



Desatoro prevencie inkontinencie

Na vzniku a rozvoji močovej inkontinencie sa podieľa rad rizikových faktorov. Niektoré z nich nie sú ovplyvniteľné, napríklad genetická predispozícia, vek, pohlavie, poruchy mobility, ochorenia dolných močových ciest či metabolické poruchy. Iné faktory však ovplyvniteľné sú^{1,2,3,4}. Na tie sa zameriava aj týchto desať pravidiel prevencie inkontinencie.



I.

Dbaj na správnu životosprávu!

Jedným z kľúčových rizikových faktorov, ktorý ovplyvňuje vznik inkontinencie, je životospráva. Ľudia s nadváhou či obezitou trpia viac inkontinenciou ako zvyšok populácie. Podľa vedeckých štúdií sa stresová inkontinencia u obéznych žien vyskytuje 4,2-krát častejšie a urgentná inkontinencia o 2,2-krát častejšie ako u žien s normálnou hmotnosťou.⁵ Je tiež dokázané, že ak človek s nadváhou dokáže znížiť svoju hmotnosť o 5 až 10 percent, počet inkontinenčných epizód sa zníži o minimálne 70 percent.⁶

Dôležitá je aj skladba stravy. Na znižovanie rizika inkontinencie pomáha príjem zvýšeného množstva vlákniny. Tú obsahujú celozrnné potraviny (napr. hnedá ryža, celozrnné cestoviny), celozrnné obilniny (napr. šošovica, fazuľa), ovocie a zelenina. Ideálom je príjem 30 – 60 gramov vlákniny denne.



II.

Nefajči!

Fajčenie vyvoláva chronický kašeľ. Ten oslabuje panvové dno a prispieva k vzniku močovej inkontinencie. U žien, ktoré fajčia, sa inkontinencia vyskytuje 2,3-krát častejšie ako u žien nefajčiarok.⁵ Nórska štúdia na vzorke takmer 28 tisíc žien zistila, že tie ženy, ktoré fajčili viac ako dvadsať cigariet denne, mali štatisticky vysoké riziko močovej inkontinencie.⁷ Preto je v rámci prevencie vhodné prestať fajčiť úplne.

¹ www.prolekare.cz. (2018). Inkontinence ve stáří a možnosti její prevence. [online] Dostupné z: www.prolekare.cz/tema/inkontinence/detail/inkontinence-ve-stari-a-moznost-jej-prevence-8443

² Drábková, P. (2015). Prevence močové inkontinence ve stáří. [online] Urologiepraxi.cz. Dostupné z: www.urologiepraxi.cz/pdfs/uro/2015/03/10.pdf

³ LaGro, Elizabeth A., and Jeannette M. Potts. (2017) "An Overview of Incontinence Prevention." [online] Wound Management & Prevention. Dostupné z: www.owm.com/article/overview-incontinence-prevention.

⁴ Newman DK, Ee C H, Gordon D, Sriní VS, Williams K, Cahill B, Gordon B, Griebing T, Nishimura K and Norton N (2009). Committee 21 : Continence promotion, education and primary prevention. [online] International Continence Society. Dostupné z: https://www.ics.org/Publications/IC1_4/files-book/comite-21.pdf

⁵ Hladík M., Blaško M., Hoffman J., Kertes P.(2007) Inkontinencia moču – súčasné diagnostické a liečebné postupy, [online] Solen.. Dostupné z: <http://www.solen.sk/pdf/e7d14a6638eb86e252b087f4e7d7a0ba.pdf>

⁶ Wing RR, West DS, Grady D, et al. Effect of weight loss on urinary incontinence in overweight and obese women: results at 12 and 18 months. J [online] Urol. 2010;184:1005. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038435/>

⁷ Hannestad YS, R. G., Daltveit AK, Hunskaar S. (2003). Are smoking and other lifestyle factors associated with female urinary incontinence? [online] The Norwegian EPINCONT Study. BJOG 2003, 110(3), 247–54. Dostupné z: <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1471-0528.2003.02327.x>



III.

Pi dostatok tekutín!

Niektorí ľudia majú pocit, že na odstránenie inkontinencie by mali obmedziť pravidelný pitný režim.⁸ Opak je však pravdou. Jediným výsledkom zníženia príjmu tekutín totiž býva vyššia koncentrácia moču, ktorá iba viac dráždi močový mechúr.

Dôležitý je preto príjem dostatočného množstva tekutín a treba si dávať pozor na dehydratáciu. Piť treba aj vtedy, keď človek nepociťuje aktívne smäd. Za deň by mal človek vypiť celkovo dva litre tekutín, teda 6 – 8 pohárov vody, a v prípade horúčav ešte viac!



IV.

Dávaj pozor na kávu a alkohol!

Inkontinenciu ovplyvňuje aj zloženie prijímaných tekutín. Vyvarovať by sme sa mali najmä vysokej konzumácii kofeínu, alkoholu, ale aj sýtených nápojov. Práve tieto typy tekutín totiž spôsobujú podráždenie močového mechúra.

Naopak, tekutiny, ktorých príjem môžete zvyšovať sú ovocné šťavy, čaje, nesýtené vody, slabé kávy, mlieko a polievky. Dobrá hydratácia sa odrazí na farbe moču. Tmavo sfarbený moč je znakom nedostatku tekutín.



V.

Pozor na stres a psychické problémy!

Je dokázané prepojenie medzi inkontinenciou a psychickými poruchami, najmä depresiou a seba-poškodzovaním. Čím horšia je inkontinencia, tým väčšie je riziko depresie, najmä medzi ženami. Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) bude depresia do roku 2020 druhou najčastejšou príčinou invalidity pre všetky vekové kategórie, rovnako pre mužov aj ženy.

Predpokladá sa, že následkom tejto situácie bude aj zvýšený počet ľudí s inkontinenciou. Jedným zo spúšťačov je aj stres. Pri akýchkoľvek náznakoch problémov je preto dobré konzultovať v prvom kroku psychológa, prípadne aj psychiatra.



VI.

Buď aktívny, ale s mierou!

Pravidelná, ale nie príliš náročná aktivita prispieva k prevencii zápchy, a tým pádom aj močovej inkontinencie. Okrem posilňovania svalstva panvového dna je vhodná aj chôdza, ideálne aspoň 30 minút denne. Vhodné sú aj aktivity ako jóga alebo plávanie. Dôležité je, aby aktivity boli primerané a nie príliš zaťažujúce.

VII.



Cvič doma, aj kým čakáš na autobus!

Pravidelné cvičenie a posilňovanie svalov panvového dna pozostáva z jednoduchých cvikov, ktoré každý zvládne aj doma alebo kdekoľvek sa práve nachádza. Základom je vedieť zaťať svaly panvového dna. Ktoré to sú najlepšie zistíte, keď sa na toalete pokúsite zastaviť prúd moču. Svaly, ktoré pritom zapojíte sú presne tie, na ktoré sa treba zamerať.

Najprv svaly zatnite a vydržte tak zhruba dve sekundy. Pri ich stiahnutí by ste mali cítiť mierny pohyb smerom do brucha. Dobu postupne predlžujte na desať sekúnd a rovnaký čas vždy oddychujte medzi jednotlivými cvikmi. Cvik opakujte vždy desaťkrát. Popri týchto cvikoch skúšajte zatínať svaly aj vo chvíľach ako je smiech, kašeľ alebo zdvíhanie ťažších vecí.

Vďaka takýmto cvičeniam nielen posilníte svaly, ale získate aj ich stabilitu a lepšie držanie tela. Bonusom je tiež zlepšenie kvality sexuálneho života, na ktorý majú tieto cviky dokázaný vplyv.

VIII.



Buď obozretný pri nadmernej fyzickej námahe!

Kontinuálna námaha, napríklad pri športoch ako gymnastika, kulturistika, basketbal či bojové športy, je tiež považovaná za rizikový faktor pre vznik inkontinencie. Spúšťačom môže byť aj nadmerná fyzická námaha pri práci, napríklad vplyvom zdvíhania ťažkých predmetov. Dokázaný je aj zvýšený výskyt inkontinencie medzi profesiami ako učiteľka alebo vojačka, keďže pri týchto povolaniach nie je často možné dodržiavať pravidelné toaletné návyky.



IX.

Dbaj na pravidelné vyprázdňovanie!

Správne hygienické a toaletné návyky pomáhajú predchádzať nielen močovej inkontinencii, ale aj ďalším ochoreniam. Základným pravidlom je močenie iba vtedy, keď má človek plný močový mechúr. Moč by sa mal nechať prúdiť samovoľne, vlastnou rýchlosťou, teda bez použitia panvového dna k vytlačeniu moču.⁸

Pri návšteve toalety je tiež dôležitá pravidelnosť, aby sa celkovo upravilo vyprázdňovanie, vrátane stolice. Na vyprázdnenie treba udržiavať dostatočný časový horizont, teda kludový režim a dohliadať na správne držanie tela: lakte by mali byť opreté o kolená a nohy by ideálne mali byť na stoličke.



X.

Ak máš akútne či chronické ochorenie, nehanbi sa zahájiť terapiu včas!

Vznik inkontinencie podnecujú časté a opakované infekcie močových ciest. Ak sa tieto infekcie neliečia včas, dochádza k podráždeniu sliznice močových ciest a následne k vzniku inkontinencie.

Inkontinenciu podnecujú aj chronické ochorenia ako cukrovka či astma. Dôležité je začať tieto ochorenia liečiť včas. Práve neskoro kompenzované ochorenia totiž môžu viesť k vzniku močových infekcií a následnej inkontinencie.

⁸ DH&HS (2015) "Incontinence - Prevention Tips." Better Health Channel, Department of Health & Human Services. [online] Dostupné z: www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/incontinence-prevention-tips

A decorative graphic consisting of a thick purple line that forms a loop on the left side and then extends as a wavy line across the middle of the page.

**Ďalšie odporúčania ako aj
všetky informácie týkajúce sa
inkontinencie a jej prevencie
nájdete na www.inkoforum.sk.**