



Milí naši priaznivci,

tešíme sa, že vydávame ďalšie číslo InkoNovín. Tak ako každý rok, InkoNoviny vydávame k príležitosti Týždňa kontinencie. Týždeň kontinencie je celosvetovou osvetovou aktivitou v rámci ktorej sa rozpráva o tak intímnej téme, ako je únik moču. Cieľom je najmä prelamovať tabu tejto problematiky. Ved' kto by už rád hovoril o tom, že mu uniká moč? A pritom na Slovensku je viac ako 500 000 ľudí s týmto problémom. Preto sme radi, že pre vás môžeme opäť priniesť zaujímavé informácie, zodpovedať vaše otázky a podeliť sa s vami o tom, čo sa za ten rok u nás udialo.

Témou posledných dní je vírus – COVID-19. Prenikol do našich životov, spomalil ich. V súvislosti s inkontinenciou vyjadrujete svoje obavy, či je, bude dostatok pomôcok, ako sa ku nim alebo aj k vašim liekom dostať, aby ste nemuseli navštíviť lekára alebo ísť do lekárne.

Môžeme vás ubezpečiť, že zdravotná starostlivosť vrátane liekov či pomôcok je zabezpečená. Lieky alebo pomôcky môžete získať aj tak, že zavoláte svojmu lekárovi, ktorý vám vystaví e-recept alebo e-poukaz, ktorý má následne k dispozícii každá lekáreň alebo výdajňa zdravotníckych pomôcok. V prípade, ak si chcete pomôcky či voľnopredajné lieky dokúpiť a nechcete ísť fyzicky von, môžete využiť služby internetových lekární, ktoré vám ich radi pošlú.

Každá situácia má riešenie. Aj toto obdobie prejde. A my ho môžeme prežiť buď tak, že sa budeme báť a budeme v strese zo všetkého okolo nás alebo aj tak, že situáciu prijmeme, budeme ju aj stanovené opatrenia rešpektovať a tento čas využijeme napríklad na prehĺbenie vzťahov s našou rodinou, na činnosti, na ktoré doteraz nebol čas alebo len tak, na zahĺbenie sa do seba.

Prajem nám všetkým, aby sme v tomto ako aj každom ďalšom období precitovali najmä radosť zo života.

Marica Laščeková

Predsedyňa OZ InkoFórum



ČO ROBIŤ PRI INFEKCIÁCH MOČOVÝCH CIEST

Infekcie močových ciest (IMC) môžu ovplyvňovať váš každodenný život, súkromie a dokonca môžete skončiť v nemocnici. Čo presne sú a ako sa im môžete vyhnúť?

Infekcia močových ciest (IMC) je bakteriálna infekcia v močovom systéme. Väčšina MCI je spôsobená baktériami *E. coli*, zvyčajne z čreva. Tieto baktérie sú v čreve úplne normálne, ale keď sa dostanú do močového systému, spôsobujú infekciu.



PRÍZNAKY, NA KTORÉ SI DÁVAJTE POZOR:

- *Boleť, nepríjemné pocity alebo pocit pálenia pri močení*
- *Potreba častejšieho a naliehavejšieho močenia*
- *Boleť v dolnej časti brucha alebo na chrbte*
- *Zakalený alebo nepríjemne zapáchajúci moč*
- *Močenie len niekoľkých kvapiek*
- *Horúčka, pocit na zvracanie, vracanie, nevoľnosť (vo vážnych prípadoch)*



ČO ROBIŤ?

Ak si myslíte, že máte IMC, choďte priamo k svojmu lekárovi. Vylúči iné ochorenia a predpíše vám liečbu. IMC sa často liečia antibiotikami.

SÚ IMC VÁŽNE?

Odborná lekárska pomoc a liečba sú v prípade IMC veľmi dôležité. V niektorých prípadoch sa infekcia môže rozšíriť do obličiek alebo spôsobiť iné vážne problémy.

AKO ČASTO SA IMC OBJAVUJÚ?

IMC sa objavujú veľmi často. Približne u každej druhej ženy sa objaví IMC počas jej života. U žien je osemkrát väčšia pravdepodobnosť výskytu IMC ako u mužov. Ženy majú kratšiu močovú trubicu, ktorá je bližšie ku konečníku. To znamená, že baktérie sa môžu ľahšie šíriť. IMC u mužov klasifikujeme ako komplikované. Časté IMC u mužov môžu znamenať ďalšie zdravotné problémy. Je dôležité, aby ste sa uistili, že sa močový mechúr vyprázdňuje správne.

INKONTINENCIA A IMC

Nosenie znečistených inkontinenčných výrobkov fekálnymi látkami (stolicou) uľahčuje prirodzeným baktériám v stolici vstup do močového systému, ktoré môžu spôsobiť IMC. Znečistené vložky, nohavice a spodnú bielizeň je potrebné vymeniť čo najskôr. U pacientov s močovým katétrom je väčšia pravdepodobnosť výskytu IMC, pretože do ich močového mechúra vstupuje cudzie teleso. U každého, kto má zavedený permanentný katéter, sa v určitom čase vyskytne infekcia. To neznamená, že baktérie spôsobia problémy alebo príznaky IMC. Váš lekár s vami môže prediskutovať ďalšie možnosti, napr. intermitentná autokatetrizácia. U niektorých ľudí sa môže prejavíť inkontinencia ako symptóm IMC. Ak máte IMC, močový mechúr sa môže stať nestabilnejším a vyvolať pocit urgentnej naliehavosti, s únikom alebo bez neho. Dostatočný príjem tekutín môže upraviť tieto symptómy.

ZMENY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU, KTORÉ VÁM MÔŽU POMÔŤ

- *Pite dostatok tekutín. Moč by mal mať svetlo žltú farbu. Toto je obzvlášť dôležité, ak máte močový katéter.*
- *Dbajte na správnu hygienu. Po vyprázdnení čreva si umyte ruky a vždy sa odspodu utierajte spredu dozadu.*
- *Vyprázdnite močový mechúr po každom pohlavnom styku, ak v minulosti vyvolal IMC.*
- *Uistite sa, že ste si sadli na toaletu a mali ste dostatok času na správne vyprázdnenie močového mechúra. Patria sem aj muži, ktorí majú problém s vyprázdňovaním močového mechúra.*
- *Keď je močový mechúr plný, choďte na toaletu. Mali by ste byť schopní udržať močenie až kým neprídete na toaletu.*
- *Snažte sa vyhnúť zápche. Zápcha môže zabrániť správne vyprázdneniu močového mechúra. Pri nesprávnom vyprázdnení močového mechúra máte vyššie riziko vzniku IMC.*

ZABERÚ TIETO TIPY U KAŽDÉHO?

Nie, z dosiaľ neznámych príčin majú niektorí ľudia vyššiu pravdepodobnosť vzniku IMC. U niektorých ľudí sa IMC môžu objavovať opakovane. Tieto prípady sa nazývajú recidivujúce, čiže opakujúce sa IMC a sú diagnostikované lekárom. Vyššie spomenuté zmeny životného štýlu môžu byť pre niektorých ľudí užitočné, ale pre iných nie. Niektorí ľudia napriek baktériám v moči nebudú pociťovať žiadne príznaky. Nazýva sa to asymptomatická bakteriúria a je častým nálezom najmä u starších ľudí. Zvyčajne nepotrebujú antibiotickú liečbu.

? VAŠE ČASTO KLADENÉ OTÁZKY ? ? ?

Čo znamená mať pravidelnú stolicu?

Pravidelné vyprázdňovanie je veľmi individuálne. Vyprázdňovanie trikrát denne až trikrát týždenne sa považuje za normálne. V tom prípade stolica prechádza črevom bez problémov.

Všimol som si, že moja stolica je tmavá, takmer čierna. Mám si robiť starosti?

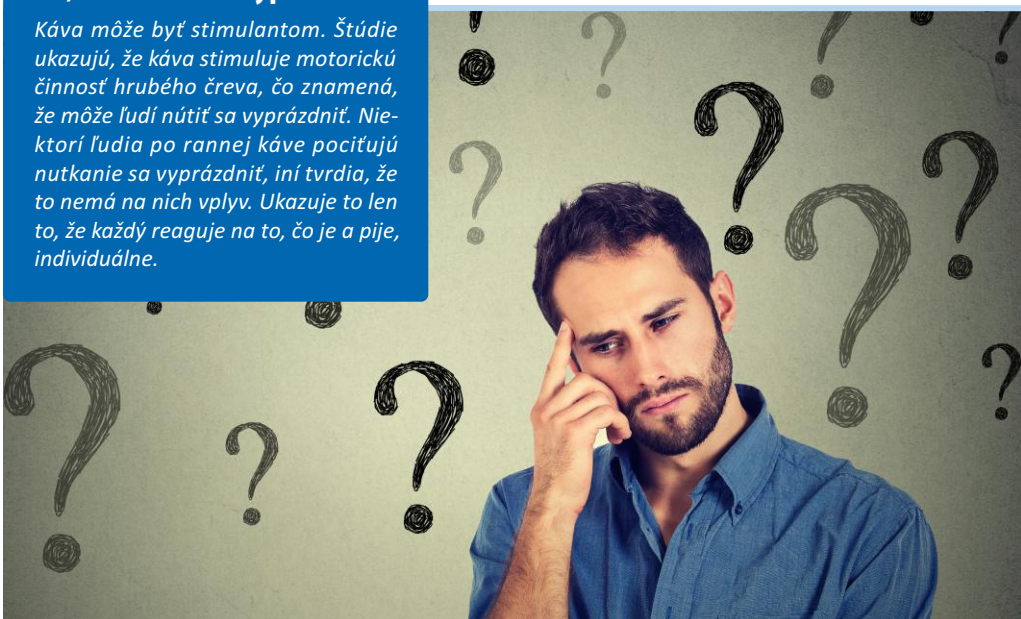
Stojí za to navštíviť svojho lekára. Tmavá stolica môže niekedy súvisieť so stravovaním alebo doplnkami železa, ktoré užívate, hoci to môže tiež znamenať, že máte v stolici krv. Tmavá stolica alebo krv v stolici si určite vyžadujú návštevu lekára.

Počul som, že niektoré prípady fekálnej inkontinencie a hnačky sú spôsobené potravinovými alergiami alebo intoleranciou. Je to pravda? Ako zistím, či je môj stav spôsobený jedlom?

Strava ovplyvňuje pohyby čriev. Zdravá a vyvážená strava vám pomôže sa pravidelne vyprázdňovať. Niektoré potraviny môžu spôsobiť zápchu a iné môžu spôsobiť hnačku. Dvomi najbežnejšími potravinovými alergiami, spôsobujúcimi črevné problémy, sú alergie na lepek a mliečne výrobky. Lepok sa nachádza v pšeničných výrobkoch a ľudia s touto alergiou môžu mať celiakiu. Niektorí ľudia môžu mať príznaky spôsobené potravinovou intoleranciou a často sú to aj lepek a mliečne výrobky. Intolerancia (neznášanlivosť) nie je taká vážna ako alergia. Dôležité je, aby ste tieto potraviny nevyradili z vášho jedálnička bez toho, aby vás otestovali, pretože vás nemôžu testovať na niečo, čo nie je vo vašom systéme. Na lepek vás môžu otestovať jednoduchým krvným testom a ak je potrebné ďalšie vyšetrenie, môžete podstúpiť gastroskopiu (vyšetrenie horného tráviaceho traktu). Alergie na mlieko sa môžu testovať aj krvným alebo kožným testom a laktóza sa môže testovať krvným testom alebo dychovým testom po pití špeciálneho laktóзовého nápoja. Ak sa chcete dať otestovať, povedzte to svojmu lekárovi.

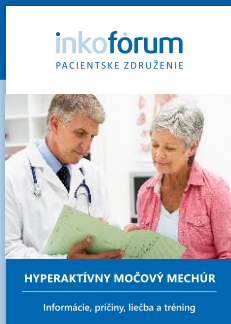
Prečo mám vždy po káve pocit, že sa musím vyprázdniť?

Káva môže byť stimulantom. Štúdie ukazujú, že káva stimuluje motorickú činnosť hrubého čreva, čo znamená, že môže ľudí nútiť sa vyprázdniť. Niektorí ľudia po rannej káve pociťujú nutkanie sa vyprázdniť, iní tvrdia, že to nemá na nich vplyv. Ukazuje to len to, že každý reaguje na to, čo je a pije, individuálne.



BROŽÚRY, KTORÉ VÁM VIEME POSLAŤ ZADARMO.

Milí čitatelia, v rámci združenia sme pre vás vydali viacero zaujímavých a užitočných brožúr, ktoré vám pomôžu s únikom moču sa vysporiadať. Môžete si ich stiahnuť priamo na našej webovej stránke www.inkoforum.sk, nájdete ich v sekcii „Ako vám vieme pomôcť“ alebo, ak si ich želáte zaslať v tlačenej podobe, napíšte nám na info@inkoforum.sk vašu adresu a my vám ich radi zašleme. Všetky brožúry sme robili pod odborným dohľadom tých najlepších špecialistov na problematiku inkontinencie na Slovensku (naša vďaka patrí najmä prof. MUDr. Jánovi Švihrovi, PhD.). Všetky texty sú písané veľmi ľahkým a zrozumiteľným spôsobom tak, aby ich každý pochopil a mohol z nich pre seba čerpať potrebné informácie.



1. HYPERAKTÍVNY MOČOVÝ MECHÚR

– v prípade, že vás trápi hyperaktívny močový mechúr, teda mechúr, ktorý je tak aktívny, že vás „núti“ ísť na toaletu veľmi často, táto brožúra vám bude výborným pomocníkom. Dozviete sa v nej dôvody tohto problému aj spôsoby, ako ho riešiť.

2. NEBOJTE SA OPÝTAŤ LEKÁRA

– táto brožúra je skvelým sprievodcom, ktorý vás informuje o tom, čo vás čaká pri jednotlivých návštevách lekára. Od všeobecného lekára až po prípad, kedy je nevyhnutná hospitalizácia a pobyt v nemocnici. Brožúra vám poradí, aké otázky sa lekára opýtať, kedy ísť radšej s príbuzným alebo čo by ste lekárovi nemali zabudnúť povedať. Brožúra vás pozvudí k tomu, aby ste návštevu lekára zvládli bez stresu alebo strachu.



3. RIEŠENIE ÚNIKU MOČU U MUŽOV

– čím ďalej tým viac mužov sa obracia na naše združenie so svojim problémom. Zväčša ide o mužov po operácii prostaty ale nielen o nich. Pripravili sme špeciálnu brožúru práve pre mužov, pretože únik moču u mužov má svoje špecifiká. Brožúra vysvetľuje, ako „prebieha“ únik moču u mužov a aké majú muži možnosti riešenia.

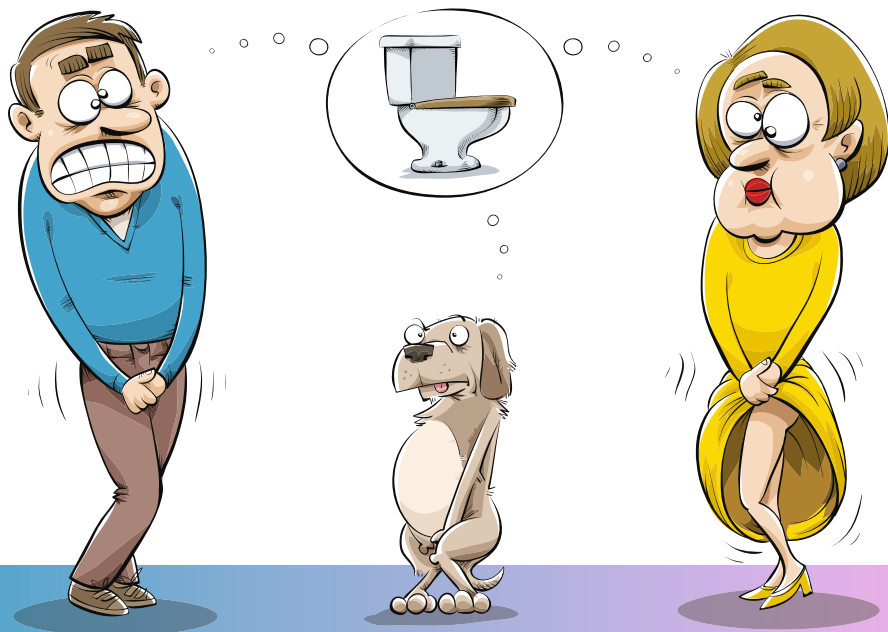
4. VŠETKO O ÚNIKU MOČU

– brožúra, ktorá poskytuje všeobecný prehľad o problematike úniku moču. Dozviete sa rozdelenie úniku moču, ako lekár únik moču diagnostikuje, aké vyšetrenie môžete podstúpiť a aké sú riešenia. Súčasťou je aj návod, ako si „odmerať“ stupeň úniku moču cez mikčny denník.





MUSÍM ČASTO



**POTREBUJETE NA WC
PRAKTICKY NEUSTÁLE?**

PORAĎTE SA...

www.musimcasto.sk

ZNAMY ZDRAVÉHO MOČOVÉHO MECHÚRA:

VYPRÁZDŇUJE SA 4 až 6 krát denne



UDRŽÍ 400 až 600 ml moču;
nutkanie na močenie
sa dostaví, keď je
močový mechúr naplnený
na 200 až 300 ml



JE PRIRODZENÉ SA ZOBUDIŤ

jeden krát za noc a ísť
močiť (dva krát,
pokiaľ máte viac ako
65 rokov)



NAZNAČÍ TI, že potrebuješ
ísť močiť,
ale stále máš **DOŠŤ ČASU**
na to, aby si našiel toaletu



VYPRÁZDNI SA
VŽDY ÚPLNE





O krok ďalej
pre zdravie



MoliCare® Premium Elastic

Menej námahy a viac pohodlia

Unikátne zalepovacie nohavičky **MoliCare®** Premium Elastic Vám uľahčia každodennú starostlivosť o osobu s ťažkou inkontinenciou. Použitie je intuitívne a jednoduché. Vďaka pružným bočným pásmo je čas vynaložený na aplikáciu kratší a výmena menej namáhavá oproti klasickým zalepovacím nohavičkám.

Viac informácií a vzorky zdarma získate na bezplatnej linke **0800 100 150** alebo na www.moliklub.sk

ÚNIK MOČU POD KONTROLOU S NOHAVIČKAMI MoliCare® Premium Elastic

Inovatívne zalepovacie nohavičky **MoliCare® Premium Elastic** prinášajú zdokonalený spôsob starostlivosti. Vďaka svojim vlastnostiam sú ideálnou voľbou pre pacientov s ťažkou inkontinenciou, ktorí sú imobilní, či už ide o seniorov alebo hendikepované osoby. Vylepšené sú elastickými bočnými pásmi, ktoré zaisťujú absolútny pocit komfortu a prispôbia sa každému typu postavy i každému pohybu. Navyše zabraňujú pretečeniu, preto sa pacient môže cítiť bezpečne a komfortne zároveň. Zalepovacie nohavičky **MoliCare® Premium Elastic** prinášajú výhody aj ošetrovateľom. Vďaka jednoduchej manipulácii zaberie aplikácia nohavičiek až o 20 % menej času a námahy. Objednajte si zadarmo vzorku na odskúšanie na www.moliklub.sk, alebo bezplatne zavolajte na infolinku **0800 100 150**, kde vám ochotne poradia s výberom pomôcky.



VYUŽITE MOŽNOSŤ VYZDVIHNÚŤ SI ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY PROSTREDNÍCTVOM EPOUKAZU

Koronavírus je aktuálne najkomunikovanejšia téma týchto dní. Správna hygiena a preventívne opatrenia sú momentálne na prvom mieste. Odporúča sa obmedziť návštevy lekára, ak si to nevyžaduje zdravotný stav. Ak vám dochádzajú zdravotnícke pomôcky na únik moču, zavolajte vašmu lekárovi, ktorý vám vystaví epoukaz, na základe ktorého vám ich vydajú vo vašej najbližšej lekární.



PRÍSTUPNEJŠIA FYZIOTERAPIA PANVOVÉHO DNA PRE VŠETKÝCH

V rámci InkoFóra sa nám podaril historický počin. Ministerstvo zdravotníctva udelilo InkoFóru akreditáciu, vďaka ktorej sme začali školiť fyzioterapeutky, ktoré sa budú profesionálne venovať problematike svalov panvového dna.

V praxi to znamená, že pacientkám bude v budúcnosti prístupnejšia profesionálna rehabilitácia panvového dna. Vieme, že únik moču postihuje viac ženy ako mužov. Dôvodom sú vo veľa prípadoch pôrody, ktoré ženy absolvovali. Fyzioterapeutky, ktoré ukončia kurz, dostanú certifikát, ktorý ich bude oprávňovať túto činnosť vykonávať. Ich zoznam bude uvedený aj na www.inkoforum.sk. Ženy tak dostanú takú starostlivosť, ktorá im pomôže sa s únikom moču vysporiadať. Výsledky sú viditeľné už po 3 mesiacoch cvičenia.

Za túto iniciatívu sa chceme poďakovať najmä doc. Hagovskej z Košíc a prof. Švihrovi z Martina. Ak by ste sa chceli na kurz prihlásiť (kurz je vhodný iba pre fyzioterapeutky s minimálne 2 ročnou praxou), môžete napísať na info@inkoforum.sk alebo môžete kontaktovať priamo odbornú garantku Kurzu doc. Hagovskú – magdalena.hagovska@gmail.com.

Viac info nájdete aj na našej **FaceBook stránke InkoFóra**.

PRÍBEH PACIENTA

Milí naši priaznivci, sme radi, že sa z času na čas s nami podelíte o vaše príbehy. Tu je jeden z nich:

Som už skoro 72 ročný starec a dnes v tejto uponáhľanej dobe už nie je bežné, aby sa zaoberali s dôchodcami, veď to vidno na každom kroku a preto ďakujem za ochotu mi pomôcť, poslať mi DVD na posilňovanie svalov panvového dna.

Môj príbeh je obdobný väčšine pacientov urologických ambulancií. Navštevoval som ju každé 3 mesiace, ráno 5.00 až 5.30, keď som bol 5-7 v poradí tak to bolo fajn. Odsedel som si 2-3 niekedy i 4 hodinky a vyšetrenie trvalo 3-5 minút. Niekedy ma namazali vazelinou, odovzdal som sestričke moč, ktorý som si doniesol. Záver - dostal som recept a je to v poriadku pán inžinier.

A tak to išlo 17 rokov. Moja krstná dcérka, vybavila svojmu otcovi návštevu u urológa v inom mieste a v podstate ho tam donútila ísť. Mal problém s močením. Pochvaľoval si prístup vyšetrenia mladého lekára, tak mi vybavili vyšetrenie tiež. Musím potvrdiť, že tak som ešte vyšetrený na prostatu nebol. Ľudský odborný lekársky prístup, odobral mi krv a za týždeň mi oznámil, že výsledky nie sú najlepšie a navrhol mi urobiť biopsiu, s ktorou som súhlasil. O dva týždne som vedel výsledok. Bol veľmi zlý. Objavili tam rakovinu, nebolo mi najlepšie, keď som sa to dozvedel. Lekár mi vysvetlil celý problém, opísal všetky varianty.

Rozhodol som sa o tú najradikálnejšiu - a to operáciu. Vykonal som všetky vyšetrenia a v septembri som bol v nemocnici, kde som postúpil operáciu. Bola úspešná a po mesiaci som sa dozvedel od pána primára, že všetko bolo úspešne vybrané. Prístup v nemocnici celého oddelenia vynikajúci, výborný kolektív a lekári odborníci.

To je celý môj príbeh. V súčasnosti mám a používam gumené gate a mám únik moču. Pomalinky sa to zlepšuje, snažím sa cvičiť, ale neviem či to robím dobre.

Preto som Vám požiadal mailom o pomoc. Ďakujem za váš prístup.

Aj my veľmi pekne ďakujeme, že môžeme pomáhať.

TENA®

NOVÉ Lady Pants

NOIR

Prvé čierne
absorbčné nohavičky



Trojité ochrana



Mäkké pohodlie



Dokonalá diskretnosť

Vyzerajú ako spodná bielizeň,
chránia ako TENA.

VZORKY ZDARMA
tenalady.sk | 0800 111 000





Nastal čas hovoriť o zrelej pokožke

- ✓ Koža je najväčší orgán ľudského tela, ktorý je tvorený rôznymi druhmi tkanív, ciev, žliaz, nervových zakončení a chlpov. Hrúbka kože sa mení s vekom, pohybuje sa od 0,4 do 4 mm a je to životne dôležitý orgán. Napriek tomu sa o nej hovorí málo.
- ✓ Úloha kože ako orgánu je veľmi dôležitá. Chráni nás pred baktériami, vírusmi, oderom, UV žiarením a má termoregulačnú funkciu. Koža je tiež veľmi dôležitá pri produkcii vitamínu D, ktorý má ochranný účinok proti infekciám, je nevyhnutný pre zdravie kostí a jeho nedostatok zohráva úlohu pri vzniku osteoporózy.
- ✓ Náš vek, skúsenosti a životný štýl zanechávajú stopy na našej pokožke. Starnutím sa koža stenčuje, tvoria sa na nej vrásky, pigmentové škvrny a stráca elasticitu. Tým pádom je náchylnejšia na poranenia a rôzne zápaly. Jedným z častých problémov starších ľudí je dermatitída spojená s inkontinenciou.
- ✓ 1 zo 4 ľudí po štyridsiatke trpí nejakým typom úniku moču. **Zároveň, až 50% ľudí trpiacich inkontinenciou trpí súčasne aj podráždením kože.**¹ Dermatitída spojená s inkontinenciou (IAD) je preukázaným faktorom tvorby dekubitov. Predstavuje poškodenie kože, ktoré je spojené s pôsobením moču a stolice a jej výskyt u inkontinentných je až 30%.²
- ✓ Keďže ochorenie IAD je veľmi nepríjemné, komplikuje každodennú starostlivosť o pacienta a navyše sa ťažko a dlho lieči, je veľmi dôležité predchádzať tomuto ochoreniu vhodnou starostlivosťou. Je veľmi dôležité vedieť, že mydlo a voda nestačia a môžu narobiť viac škody ako úžitku.

Pre zdravie pokožky stačí dodržať 3 jednoduché kroky.

3 kroky pre starostlivosť o krehkú pokožku seniorov s inkontinenciou:



- 1. Udržujte sucho** – základom pre zachovanie zdravej pokožky je udržať ju v suchu. Správnym výberom inkontinenčnej pomôcky pomáhate predchádzať jej poškodeniu, vzniku zaparenín a následnému poškodeniu pokožky.
- 2. Čistite** – pri každej výmene pomôcky je kľúčové pokožku dôkladne očistiť prípravkami určenými na starostlivosť o zrelú pokožku. Pomocou čistiacej peny alebo vlhčených obrúskov odstránite všetky nečistoty jednoducho a efektívne. Nezabúdajte, že je dôležité začať od tváre a na hygienu intímnych oblastí použiť samostatnú utierku.
- 3. Ochráňte** – krehká namáhaná pokožka seniorov si vyžaduje špeciálnu ochranu vo forme ochrannej vazelíny alebo zinkového krému určeného na upokojenie už podráždenej pokožky. Ochranná vazelína vytvára na pokožke bariéru a chráni ju pred agresívnymi látkami obsiahnutými v moči. Zinkový krém je určený na pokožku, ktorá je už podráždená a začervenaná, nikdy však nie do otvorených rán. Je dôležité nezabúdať, že pokožka seniorov si vyžaduje dodatočnú hydratáciu. Použite kvalitný telový krém alebo olej, ktorý zrelú pokožku hydratuje do hĺbky a docieli žiarivú a pružnejšiu pokožku. Predídete tak rôznym poraniam kože, ktoré môžu byť bolestivé.

Vďaka týmto trom jednoduchým krokom zabezpečíte, že námaha, ktorú vynaložíte na starostlivosť o Vašu milovanú osobu bude efektívna, pretože Vám nevznikne dodatočná práca spojená s liečbou pokožky, čím ušetríte svoj čas a najmä zabezpečíte spokojnosť a pohodlie Vaším blízkym.

1. Gray M, Beekman D, Bliss DZ, Fader M, Logan S, Junkin J, et al. Incontinence-associated Dermatitis: a comprehensive Review and Update. J Wound Ostomy Continence Nurs. 2012 January-February; 39(1): 61-74
2. Irwin DE et al. Worldwide prevalence estimates of lower urinary tract symptoms, overactive bladder, urinary incontinence and bladder outlet obstruction. BJUI 2011;108:1132-1139.

PREČO SA NIEKTORÉ DETI V POSTELI POCIKÁVAJÚ?

Stretli sme sa s niekoľkými vašimi otázkami súvisiacimi s nočným pomočovaním detí. Prinášame vám pár informácií, ktoré by vám mohli pomôcť.

PREČO SA NIEKTORÉ DETI POCIKÁVAJÚ V NOCI?

- Niektoré deti sú takými tvrdými „spáčmi“, že ich nutkanie na močenie v noci nezobudí
- Niektoré z detí majú hyperaktívny močový mechúr. Vtedy sa deti pocikávajú viac ako raz za noc a cez deň si môžete všimnúť, že sa na záchod veľmi ponáhľajú
- Telo niektorých z detí nevytvára dostatočné množstvo antidiuretického hormónu, preto produkujú veľa moču počas spánku

V PRÍPADE, AK MÁ VAŠE DIEŤA OKOLO 5 ROKOV, MÔŽETE SA INŠPIROVAŤ NIEKTORÝMI Z NIŽŠIE UVEDENÝCH RÁD:

- Uistite sa, že vaše dieťa pije cez deň dostatok tekutín.
 - *Dohliadnite na to, aby vaše dieťa pilo hneď pri raňajkách. Ak ráno jedáva cereálie, najlepšie, nech si ich dá s mliekom alebo nech ich zapije vodou či čajom. Dajte im počas dňa piť veľa vody tak, aby už večer nemali potrebu piť. Uistite sa, aby dieťa pred spaním išlo na toaletu.*
- Vyhňte sa zápche alebo ju liečte.
 - *Veľa rodičov nevie, že zápcha môže byť hlavnou príčinou nočného pomočovania u detí.*
 - *Keď sú črevá plné, tlačia na močový mechúr. Vtedy sa objavuje nutkanie na močenie a hrozí únik moču.*
 - *Ešte navyše, keď sa človek chce na záchode vyprázdniť, tlak, ktorý vyvíja, môže oslabovať svaly panvového dna, čím sa riziko úniku moču zvyšuje.*
 - *Zápche sa vyhnite tak, že dieťaťu dáte kvalitnú stravu plnú vlákniny, ovocia a zeleniny. Tiež tým, že dieťa bude mať pravidelný príjem tekutín (nie sladkých nápojov, ale najmä vody).*
 - *Ak zápcha predsa len pretrváva, navštívte svojho detského lekára. Vyriešenie zápchy často vyrieši aj problém s denným či nočným pomočovaním.*



- V prípade, že pomočovanie vášho dieťaťa pretrváva alebo sa znenazdajky objavilo, navštívte pediatra, ktorý vás nasmeruje na špecialistu, ktorý vám s daným problémom pomôže.



Otázka maminky:

Dobrý deň, mám 3,5 ročne dvojičky. Anička je komplet odplienkovaná takmer dva roky. Peťko cez deň krásne používa toaletu, alebo nočník. Na noc mu dávame ešte plienku a sú noci, keď je suchý, ale sú aj také noci, keď je ho potrebné aj 2 x prebaliť. Pred spaním ho dávame vycikať, žiadne tekutiny mu nedávame a aj poobede mu mierne obmedzujeme ich príjem. V materskej škôlke sa občas pomôči. Je to veľmi milé a inteligentné dieťaťko. Dostáva sa im obom veľa lásky, máme krásnu rodinu. Prečo je to tak, že dievčaťko zvláda močový mechúr a chlapček ho neovláda? Ako dlho to bude trvať? Ďakujem za váš čas a odpoveď.

Odpoveď Prof. MUDr. Ladislav Valanský, PhD., Urologická klinika UNLP Košice:

Dobrý deň. Situácia, akú opisujete vo Vašej otázke, nie je v tomto veku neobvyklá. Nočné pomočovanie sa totiž u chlapcov vyskytuje častejšie ako u dievčat a môže trvať dlhšie, kým vymizne. Dôležité je, že Peťko už plne kontroluje močenie v bdelom stave, čo ukazuje na to, že jeho mechúr funguje dobre a v súčasnosti u neho prebieha už iba získanie schopnosti vnímania naplnenia mechúra počas spánku. Čas potrebný na nadobudnutie tejto schopnosti sa môže výrazne líšiť a nočné pomočovanie sa preto považuje za chorobu až po dovŕšení 5. roku, pričom dovedy sa ani nesmie liečiť. Najčastejšie sa nočné pomočovanie pozoruje u detí s poruchou prebúdzania a títo „hlbokí spáči“ sa niekedy úplne neprebudia ani počas nočného močenia do toalety. Obmedzovania tekutín u detí počas dňa je v tomto veku nevhodné, výnimkou je obmedzenie príjmu 2-3 hodiny pred spaním. V prípade, že Peťko dýcha otvorenými ústami, odporúčam konzultovať krčného lekára, pokiaľ má zúženú predkožku, tak urológa.

PARTNERI:



**O krok ďalej
pre zdravie**



Medtronic

Vydáva: OZ InkoFórum

Pripravila: Ing. Marica Laščeková

Použité zdroje: www.continence.org.au, austrálsky časopis Bridge

Kontakt: info@inkoforum.sk, www.inkoforum.sk

Rok vydania: 2020