

inkofórum

PACIENTSKE ZDRUŽENIE



HYPERAKTÍVNY MOČOVÝ MECHÚR

Informácie, príčiny, liečba a tréning

ČO JE HYPERAKTÍVNY MOČOVÝ MECHÚR?

Močový mechúr je sval, ktorý sťahuje a tým vyprázdňuje moč, keď je močový mechúr plný. Vtedy vyšle telo signál, že je potrebné močový mechúr vyprázdniť. Hyperaktívny močový mechúr znamená, že močový mechúr dostane signál skôr, ako je plný. Môže preto dochádzať k nekontrolovateľnému úniku moču. Preto sa môže stať, že pociťujete časté nutkanie na močenie, často chodíte na toaletu a aj tak nedokážete vždy na toaletu dobehnúť a moč vám unikne. Je to práve kvôli hyperaktivite močového mechúra.



ČO JE PRÍČINOU HYPERAKTÍVNEHO MOČOVÉHO MECHÚRA?

Nedostatočná kontrola močového mechúra môže byť spôsobená zdravotnými problémami, ako sú napríklad:

- mŕtvica
- zväčšená prostata
- Parkinsonova choroba
- nádor močového mechúra
- zúžená močová trubica

Hyperaktívny močový mechúr môže byť spôsobený aj zlými návykmi močenia dlhú dobu. U niektorých ľudí je príčina neznáma.

AKÉ SÚ PRIRODZENÉ NÁVYKY NA MOČENIE?

Je prirodzené vyprázdniť močový mechúr :

- štyri až šesť krát za deň
- predtým ako idete spať
- jeden krát počas noci
- keď vstanete z postele



Zdravý močový mechúr udrží jeden a pol až dva poháre moču, čo znamená približne 300 až 400 ml. Močový mechúr udrží takéto množstvo moču počas dňa aj počas noci, až pokiaľ nepocítite nutkanie na močenie. Táto skutočnosť sa môže s vyšším vekom meniť. Starší ľudia môžu potrebovať močiť v noci častejšie ako cez deň.

AKO VÁS HYPERAKTÍVNY MOČOVÝ MECHÚR MÔŽE OBMEDZOVAŤ?

Bojíte sa, že vám unikne nekontrolovane moč, že nestihnute dobehnúť na toaletu. Preto:

- nosíte tmavé a neforemné šaty
- nechodíte na stretnutia s priateľmi
- odmietate pozvania na firemné akcie, výlety atď. zo strachu z nedostupnosti toaliet
- musíte mať zmapované toalety vo vašom okolí (napr. aj na ceste z práce, do práce), aby ste vždy stihli prísť na toaletu včas
- obmedzujete svoj sexuálny život
- máte poruchy spánku
- cítite sa unavený a strácate produktivitu



ČO MÁM ROBIŤ, KEĎ MÁM PODOZRENIE NA HYPERAKTÍVNY MOČOVÝ MECHÚR?

Určite navštívte lekára – urológa, urogynekológa alebo gynekológa. Ten neinvazívnymi vyšetreniami preverí váš zdravotný stav a najmä vylúči iné možné ochorenia (napr. nádor alebo infekciu). Hyperaktívny močový mechúr znižuje kvalitu vášho života. Lekár je pripravený vám pomôcť, preto s návštevou u lekára neváhajte. Môže vám odporučiť rôzne možnosti riešenia. Od tréningu močového mechúra, cez operáciu, medikamentóznú liečbu až po používanie absorpčných pomôcok.

Pýtajte sa. Ide o vaše zdravie.



ČO JE TO TRÉNING MOČOVÉHO MECHÚRA?

Cieľom je zlepšiť symptómy hyperaktívneho močového mechúra. Tento tréning vás učí ako udržať viac moču bez toho, aby ste cítili nutkanie na močenie. Môžete navštíviť lekára urológa alebo špecializovaného fyzioterapeuta zameraného na problémy s únikom moču.

Ak nezačnete svoj problém riešiť, je pravdepodobné, že sa vaša situácia časom zhorší.

Tréning močového mechúra môže pozostávať z vyplnenia mikčného denníka, čiže denníka, do ktorého budete zapisovať močenie počas aspoň troch dní. Budete do neho zapisovať najmä údaje o tom, kedy ste boli na toalete, koľko ml moču ste vymočili a aké silné nutkanie na močenie ste pociťovali.

Mikčný denník môže vyzeráť nasledovne:

Čas	Množstvo vymočeného moču	Aké silné nutkanie som pociťoval
6:30	250 ml	4
8:00	150 ml	3
9:00	100 ml	3
10:20	150 ml	1
12.15	100 ml	1
15:25	200 ml	3
16.35	200ml	3

AKO MÁM ODMERAŤ MNOŽSTVO UNIKNUTÉHO MOČU?

Môžete si urobiť tzv. vložkový test. Tento test vám pomôže zmerať, koľko moču vám počas dňa uniklo. Budete k tomu potrebovať váhu na váženie a vložky.

Ako na to:

1. Odvážte v plastovom sáčku suchú vložku ešte predtým, ako si ju dáte.
2. Odvážte mokrú, použitú vložku potom, ako ste ju dopoužívali.
3. Odpočítajte váhu suchej vložky od mokrej. Tak získate presné číslo uniknutého moču. Jeden gram = jeden mililiter.

Príklad:

Suchá vložka vážila 150 g. Mokrú vložku vážila po použití 400 g. Rozdiel v hmotnosti je 250 gramov teda 250 ml.

AKO DLHO TAKÝTO TRÉNING TRVÁ?

Zvyčajne 3 mesiace. Počas týchto troch mesiacov je možné pravidelne navštevovať fyzioterapeuta, ktorý vás naučí ako správne posilňovať svaly panvového dna, aby ste udržali moč dlhšie. Tieto svaly držia močový mechúr a močovú trubicu. Močová trubica odvádza moč z močového mechúra a von z tela. Silné svaly panvového dna, ktoré majú muži aj ženy, pomáhajú udržať aj silné nutkanie na močenie. Toto veľmi pomôže, keď cítite nutkanie na močenie a potrebujete udržať moč, pokiaľ prídete na toaletu.

Dobré návyky močového mechúra:

- Každý deň pite dostatok tekutín.
Tekutina je všetko, čo pijete – mlieko, káva, polievka, džús...
Najlepšou tekutinou je čistá voda.
- Robte si každý deň záznam toho, koľko vypijete.
Je prirodzené vypíť cca 2 litre tekutín každý deň.
- Vyhýbajte sa pitiu bublinkových nápojov a nápojov obsahujúcich kofeín.
Takéto nápoje dráždia močový mechúr.
Majte na zreteli, že aj čokoláda, čaj, kola alebo káva môžu kofeín obsahovať.
- Naučte sa, ktoré nápoje môžete piť, aby ste zbytočne nedráždili močový mechúr.



ČOHO SA MÁM PRI HYPERAKTÍVONOM MOČOVOM MECHÚRE VYVAROVAŤ?

Zistíte, že zápcha a napätie veľmi zle vplývajú na vyprázdňovanie. Spôsobujú tlak na svaly panvového dna. Vyhnite sa zápche, pretože spôsobuje ťažké ovládanie močového mechúra. Jedzte najmenej dva kúsky ovocia denne a niekoľko porcií zeleniny. Veľmi dôležitý je aj pohyb, ktorý pomáha tráveniu.

MÔŽEM SA POČAS TRÉNINGU MÔJHO MOČOVÉHO MECHÚRA STRETNÚŤ AJ S NEÚSPECHOM?

Neobávajte sa občasných zmien v ovládaní vášho močového mechúra. Každý sa s tým môže stretnúť, je to úplne normálne.

Môže sa tak stať najmä keď:

- Máte infekciu močového mechúra (vtedy ihneď vyhľadajte lekára)
- Ste unavený
- Máte starosti alebo ste v strese
- Prší alebo je veľmi vlhké počasie, je veterno alebo chladno
- Ste prechladnutý
- Máte menštruáciu

Ak sa takéto situácie, nezdary vyskytnú, nevzdávajte sa. Pokračujte, situácia sa časom zase určite zlepši.



astellas

inkofórum

PACIENTSKE ZDRUŽENIE

O ZDRUŽENÍ

NEBOJTE SA PÝTAŤ. Ide o VAŠE zdravie.

Ak máte akékoľvek otázky súvisiace s únikom moču, neváhajte sa obrátiť na naše občianske združenie InkoFórum.

Ak sa cítite slabý alebo viete, že sa obávate klásť lekárovi otázky, požiadajte niekoho z vašich príbuzných alebo známych, aby išiel s vami a pomohol vám.

Iba keď budete mať dostatok správnych informácií, dokážete urobiť **dobré** rozhodnutie, ktoré vám môže pomôcť vyliečiť sa alebo urýchliť liečbu.

Marica Laščeková
Predseda združenia



Kontakty:

info@inkoforum.sk, www.inkoforum.sk