Problem nietrzymania moczu

Problem nietrzymania moczu dotyka aż 39% populacji kobiet, być może nawet więcej, bo dane nie są pełne! Niestety jest to ciągle temat tabu, a przecież schorzenie to, da się skutecznie leczyć.

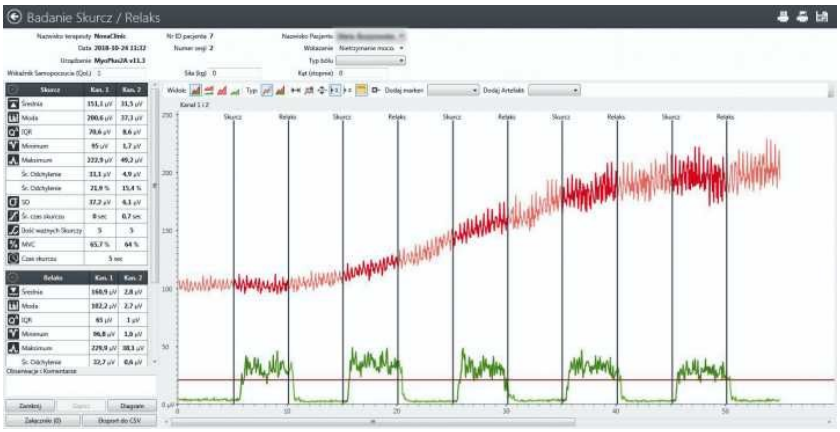
Rozmawiam z **dr n. med. Mirosławą Buczynowską,** chirurgiem, który podjął wyzwanie nieoperacyjnej pomocy pacjentom z wysiłkowym NMT.

Pani Doktor coraz częściej mówi się o problemie nietrzymania moczu, czy rzeczywiście problem ten dotyka tak wiele osób?
Niestety tak, problem istnieje od zawsze tylko dopiero teraz zaczyna się o tym mówić. Choć nadal jest to temat tabu.
Większość osób cierpiących na wysiłkowe nietrzymanie moczu (NTM) to kobiety. Proszę sobie wyobrazić, że prawie co czwarta kobieta (24%) w wieku od 18 do 48 roku życia cierpi na wysiłkowe NTM i aż 39% kobiet po ukończeniu 55 lat! Oczywiście trzeba zaznaczyć, iż ryzyko wzrasta wraz z wiekiem.
Najczęściej mamy do czynienia z tak zwanym wysiłkowym nietrzymaniem moczu, czyli mówiąc potocznie z popuszczaniem moczu, gdy się kichnie, podbiegnie, podskoczy czy zacznie spontanicznie śmiać. Są to sytuacje prozaiczne, codzienne, jakich wiele. Większość chorych stosuje wtedy wkładki, by zabezpieczyć bieliznę, zamiast podjąć odpowiednie leczenie.

Z czego najczęściej wynika problem?
Tak naprawdę cały nasz życiorys ma wpływ na jakość czynności fizjologicznych.
Wszystkie zdarzenia w życiu, które powodują bezpośrednie uszkodzenie mięśni miednicy, nerwów lub uszkodzenie innych struktur podtrzymujących miednicę (mięśni i tkanki łącznej) mogą zwiększać ryzyko pojawienia się wysiłkowego nietrzymania moczu u kobiety.
Do tych zdarzeń należy zaliczyć: przebyte porody, im większa ilość porodów tym większe prawdopodobieństwo nietrzymania moczu, waga noworodka również ma wpływ na zmiany. Noworodki z dużą masą urodzeniową powyżej 4 kg mogą spowodować uszkodzenia prowadzące do NMT.
Należy także wymienić niedobory hormonalne związane z okresem przekwitania, wrodzone wady tkanki łącznej, przebyte operacje cewki moczowej, radioterapia przy nowotworach oraz choroby metaboliczne.

A jakie czynniki wpływają na nietrzymanie moczu u mężczyzn?
U mężczyzn mamy najczęściej do czynienia z zaburzeniami wynikającymi ze zmian w prostacie. Panowie najczęściej mają kłopot z oddaniem moczu, niemniej jednak problem nietrzymania moczu również ich dotyka.
W badaniach epidemiologicznych stwierdzono, że u mężczyzn dominuje tzw. nietrzymanie moczu z parcia. Ten typ związany z tzw. pęcherzem nadaktywnym, cechuje się wyciekaniem moczu z towarzyszącym uczuciem wypełnienia. Pacjent wtedy gubi mocz, to jest nie zdąża do toalety, nawet jeśli pije niewielkie ilości płynów, odczuwa również parcie słysząc odgłosy płynącej wody.
Należy przypomnieć, że nietrzymanie moczu u mężczyzn jest chorobą częstą w łagodnym rozroście stercza, związaną nie tylko z wiekiem i starzeniem, ale w wyniku długotrwałej przeszkody dla odpływu moczu

Podobno razem z nietrzymaniem moczu może występować również nietrzymanie stolca.
Ten problem dołącza się coraz częściej do tak zwanych nietrzymań.
Moje zainteresowanie problemem nietrzymań wziął się właśnie z coraz częściej występującego problemu nietrzymania stolca. Jako chirurg ogólny przyjmuję bardzo dużo pacjentów proktologicznych. Na tej podstawie mogę wyraźnie stwierdzić, że zapotrzebowanie społeczne na pomoc w tym zakresie jest coraz większe.
Obecnie nietrzymanie stolca ocenia się już na ok. 11% – 15% w populacji osób dorosłych. Oczywiście dość często współistnieje z nietrzymaniem moczu, ale nie jest to regułą. Występuje zdecydowanie częściej u kobiet niż u mężczyzn.
Nietrzymanie stolca spowodowane jest dysfunkcją mięśni zwieraczy odbytu i dna miednicy, do której dochodzi w następstwie bezpośredniego uszkodzenia mięśni lub pod wpływem zaburzeń neurologicznych prowadzących do zmian w ich unerwieniu. Uszkodzenie nerwów odpowiedzialnych za prawidłową funkcje zwieraczy odbytu obserwuje się przede wszystkim u osób z cukrzycą, chorobami rdzenia kręgowego lub neuropatią obejmującą nerwy układu autonomicznego. Problem nietrzymania stolca pogłębia się wraz z wiekiem, kiedy te wszystkie przyczyny zaczynają się sumować.



Przykładowy wykres z badania elektromiograficznego

Czy tzw. nietrzymania da się leczyć, a nie tylko ukrywać objawy?
Oczywiście przed rozpoczęciem leczenia niezbędna jest diagnostyka urologiczna, neurologiczna, ginekologiczna diagnostyka miednicy małej i jelita grubego oparta o wywiad, badanie kliniczne i badania obrazowe. W zależności od objawów zakres tej diagnostyki może być różny.
Nie chcę w tym momencie zniechęcać pacjentów informacją, że wszyscy wymagają żmudnej, nieprzyjemnej diagnostyki i tym samym już na początku drogi zniechęcać pacjentów do podjęcia pierwszego kroku do leczenia.
Chcę zachęcać pacjentów do rozmowy z lekarzem o trudnych dla nich schorzeniach. Niestety nie ma jednego specjalisty, który by się tą problematyką kompleksowo zajmował. Problem jest interdyscyplinarny i wymaga współpracy między lekarzami.

Jakie są sposoby leczenia nietrzymania moczu?
Sposoby postępowania w nietrzymaniu moczu i stolca są różne. Niewątpliwie zależą one od tego z jakim typem nietrzymania moczu i stolca mamy doczynienia. Są jednak sytuacje, w których leczenie nietrzymania moczu i stolca są podobne.
Chciałabym zachęcić wszystkich, zarówno kobiety jak i mężczyzn, by nie zwlekali z decyzją o podjęciu leczenia.
Pierwszym krokiem jest konsultacja lekarska, szczera rozmowa o problemie prowadząca do postawienia diagnozy.
Drugim krokiem jest leczenie. Odpowiednio prowadzona rehabilitacja pod okiem wykształconego i doświadczonego rehabilitanta przynosi efekty każdemu pacjentowi.
Rehabilitant towarzyszy pacjentowi w trakcie ćwiczeń, uczy go, wspiera i motywuje.
Postępy w leczeniu można obserwować wykonując kolejne badania elektromiograficzne.
Badanie Elektromiograficzne jest bezbolesne, polega na założeniu odpowiednich elektrod mierzących siłę napięcia mięśni dna miednicy lub zwieraczy. Jego wynik jest zapisem na wykresie. Wyraźnie na nim widać czy nasze działania zmieniły siłę napięcia i funkcjonowania naszych mięśni.
Oczywiście opisane przeze mnie metody to sposoby zachowawcze, oprócz tego stosowane są metody zabiegowe. Trzeba wspomnieć, że istnieją przypadki, w których operacji nie da się uniknąć, co nie zmienia faktu, że każdy pacjent, w szczególności Ci po zabiegach chirurgicznych wymagają odpowiedniego programu rehabilitacyjnego.

Czy sukces terapii zależy od wieku pacjenta?
Oczywiście młodszy organizm szybciej i sprawniej się regeneruje, ale nie oznacza to, że pacjenci po 50 roku życia nie mają szans na wyleczenie. Sukces przede wszystkim zależy od determinacji, dyscypliny i współpracy pacjenta z lekarzem. Bardzo często wytrwałość i systematyczność w leczeniu to domena pacjentów starszych, a nie młodych (śmiech). Często jednak wiek pacjenta, a za tym idące jego ograniczenia w sprawności fizycznej, eliminuje pewne metody leczenia.

Jakie konsekwencje może nieść za sobą długo nieleczone NMT?
Myślę, że skala problemu mimo istnienia danych statystycznych jest olbrzymia. Jest to temat tabu. O wszystkim rozmawiamy, ale problemy nietrzymań są bardzo delikatnymi, podkreślam bardzo delikatnymi problemami sfery intymnej. Tak naprawdę pacjenci czują wstyd i strach. Są bardzo zestresowani i zagubieni. Nie wiedzą gdzie szukać pomocy i z kim o tym rozmawiać. Nieleczone nietrzymania niosą za sobą przede wszystkim zaburzenia w sferze emocjonalnej, psychicznej. Ludzie z tym problemem wycofują się z życia towarzyskiego, boją się często wychodzić z domu. Nierzadko się zdarza, że organizują swoje życie w oparciu o łatwy dostęp do toalety. Rezygnują z życia seksualnego w obawie przed kompromitacją. To przerażające, ale nie raz słyszałam, że wychodząc z domu myślą tylko o tym, żeby się nie posikać, czy bezwiednie nie oddać stolca w towarzystwie. Co więcej, wielu lekarzy uznaje, iż ten problem w pewnym wieku jest normą i nie należy mu poświęcać uwagi. Ja się z tym nie zgadzam. Każdy ma prawo walczyć o normalne życie i kontakty z bliskimi w każdym wieku. W ciągłym strachu, wstydzie i ogólnym dyskomforcie nie da się długo egzystować bez uszczerbku na psychice.

Czas na zdrowie!
NOVA CLINIC
ul. Kamieńskiego 51,
30-644 Kraków,
tel. 12 255 14 55
kontakt@novaclinic.pl
www.novaclinic.pl