

Pamiętaj, że

- Dobrze dobrana aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na mięśnie dna miednicy i zmniejsza ryzyko pojawienia się nietrzymania moczu. Należy jednak pamiętać, że bardzo intensywna aktywność fizyczna wykonywana z dużą częstotliwością i obciążeniem może zwiększyć ryzyko nietrzymania moczu.
- Otyłość zwiększa ryzyko wystąpienia nietrzymania moczu. Warto stosować zdrową, zbilansowaną dietę oraz dbać o utrzymywanie prawidłowej masy ciała. Polecamy portal żywieniowy **Diety.nfz.gov.pl**. Po założeniu bezpłatnego konta, można korzystać z bezpłatnych planów żywieniowych przygotowanych według zasad diety DASH.



Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MZ

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka nietrzymania moczu



Nietrzymanie moczu - Inkontynencja

- Z problemem nietrzymania moczu na całym świecie zmagają się ok. 303 mln kobiet i 121 mln mężczyzn.
- W Polsce jest ponad 2 mln osób z tą chorobą.
- Nietrzymanie moczu doświadcza ok. 25-45% kobiet.
- Co piąty mężczyzna obserwuje u siebie kłopoty z prawidłowym oddawaniem i utrzymywaniem moczu.

Czy wiesz ?

Czym jest nietrzymanie moczu?

Nietrzymanie moczu (tzw. inkontynencja) to każdorazowy wyciek moczu z pęcherza moczowego nad którym nie mamy kontroli.

- Ze względu na częstość występowania oceniane jest przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako jeden z aktualnych i ważnych problemów zdrowotnych.
- Uznawane jest za chorobę o charakterze społecznym, dotyka zarówno kobiety, jak i mężczyzn.
- Eksperci podkreślają, że bardzo ważna jest edukacja na temat profilaktyki pierwotnej, czyli zanim jeszcze wystąpią pierwsze objawy schorzenia. W celu zmniejszenia częstości występowania nietrzymania moczu wśród kobiet, profilaktykę należy rozpoczynać u kobiet młodych - tak aby była ukierunkowana na eliminowanie istotnych czynników ryzyka.

Rodzaje nietrzymania moczu

Nietrzymanie moczu może występować pod wieloma postaciami. Międzynarodowe Towarzystwo Kontynencji wyróżnia:

- **wysiłkowe nietrzymanie moczu** – objawia się niewielką objętościowo utratą moczu podczas wysiłku fizycznego, kaszlu czy kichania spowodowaną osłabieniem mięśni dna miednicy, które niedostatecznie mocno zaciskają cewkę moczową.
- **nietrzymanie moczu z parcia** – objawia się bezwiedną utratą moczu poprzedzoną silnym parciem, a także nietrzymaniem moczu w spoczynku. Może być spowodowane nadmierną pobudliwością lub niestabilnością mięśnia wypieracza pęcherza moczowego.
- **mieszane nietrzymanie moczu** – objawia się współistnieniem jednocześnie zarówno objawów nagłego i wysiłkowego nietrzymania moczu.
- **nietrzymanie moczu z przepełnienia** – objawia się stałym lub okresowym wyciekaniem moczu z przepełnionego i rozciągniętego pęcherza. Spowodowane jest upośledzoną kurczliwością wypieracza, która prowadzi do nadmiernego wypełnienia pęcherza moczowego. Zdarza się to najczęściej przy przerośniętym gruczole krokowym u mężczyzn.

Główne przyczyny nietrzymania moczu

Przyczyn nietrzymania moczu jest kilka. Związane są ze stylem życia, przebytymi chorobami, zabiegami w okolicach dróg moczowych i rodnych.

U **kobiet** występuje głównie w wyniku:

- uszkodzenia mięśni dna miednicy mniejszej, mięśni Kegla;
- osłabienia mięśni okalających cewkę moczową;
- porodu (34% przypadków).
- menopauzy i związaną z nią zmianą gospodarki hormonalnej.

U **mężczyzn** nietrzymanie moczu wiąże się głównie z przerostem gruczołu krokowego.

Epizodom nietrzymania moczu sprzyjają: otyłość, przebyte zabiegi operacyjne układu moczowo - płciowego, infekcje, częste zaparcia, choroby układu nerwowego.

Profilaktyka nietrzymania moczu

Aby zapobiegać nietrzymaniu moczu niezbędne jest:

- **utrzymywanie prawidłowej masy ciała** – otyłość zwiększa ryzyko wystąpienia choroby
- **zbilansowana dieta oraz regularna aktywność fizyczna;**
- **rzucenie palenia** - palenie zwiększa ryzyko pęcherza nadreaktywnego, natomiast przewlekły kaszel który często towarzyszy palaczom, może powodować nietrzymanie moczu;
- **unikanie zaparc** – zdrowa dieta, picie odpowiedniej ilości wody, aktywność fizyczna;
- **dbanie o prawidłowe nawyki toaletowe** – nie przemy podczas oddawania moczu, nie oddajemy moczu na zapas;
- **dbanie o prawidłową postawę ciała podczas mikcji i defekacji** – podczas oddawania moczu: siedząc na toalecie stopy są płasko oparte o podłogę, plecy proste, podczas oddawania stolca: pod stopy podkładamy nieduży stołeczek, plecy zaokrąglamy, unikamy pozycji "na narciarza" przy oddawaniu moczu w toaletach publicznych;
- **trening mięśni dna miednicy** – szczególnie ważny u kobiet w okresie ciąży oraz porodu. Ważne, aby ćwiczenia dna miednicy były odpowiednio dobrane. Niektórzy potrzebują popracować nad ich siłą, inni nad wytrzymałością, a jeszcze inni nad rozluźnieniem. W tym celu warto skonsultować się z fizjoterapeutą.