

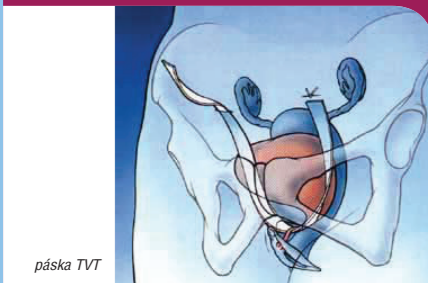
# Jaké jsou možnosti léčby?

## Ženy

### Stresová inkontinence

Procvičování svalů pánevního dna (rovněž známé jako Kegelovo cvičení) je nejlepším způsobem, jak napomoci jejich posílení. Některým lidem může být doporučena léčba elektrickými stimulátory. Ty se používají na svaly pánevního dna, aby došlo k jejich posílení. Některé ženy zjistí, že dodatečný estrogen zlepšuje sílu a elasticitu jejich svalů, a mohou proto zvažovat hormonální substituční terapii.

Pokud to nepomůže, může dojít k chirurgické léčbě, kdy jsou zapojené orgány vráceny zpět na své místo tak, že se upevní k pánevní kosti, nebo se injekcemi, zdvihacími či páskovými postupy zvýší uretrální tlak. Příkladem je beznapěťová vaginální páska (tension-free vaginal tape, TVT) (viz obrázek). Tato umělá páska ve tvaru písmene U je umístěna pod močovou trubici a přišita k břišní stěně.



páska TVT

### Urgentní inkontinence

Nejlepším způsobem, jak zlepšit urgentní inkontinenci, je trénovat močový měchýř. V průběhu času můžete močový měchýř postupně roztáhnout, takže udrží více moči. To znamená, že až ucítíte potřebu, budete mít více času dojít na toaletu a je méně pravděpodobné, že dojde k úniku moči. Váš lékař či sestra Vám vysvětlí, jak močový měchýř trénovat.

K dispozici jsou i léky k relaxaci močového měchýře pomocí zablokování určitých nervových impulsů, tzv. anticholinergika. Tyto léky mohou mít vedlejší účinky, proto byste se měli poradit se svým lékařem o tom, který je pro Vás nejvhodnější.

Pokud máte zánět močového měchýře, může být řešením léčba antibiotiky.

Nejlepší léčbou je často kombinace léků a tréninku močového měchýře. Operace nebo léčba elektrickými stimulátory nervů se občas používá při urgentní inkontinenci.

## Muži

### Stresová inkontinence

Pokud cvičení nepomůže, páskové postupy nebo protéza posílí či nahradí funkci svěrače.

### Urgentní inkontinence

Stejný postup jako pro ženy.

## Závěr

**Inkontinence moči - ztráta kontroly močového měchýře - je běžný problém, který nás často uvádí do rozpaků. Ačkoliv inkontinence moči postihuje miliony lidí, nejde o normální součást stárnutí, nebo u žen o nevyhnutelný důsledek porodu či změny po menopauze. Jedná se o zdravotní problém, který může mít mnoho příčin, jak poměrně jednoduchých a omezených, tak i komplexnějších.**

**Pokud máte problémy s ovládním močového měchýře, které ovlivňují Vaše každodenní činnosti, neváhejte s návštěvou urologa/lékaře. V mnoha případech lze inkontinenci moči zastavit.**

Hlavní sponzor:

AstraZeneca

HOECHST-BIOTIKA

Lilly

Život jako předtím

[www.zivot-jako-predtim.cz](http://www.zivot-jako-predtim.cz)

Mylan

NOVARTIS

Sponzor:

SANDOZ  
Urology

Více informací naleznete na

<http://www.urologyweek.org/w.urologyweek.org>

European  
Association  
of Urology

PO Box 30016  
6803 AA Arnhem  
The Netherlands

Tel.: +31 (0) 263 890 680  
[www.urologyweek.org](http://www.urologyweek.org)  
[www.uroweb.org](http://www.uroweb.org)

Partneři projektu:

Partner

ČS

ČESKÁ  
UROLOGICKÁ  
SPOLEČNOST

EAU

European  
Association  
of Urology

# Nechcete ztratit ani kapku?



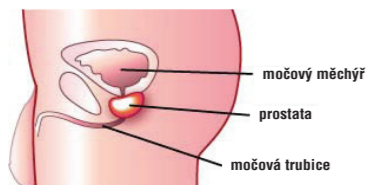
Týden urologie  
15. - 19. září 2008

[www.urologyweek.org](http://www.urologyweek.org)

EAU  
European  
Association  
of Urology

# Inkontinence moči (IM)

**Inkontinenci moči (IM) trpí v určitém období života více lidí, než byste si možná mysleli. Pokud Vás to překvapuje, je to asi tím, že IM - náhlý, bezděčný únik moči - je jednou z věcí, o nichž není snadné mluvit. Může to být nepříjemnost. Může to být trapné. Může to být nepohodlné. A někdy jde o mnohem více - IM může snížit kvalitu Vašeho života. Kvůli ní možná nakonec omezujete fyzickou aktivitu, cestování nebo společenské vztahy, nebo se jim vyhýbáte úplně. Nejlepším řešením je poradit se s urologem/lékařem.**



Mušský močový měchýř

## Co je inkontinence moči?

Močový měchýř je svalový vak, v němž se hromadí moč. Je umístěn uprostřed pánve, v nejnižším bodě břišní dutiny. Malé množství moči neustále odkapává z ledvin do močového měchýře prostřednictvím trubic zvaných močovody. Množství vytvářené moči závisí na řadě věcí, např. jak pijete, jíte a potíte se.

Jak se močový měchýř naplňuje močí, uvolňuje se a rozpíná jako balón. Normálně se močový měchýř naplní asi 280 ml moči, aniž byste to zaznamenali. Plný močový měchýř jí může obsahovat mnohem více.

Odvod moči (močová trubice) zůstává obvykle uzavřen, i když je pod tlakem plného močového měchýře. Prstenec svalů u otvoru hrdla močového měchýře se nazývá svěrač. Svaly pod močovým měchýřem, které obklopují močovou trubici se nazývají svaly pánevního dna. Svaly pánevního dna pomáhají udržovat močový měchýř a močovou trubici na místě. Pokud tyto svaly ochabnou, je těžké zabránit úniku moči.

Když močíte, svalstvo měchýře se stahuje (smršťuje) a svaly močové trubice a pánevního dna se uvolňují. Mezi mozkiem, močovým měchýřem a svaly pánevního dna probíhají komplexní nervové signály. Ty Vám umožňují uvědomit si, jak plný je Váš močový měchýř, a dávají těm správným svalům pokyny, kdy se mají stáhnout nebo uvolnit.

Pokud trpíte IM, buď svaly nebo nervové přenosy nefungují správně, aby ovládaly močový měchýř, takže močíte, i když to nezamýšlíte. Může jít o občasné malé „ukápnutí“ až po velké přívaly moči. IM je běžnější s přibývajícím věkem, ale nepostihuje pouze starší lidi. Je dvakrát častější u žen než u mužů a postihuje mnoho žen, které mají děti.

## Typy inkontinence moči

### Stresová inkontinence

Stresová inkontinence je nejběžnějším typem inkontinence. Znamená, že malé množství moči uniká během fyzické aktivity, včetně kašlání, kýčání, smíchu nebo zdvihání těžkých předmětů. Je to proto, že svaly pánevního dna jsou slabé a nedokážou se správně napnout (stáhnout). Obvykle unikne jen troška moči, ale může to být velmi nepříjemné, zvláště když zapomenete vyprázdnit močový měchýř před fyzickou aktivitou. Tento typ inkontinence je běžný u žen po narození dětí nebo po menopauze. Může se objevit i u mužů po radikálním odstranění prostaty, léčbě ozařováním nebo jakémkoli zákroku, který poškodí svěrač.

### Urgentní inkontinence

Urgentní inkontinence je druhým nejběžnějším typem inkontinence. Při tomto typu se močový měchýř stahuje mimovolně, což vede ke ztrátě kontroly měchýře a úniku moči. K tomu dochází, protože existuje problém se signály mezi mozkiem a močovým měchýřem. Močový měchýř může být pociťován jako plnější, než ve skutečnosti je, a příliš brzy dává mozku pokyn, že je plný. Svalstvo měchýře se smrští příliš brzy a měchýř se zcela vyprázdní - často dříve než stihnete dojít na toaletu.

K urgentní inkontinenci může dojít během jakékoli činnosti, i když jen sedíte. Lidé trpící urgentní inkontinencí často chodí mnohokrát za noc na toaletu.

## Kdo je ohrožen?

### Ženy

#### Příčiny stresové inkontinence:

- Těhotenství
- Poranění nebo namožení dané oblasti při porodu.
- Ochabování svalů s přibývajícím věkem, zvláště po menopauze
- Nedostatek hormonů způsobující atrofii sliznice.

#### Příčiny urgentní inkontinence:

- Infekce močového měchýře nebo močových cest, včetně zánětu močového měchýře.
- Poruchy svěrače nebo neurologické poruchy postihující nervy, včetně mozkové mrtvice, Parkinsonovy choroby, mozkových nádorů, roztroušené sklerózy a poranění míchy.
- Zablokování způsobené močovými kameny nebo - velmi zřídka - nádory.
- Dráždivý nebo nestabilní močový měchýř, kdy se svalstvo měchýře čas od času stahuje a vytlačuje malé množství moči do horní části močové trubice a svěrač pomáhá udržovat trubici uzavřenou. Tlak moči v tomto bodě způsobuje silnou potřebu uvolnit svěrač a močit.

### Muži

- **Stresová a urgentní inkontinence** mohou být způsobeny léčbou nemoci prostaty
- Operací se odstraní horní svěrač a sníží se odolnost močové trubice. Proto se před i po operaci doporučuje procvičování těchto svalů pro udržení normálního stavu. Fyzické cvičení může způsobit občasné ukápnutí.

# Jak bude probíhat návštěva u lékaře?

Nestyďte se navštívit kvůli inkontinenci svého lékaře. Může být užitečné vést si záznamy o obvyklém vyprazdňování močového měchýře, protože lékař Vám může klást otázky jako např.:

- Jak často musíte chodit na toaletu?
- Musíte chodit na toaletu v noci?

Mohou být zapotřebí různá vyšetření a můžete být posláni k urologovi. Testy mohou zahrnovat:

- Rozbor moči
- Průtok moči
- Digitální rektální vyšetření (DRE)
- Cystoskopie (postup využívající speciálního nástroje, tzv. cystoskopu, k vyšetření vnitřku močového měchýře)
- Někdy jsou potřeba specifické testy funkce a tlaku močového měchýře.

Tyto testy pomohou urologovi potvrdit správnost diagnózy, od infekce po rakovinu.

