ktoré mali ľahký a rýchly pôrod sa tieto problémy vyskytli. Preto nemôžeme s určitosťou povedať, ktorá zo žien je „náchylnejšia“.

Ženy, u ktorých sa vyskytli dané problémy už v minulosti, sú na ne náchylnejšie počas tehotenstva alebo po ňom.

Niektoré skutočnosti týkajúce sa pôrodu zvyšujú pravdepodobnosť výskytu problémov s únikom moču alebo črevnými problémami. Napr.:

- ide o vaše prvé dieťa
- dieťaťko je veľké
- dlhý pôrod, najmä dlhá doba pôrodná
- ťažký vaginálny pôrod, keď máte stehy alebo jazvy mimo pošvy alebo keď dieťaťku pomáhali na svet kliešťami

Čo keď mám pôrod cisárskym rezom?

Pôrod cisárskym rezom sa môže zdať ako spôsob, ako sa vyhnúť týmto problémom. Ale nie je to také jednoduché. Pôrod cisárskym rezom môže znížiť riziko vzniku závažných problémov súvisiacich s kontrolou močového mechúra z 10 % na 5 % u prvého dieťaťa. Ale napr. pri treťom cisárskom reze to nemôže mať vôbec žiadny vplyv.

V mnohých prípadoch, vaginálny pôrod prebieha presne tak, ako si to telo ženy, bábätko a príroda želajú. **Vaginálny pôrod je prirodzený a preto v prípade, keď je to možné, je potrebné absolvovať pôrod týmto spôsobom.** Je to tiež obrovský zážitok pre matku aj otca. Problémy samozrejme môžu nastať. V súčasnosti prebieha výskum, ako môžeme čo najlepšie zabrániť poškodeniu panvového dna pri pôrode. V prípade obáv a nejasností, tieto konzultujte so svojim lekárom.



Čo môžem robiť, keď mám oslabené svaly panvového dna?

Narodením vášho dieťaťa **môžete mať svaly panvového dna natiahnuté**. Každým vyvinutím tlaku na panvové dno v prvých týždňoch po narodení dieťaťa sa môže natiahnuť panvové dno znova. Skúste preto ochrániť svaly panvového dna tak, že na ne prvé týždne po pôrode **budete čo najmenej tlačiť**. Tu je niekoľko tipov, ktoré vám pomôžu:

- snažte sa stiahnuť a držať stiahnuté svoje svaly panvového dna vždy, keď kýchnete, zakašlete, smrkáte alebo niečo dvíhate
- prekrižte nohu cez nohu a stlačte ich pred každým kašľom alebo kýchnutím
- vyhýbajte sa zdvíhaniu ťažkých bremien
- nerobte žiadne „skákanie“ cvičenia
- praktizujte cvičenia svalov panvového dna, čím ich posilníte

Bude to lepšie ?

Nestraťte žiadnu nádej! Dokonca aj veľmi zlé ovládanie močového mechúra, alebo ovládanie čreva tesne po pôrode sa často zlepši v priebehu prvých šiestich mesiacov.

Pravidelné cvičenie svalov panvového dna priebežne a pravidelne v dlhodobom horizonte ako aj správna rada, veľmi pomôžu. Nezabudnite sa teda postarať o seba aj v čase, keď je to pomerne ťažké, pretože ste zaneprázdnená svojím bábätkom. Určite sa vám to vráti. **Ak sa váš stan neupravil ani po spomínaných 6 mesiacoch, obráťte sa na svojho lekára alebo na fyzioterapeuta.**

Brožúrky, vzorky ako aj CD s cvikmi zadarmo vám radi zašle naše OZ InkoFórum. Stačí, keď nám napíšete na info@inkoforum.sk

***Tento článok bol pripravený v spolupráci s Doc. MUDr. Petrom Urdzikom, PhD.,
I. Gynekologicko-pôrodná klinika, Univerzitná nemocnica L. Pasteura, Košice. ĎAKUJEME!***

MENOPAUA A INKONTINENCIA

Menopauza je časom zmien v živote ženy. Jednou zo zmien, ktoré si mnoho žien v tomto období všimne, môžu byť aj ťažkosti s močením alebo so stolicou či vetrami.

Bežné príznaky

Najčastejšími príznakmi sú časté močenie a ponáhľanie sa na záchod (tzv. naliehavé močenie). Medzi ďalšie príznaky patrí:

- únik moču pri kašli, kýchnutí alebo cvičení
- únik moču cestou na toaletu
- vstávanie dvakrát alebo viackrát cez noc kvôli potrebe močiť
- časté infekcie močových ciest
- ponáhľanie sa na záchod
- neschopnosť kontrolovať vetry
- zápcha



Nemali by ste ignorovať tieto problémy, pretože bez pomoci len zriedka zmiznú. Ba naopak, zvyčajne sa v priebehu času zhoršujú. Môžu ovplyvňovať váš výkon v práci, aktivity s priateľmi ako aj sexuálne či osobné vzťahy. Napriek tomu mnohé ženy nevyhľadávajú pomoc. **Je dôležité, aby ste vyhľadali pomoc! Pretože tieto problémy možno liečiť, riešiť a často natrvalo vyliečiť.** Odhodte svoju hanbu a určite sa poraďte so svojím lekárom alebo píšete na náš email info@inkoforum.sk.

Menopauza a únik moču alebo stolice

Je tu niekoľko spôsobov ako menopauza môže ovplyvniť ovládanie vášho močového mechúra a kontrolu čriev. Patria medzi ne:

1. Slabé svaly panvového dna

S nástupom menopauzy svaly panvového dna (ako väčšina svalov v tele) majú tendenciu oslabovať. Keďže tieto svaly pomáhajú kontrolovať ovládanie močového mechúra aj čriev, môže každé takéto oslabenie mať za následok častejšiu potrebu navštíviť toaletu a zníženú schopnosť udržať moč dovtedy, ako sa dostanete na toaletu. Slabé svaly panvového dna môže sťažiť ovládanie vetrov a môžu tiež hrať úlohu v nástupe prolapsu (poklesu) močového mechúra.

2. Menej pružný močový mechúr

Ako starneme, močový mechúr sa stáva menej pružným, preto má väčšie ťažkosti pri rozťahovaní sa. Vzhľadom na to, že močový mechúr stráca na elastickejši a teda pri jeho naplnení močom tento dráždi sval močového mechúra. Čo spôsobuje jeho „hyperaktivitu“. **"Hyperaktívny" močový mechúr je príčinou vášho častejšieho močenia.** V kombinácii so slabšími svalmi panvového dna je omnoho ťažšie udržať moč alebo „odložiť“ močenie na neskôr. **Tréningový program močového mechúra a posilňovania svalstva panvového dna** vám pomôže získať opätovnú kontrolu. Obráťte sa na naše patientske združenie InkoFórum, radi Vám zašleme podklady k posilňovaniu svalov panvového dna.

3. Vaginálna suchosť

Strata hormónu estrogén spôsobuje vaginálnu „suchosť“, nakoľko sliznica pošvy produkuje menej hlienu. Močová trubica tiež prechádza podobnými zmenami. **Toto sucho zvyšuje riziko vzniku infekcie močových ciest,** pretože črevné baktérie sa sťahujú do pošvy. Osobná hygiena je veľmi dôležitá a všetky ženy by sa mali utierať spredu dozadu. Brusnicový džús alebo kapsule tiež môžu pomôcť predchádzať infekciám močových ciest.

4. Priberanie na váhe

Mnoho žien zistí, že s nástupom menopauzy začína priberať na váhe. Ak je prírastok vašej telesnej hmotnosti významný, zvyšujete tak riziko problémov s únikom moču alebo stolice. **Svaly panvového dna držia väčšinu vašej telesnej hmotnosti.** Ďalšie prebytky hmotnosti prispievajú k ešte väčšiemu napnutiu týchto svalov a teda ich celkovému oslabeniu. **Slabé svaly panvového dna neudržia močový mechúr a črevá tak, ako by mali.** Ak sa takéto niečo stane, môžete si všimnúť únik moču pri kašli a kýchaní (tiež známy ako stresová inkontinencia). Alebo aj to, že potrebujete často a naliehavejšie navštíviť toaletu. Odporúčame vám udržať svoju váhu v zdravom rozsahu.

5. Iné zdravotné problémy

Ďalšie chronické zdravotné problémy sa tiež môžu začať podieľať na kvalite vášho zdravia. Tiež môžu byť príčinou zhoršenia alebo začatia problémov s únikom moču. **Diabetes** je konkrétne identifikovaný ako diagnóza, kvôli ktorej sa zvyšuje u žien riziko vzniku inkontinencie. **Poškodenie nervov (neuropatia)** je častou komplikáciou cukrovky. Nervy, ktoré vedú do močového mechúra a čriev sa môžu poškodiť a tým spôsobiť stratu citlivosti, zlé vyprázdňovanie alebo zápchu. Dobre riadená cukrovka je tým najlepším spôsobom ako zabrániť alebo zastaviť poškodzovanie nervov.

6. Hysterektómia

Hysterektómia je operácia odstránenia maternice. Niektoré ženy po tejto operácii zistia, že majú problém s ovládaním močového mechúra. Nie je úplne zrejmé, či práve tento chirurgický zákrok daný problém spôsobuje. Akokoľvek posilňovanie panvového dna by malo byť súčasťou jednak liečby jednak prípravy pred operáciou.

7. „Trauma konečníka“

Mnoho žien, ktoré majú deti, môžu s nástupom menopauzy zistiť, že majú problém kontrolovať stolicu. Počas pôrodu sa môže análny zvierač (sval okolo ritného otvoru) poškodiť. Problémy sa zvyknú objaviť až postupom času, nie bezprostredne po pôrode. Posilňovanie svalov panvového dna môže problém vyriešiť. Niektoré ženy však podstupujú operáciu.

Prevenca a riadenie zlého ovládania močového mechúra a čriev

Aby sme sa vyhlili úniku moču a stolice, mali by sme dodržiavať tieto zásady:

- správne jesť
- správne piť
- pravidelne cvičiť
- praktikovať správne toaletné návyky (napr. nikdy pri močení netlačiť)

Kam sa obrátiť pre informácie, rady a podporu?

Pre ďalšie informácie, brožúry zadarmo brožúry a poradenstvo nás kontaktujte na info@inkoforum.sk

UNIKANIE MOČU PO OPERÁCII PROSTATY

Veľa mužov, ktorí podstúpili operáciu prostaty, sa stretlo alebo sa stále stretáva s únikom moču. Je to bežný pooperačný jav, ktorý je potrebné brať ako výzvu, s ktorou sa muži stretávajú počas svojej rekonvalescencie, počas svojho zotavenia sa. U väčšiny mužov sa všetko upraví v priebehu 6 až 12 mesiacov. Je však dôležité, aby boli o tomto probléme informovaní a aby sa im dostalo odbornej rady a pomoci, aby sa vedeli s únikom moču počas doby rekonvalescencie vysporiadať.

Prečo sa to stáva?

Prostata je mužský pohlavný orgán. Má veľkosť vlašského orecha a nachádza sa pod močovým mechúrom. Tenká trubica (uretra), ktorá odvádza moč a semeno prechádza stredom prostaty. V mieste, kde sa močový mechúr spája s močovou trubicou, sa nachádza kruh svalov známych zvierač hrdla močového mechúra. Ten sa otvára a zatvára ako oko fotoaparátu. Zvierač (hrdlo) močového mechúra je väčšinu času uzavretý, aby sa zabránilo úniku moču. Ale keď mozog vydá signál, zvierač dostane od mozgu povolenie, otvorí sa, aby mohol moč prejsť a močový mechúr sa vyprázdniť. Ďalší vonkajší zvierač je umiestnený pod prostatou a je súčasťou svalov panvového dna. Tieto svaly sú tiež zapojené do ovládania močového mechúra.

Ak sa hrdlo a zvierač močového mechúra počas operácie prostaty poškodia, môže to mať za následok močovú inkontinenciu, teda únik moču.



Aké sú príznaky?

Inkontinencia moču zvyčajne nastáva vtedy, keď vykonávate určitú aktivitu, pri ktorej sa zvyšuje tlak vo vnútri brucha, ktoré tlačí na močový mechúr. Ak svaly panvového dna (vonkajšie zvierače) nefungujú dobre, bude moč unikať. To je známe ako „stresová inkontinencie“. **Typické činnosti, ktoré môžu spôsobiť únik moču, sú kašeľ, kýchanie, krik, smiech, dvíhanie ťažkých predmetov, chôdza, ohýbanie sa, tlačenie...**

Prejde únik moču sám?

Inkontinencia sa zvyčajne časom zlepši, **ale naučiť sa ovládať svaly panvového dna môže proces obnovy urýchliť**. Ak nemáte svaly panvového dna dostatočne silné, môže únik pretrvávať.

Pre viac informácií o tom, ako získať kontrolu nad ovládaním svojich svalov panvového dna, napíšte na náš e-mail info@inkoforum.sk a my vám zadarmo pošleme CD s cvikmi na posilnenie svalov panvového dna.

Kde môžem získať pomoc?

Existuje celý rad zdravotných odborníkov, ktorí vám môžu pomôcť s inkontinenciou po operácii prostaty. **Zdravotné sestry na urológii** môžu poskytnúť rady ohľadom diéty, cvičenia a pomôcok. Fyzioterapeuti vám pomôžu vytvoriť individuálny program na posilňovanie svalov panvového dna tak, aby vyhovoval vašim potrebám. **Ak u vás inkontinencia trvá dlhšie ako 12 mesiacov, poraďte sa so svojím urológom**. Existuje rad chirurgických alternatív, ktoré vám pomôžu dosiahnuť zlepšenie stavu.

Pamätajte si, že inkontinencia sa dá liečiť! Veľa prípadov sa dá vyliečiť. **Zahodte ostýchavosť, spýtajte sa svojho lekára. Ide o vaše zdravie!**

*Tento článok bol pripravený v spolupráci s MUDr. Ľubomírom LACHVÁČOM, Phd.,
Urologická klinika LF UPJŠ a FN LP Košice. ĎAKUJEME.*

AKO OBEZITA OVPLYVŇUJE PROBLÉMY S ÚNIKOM MOČU

Epidemiologické štúdie preukázali, že **obezita je silným faktorom spôsobujúcim únik moču**. Bolo preukázané, že s každým nárastom 5 bodov na body mass indexe (veličina, na základe ktorej sa vypočítava stupeň obezity), riziko úniku moču **stúplo o 20 až 70 %**. Išlo najmä o výskyt stresovej alebo zmiešanej inkontinencie. Strata váhy zase naopak vedie k jednoznačným zlepšeniam symptómov úniku moču. **Preto práve strata váhy by mala byť jedným zo základov riešenia problému s únikom moču.**

Svaly panvového dna u ľudí s nadváhou alebo u obéznych ľudí, musia udržiavať okrem pre nich prirodzených panvových orgánov aj tuk, čo môže vyústiť do problémov s únikom moču. **Obezita /kilá navyše/ tiež môže tlačiť na močový mechúr a tak obmedzovať prietok krvi a vysielanie nervových signálov**. Toto môže spôsobiť hyperaktivitu močového mechúra (potrebu často chodiť na záchod a nutkanie na močenie).

U obéznych mužov sa vyskytujú problémy s močením, konkrétne urgencia na močenie a problémy s nočným pomočovaním (noktúria).

U obéznych mužov je tiež vyššia pravdepodobnosť operácie prostaty.

U obéznych mužov aj žien je úspešnosť operácií, ktoré majú viesť k vyliečeniu inkontinencie nižšia, ako u ľudí s regulárnou váhou.



Docent Marenčák hovorí: „Ak máte nadváhu, je to ako keby ste so sebou stále nosili ťažký ruksak. Ten spôsobuje väčší tlak na svaly panvového dna, čo problém s únikom moču iba zhoršuje. Ak sú aj svaly panvového dna oslabené, u ľudí s primeranou váhou to hneď nemusí znamenať problémy s únikom moču. U obéznych ľudí je riziko tohto problému podstatne vyššie.“

Ale je tu nádej. **Dokonce aj strata malého množstva váhy môže problém s inkontinenciou zlepšiť.**

„V prípadoch, kedy je jasne preukázané, že príčinou inkontinencie je obezita, strata iba 10 % váhy, urobí veľký rozdiel,“ hovorí docent Marenčák. **„Nemusí to znamenať úplné vyriešenie problému, akokoľvek únik moču nebude taký značný.“**

Najlepšou cestou ako schudnúť je, samozrejme, cvičenie. Cvičenie okrem straty váhy prináša so sebou aj iné benefity ako je napr. posilňovanie svalov, ktoré tiež môže viesť k zlepšeniu problémov s únikom moču.

V prípade, ak ste jednoznačne obézny, akákoľvek **diéta nepomôže. Je nevyhnutné zmeniť vaše stravovacie návyky.** Stravovacie návyky meníme na stále, také, čo pretrvávajú. Pri diétach sa často stáva, že po ich skončení sa ku svojim nesprávnym stravovacím návykom a životnému štýlu vrátime. S tým sa vráti aj naša nadváha.

Pamätajte, že všetko chce čas. Preto buďte trpezlivý. Problémy s únikom moču sa nezlepšia zo dňa na deň. Ako postupne budete strácať na váhe, tak sa bude zlepšovať aj vaša inkontinencia.

Tento článok bol pripravený v spolupráci s Doc. MUDr. Jozefom Marenčákom, PhD., primárom Urologického oddelenia FNŠP Skalica. ĎAKUJEME!

FEKÁLNA INKONTINENCIA

Únik stolice je veľmi intímnu témou a aj preto zostáva často skrytým problémom. Prinášame informácie, ktoré vám môžu pomôcť danú problematiku pochopiť a daný problém riešiť. **Základom je zájsť za lekárom a o svojom probléme s ním otvorene hovoriť.**

Rizikové skupiny:

- Pacienti trpiaci hnačkou alebo zápchami
- Pacienti s análnymi problémami:
 - ženy, ktoré mali ťažký pôrod
 - pacienti s prolapsom (prepadnutím) rektálnym alebo panvovým
 - pacienti na panvovej rádioterapii
 - pacienti po operácii análneho otvoru
- Pacienti s únikom moču
- Starší pacienti
- Pacienti po úrazoch chrbta
- Pacienti s neurologickými problémami (napr. Parkinsonova choroba)
- Pacienti so silnými kognitívnymi poruchami alebo problémami s učením
- Pacienti s cukrovkou

Fekálna inkontinencia je symptómom, sprievodným znakom. Nie konkrétnou chorobou.

Čo mám robiť?

Určite navštívte vášho lekára. Ťažkosti s únikom stolice môžu byť liečené a v mnohých prípadoch aj vyliečené. **Necíťte sa nepríjemne, keď o týchto problémoch máte rozprávať. Jedná sa o vaše zdravie.** A nie ste určite jediný, kto únikom stolice trpí. Lekár je tu preto, aby vám pomohol.

Prvým krokom k zlepšeniu vášho stavu je **kompletné vyšetrenie**. Táto anamnéza zahŕňa váš predchádzajúci zdravotný stav (choroby, operácie, liečba,...) a preverenie súčasného zdravotného stavu. Lekár by sa vás mal pýtať na váš životný štýl - diéty, cvičenie, pitný režim, lieky, ktoré užívate a ďalšie faktory, ktoré môžu únik stolice ovplyvniť. Na základe tohto a možno ďalších vyšetrení, ktoré lekár môže odporučiť, pripraví pre vás lekár individuálny program, v rámci ktorého sa môže zamerať na vyriešenie problémov so zápchou alebo hnačkami.

Určite by ste mali navštíviť lekára, keď:

- Spozorujete pravidelné úniky stolice
- Máte tendenciu meniť svoje návyky súvisiace s vyprázdňovaním
- Zbadáte pri vyprázdňovaní bolesť alebo krvácanie
- Máte pocit, že vaše črevá nikdy nie sú úplne prázdne
- Tmavá alebo čierna stolica
- Spozorujete úbytky na váhe, ktoré neviete vysvetliť



Ako problémy s vyprázdňovaním, či únikom stolice zvládnuť?

Požiadajte lekára o individuálny prístup k riešeniu vášho problému. V prípade, keď niečomu nerozumiete, nebojte sa opýtať. **Iba keď správne porozumiete tomu, čo vám lekár hovorí, môžete navrhnuté riešenie správne uplatňovať aj v praxi.** Aj rodina alebo opatrovatelia by mali byť zapojení do tohto procesu (s výnimkou prípadov, kedy si to pacient vyslovene neželá).

Aké prvotné opatrenia by sme mali prijať, aby sme dosiahli správnu konzistenciu stolice a správne vyprázdňovanie čriev:

Diéta:

- Nutričné hodnoty, ktoré pacient prijíma by mali byť vyvážené
- Pacient a lekár by mali pripraviť denník stravy a príjmu tekutín
- Pacienti s tvrdou stolicou alebo dehydrovaní pacienti by mali byť vedení k tomu, aby vypili minimálne 1,5 litra tekutín denne
- Lekár by mal skontrolovať riziko podvýživy u pacientov

Návyky vyprázdňovania čriev:

- Vyprázdnenie čriev by malo byť podporované po každom jedle
- Pacient by mal pri vyprázdňovaní čriev vždy sedieť, aby sa vyhol namáhaniu
- Toaleta by mala byť vybavená všetkými potrebnými pomôckami, ktoré by mohli vyprázdňovanie uľahčiť
- Pacient by si mal obliekať oblečenie, ktoré sa dá jednoducho vyzliecť

U lekára si tiež nezabudnite vypýtať informácie o pomôckach (absorpčné pomôcky, podložky,...), novej podpore zo strany psychológa, pomôckach na ochranu vašej pokožky, jednorazových rukaviciach a všetkom ostatnom, čo vás napadne a v čom nemáte jasno.

Nakoľko téma úniku stolice alebo problémov súvisiacich s problémami s vyprázdňovaním je veľkým tabu, stáva sa, že pacient o nej začne hovoriť až keď je neskoro. Vtedy sa ťažšie hľadajú spôsoby liečby. Tieto v pokročilejších štádiách tiež nemusia byť také účinné ako keby sa problém zachytil na samotnom počiatku. **Nakoľko ide o vaše zdravie a máte pocit, že nie je niečo v poriadku, určite navštívte lekára a nebojte a nehanbite sa o svojom probléme hovoriť.** Lekár vám pomôže váš problém riešiť a veľa krát aj vyriešiť. **Prvotná iniciatíva je však najmä na vás.**

Občianske združenie InkoFórum

so sídlom: Hrdinov SNP 6, 036 01 Martin, Slovenská republika, IČO: 30 866 049

PRIHLÁŠKA za pridruženého člena občianskeho združenia InkoFórum

/podľa článku 5 stanov OZ InkoFórum/

Fyzická osoba

Dole podpísaný/podpísaná:

1. Meno, priezvisko, titul

2. Rok narodenia

3. Kontaktná adresa (ulica, mesto, PSČ)

.....

4. Telefón/mobil

5. E-mail

týmto dobrovoľne žiadam o prijatie za **pridruženého člena občianskeho združenia InkoFórum** (v zmysle stanov OZ InkoFórum). Vyhlasujem, že pred podaním tejto prihlášky som sa so stanovami občianskeho združenia InkoFórum riadne oboznámil/oboznámila, so stanovami súhlasím, obsah stanov primerane poznám, znenie stanov (vrátane práv a povinností pridružených členov) je mi dostatočným spôsobom zrejmé a zrozumiteľné a v stanovách uvedené členské povinnosti budem riadne dodržiavať. Som si vedomý/vedomá, že v prípade prijatia za pridruženého člena občianskeho združenia InkoFórum, budem môcť na základe slobodného uváženia kedykoľvek z občianskeho združenia vystúpiť.

O problematiku inkontinencie sa zaujímam z dôvodu:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Únikom moču trpím sám | <input type="checkbox"/> Pracujem v zdravotníctve a chcem sa dozvedieť viac |
| <input type="checkbox"/> Únikom moču trpí rodinný príslušník | <input type="checkbox"/> Pracujem v zariadení sociál. služieb a chcem sa dozvedieť viac |
| <input type="checkbox"/> Únikom moču trpí iná, mne blízka osoba | <input type="checkbox"/> Starám sa o inkontinentnú osobu |
| <input type="checkbox"/> Iné | |

(pozn.: vhodnú odpoveď/odpovede, prosím, označte krížikom)

Súčasne týmto udeľujem občianskemu združeniu InkoFórum súhlas v zmysle §7 zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov v znení neskorších predpisov, so správou, spracovaním a uchovávaním osobných údajov i ďalších informácií o mojej osobe, uvedených a poskytnutých občianskemu združeniu InkoFórum v tejto prihláške, pre interné potreby občianskeho združenia InkoFórum (najmä za účelom vedenia internej databázy o členoch občianskeho združenia InkoFórum). Tento súhlas udeľujem občianskemu združeniu InkoFórum na dobu neurčitú a som si vedomý/vedomá, že v zmysle §20 ods. 3 zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov je možné ho kedykoľvek odvolať.

Súhlasím/Nesúhlasím (pozn. nehodiace sa prečiarknite!) s uvedením svojho mena, priezviska a mesta v zozname členov združenia, ktorý je prístupný verejnosti.

V.....dňa.....

.....
podpis žiadateľa

O vyhodnotení Vašej prihlášky Vás OZ InkoFórum bude informovať na niektorej z Vami uvedených kontaktných adries

* V zmysle článku 5 ods. 3) stanov občianskeho združenia InkoFórum, o schválení alebo odmietnutí prihlášky (t.j. o nadobudnutí alebo nenadobudnutí pridruženého členstva v združení) rozhoduje predseda združenia. Nadobudnutie pridruženého členstva sa datuje ku dňu schválenia prihlášky predsedom združenia. O vyhodnotení Vašej prihlášky Vás OZ InkoFórum bude informovať na niektorej z Vami uvedených kontaktných adries.

ZA SPOLUPRÁCU NA NAŠOM ČASOPISE INKONOVINY ĎAKUJEME:

ODBORNÍKOM

Prof. MUDr. Ján Švihra, PhD.

Prof. MUDr. Ladislav Valanský, PhD.

Doc. MUDr. Jozef Marenčák, PhD.

MUDr. Ľubomír Lachváč, PhD.

Doc. MUDr. Peter Urdzík, PhD.

PARTNEROM

