

INKONTINENCIJA URINA

J.U.D.Z. KANTONA SARAJEVO
OJ HADŽIĆI

med.tehničar Nusret Đelilović, 24.02.2010.g



Šta je inkontinencija?

- Pod pojmom inkontinencije smatramo nevoljno ispuštanje urina ili stolice. Mnogobrojni su uzroci toga problema, kao i kategorije stanovništva koje su pogođene, a poprocjenama i do 8% stanovništva pati od povremene ili stalne inkontinencije.

Šta je inkontinencija?

- Pogođeni različito doživljavaju inkontinenciju. Pojedine osobe i najlakši oblik inkontinencije jako opterećuje i dovodi do socijalne izolacije.

O inkontinenciji se rijetko priča u javnosti, a mnogi i ne znaju gdje trebaju potražiti pomoć, pa radije pate u tišini.

Koje su to najčešće vrste inkontinencije:

- Stres inkontinencija
- Urgentna inkontinencija
- Preljevna inkontinencija
- Refleksna inkontinencija
- Miješana inkontinencija

Stres inkontinencija

- Taj oblik najčešće pogađa mlađe osobe i to pretežno žene. Kao što već i sami naziv otkriva gubitak mokraće je povezan s stresom ili napetošću. Nekontrolirani gubitak mokraće posljedica je oslabljene muskulature zdjeličnog dna, smanjene mogućnosti zatvaranja mišića mokraćne cijevi ili hormonalne promjene.

Urgentna inkontinencija

- Urgentna inkontinencija ili preaktivni mokraćni mjehur opisuju isto stanje. Ona je povezana s jakim i neodgodivim nagonom za mokrenjem. Mokraćni mjehur je preaktivan i radi, iako još nema potrebe za pražnjenjem mjehura. Osobe s jakom urgentnom inkontinencijom dnevno idu 30 – 40 puta na toalet, gdje je uobičajen broj odlazaka na toalet oko 7 puta.

Preljevna inkontinencija

- Ovaj oblik inkontinencije pogađa muškarce i javlja se kod opstrukcija (povećanja prostate), uvjetovana bolešću ili starošću. Povećanjem prostate nastaje blokada, pri čemu se sadržaj mokraćnog mjehura u potpunosti, prilikom mokrenja, ne isprazni. Umjesto toga nešto mokraće pobjegne ili kapne, prilikom čega gubitak urina varira od male količine (kapljice) do velike količine mokraće.

Refleksna inkontinencija-

- Dvociklični ritam funkcije mokraćnog mjehura obuhvaća nesvjesno punjenje mjehura u fazi mirovanja i pohranjivanja u kojoj su «neaktivni» mišić mokraćnog mjehura i «stegnuti» mišić zatvarača zatvoreni. Tijekom pražnjenja mokraće mišić mokraćnog mjehura svjesno stimulira kontrakcije dok se mišići zatvarača otvaraju (opuštaju). Tim dvocikličnim ritmom upravljaju «nadređeni» živčani (nervni) centri.

Mješana inkontinencija

- Mješana inkontinencija je kombinacija stres i urgentne inkontinencije. Nekontrolirani gubitak urina uvjetovan je stresom a započinje nagonom za mokrenjem. Mješana inkontinencija se zbog svoga duplog karaktera nešto teže utvrđuje (dijagnosticira) i liječi za razliku od ostalih oblika inkontinencije.

Liječenje

- **Postoje različiti modaliteti liječenja za različite oblike inkontinencije.** Mogućnosti liječenja su u primjeni različitih lijekova koji poboljšavaju funkciju mjehura, vježbe koje poboljšavaju kontinenciju i hirurško liječenje (otklanjanje uzroka inkontinencije).

Liječenje

- Lijekovi koji se propisuju sadrže tvari koje relaksiraju mjehur, povisuju tonus mišića mjehura, ili ojačavaju sfinkter. Vježbe podrazumijevaju jačanje mišića urogenitalne dijafragme i zdjelice, Kegelove vježbe, te elektrostimulaciju.

Liječenje

- **Hirurško liječenje je potrebno u specifičnim situacijama deformiteta vrata mokraćnog mjehura i mokraćne cijevi u žena,** odnosno opstrukcije uvećanom prostatom u muškaraca u svrhu liječenja preljevne inkontinencije.

Koja je funkcija mišića zdjeličnog dna?

Ova grupa mišića ima vrlo važnu funkciju u tijelu. Radi se o maloj količini mišića, koji u principu nose i podupiru donje organe trbušne šupljine.

Koja je funkcija mišića zdjeličnog dna?

- Prilikom porasta pritiska u trbušnoj šupljini, npr. kihanja, impulsi se pobrinu, da se zdjelično dno «stisne» i podupire mišiće kod zatvaranja mokraćne cijevi. Ukoliko su mišići zdjeličnog dna preslabi ili nisu uvježbani, funkcija zatvaranja mjehura više nije optimalna i može doći do gubitka mokraće. Stoga je preporučljivo redovito vježbati mišiće zdjeličnog dna.

Na koji način se vježbaju mišići zdjeličnog dna?

- Za vježbe je važan opuštajući položaj, na primjer ležanje na leđima s lagano podignutim nogama (ili polegnutim na jastuku) i stopalima položenim na tlo. Ruke su položene na donji dio trbuha kako bi kontrolirale mišiće koji nisu obuhvaćeni ovim vježbama.
- Mišiće 2 sekunde napeti i isto tako dugo opustiti. Ponovite ovu vježbu 10 do 15 puta.

Na koji način se vježbaju mišići zdjeličnog dna?

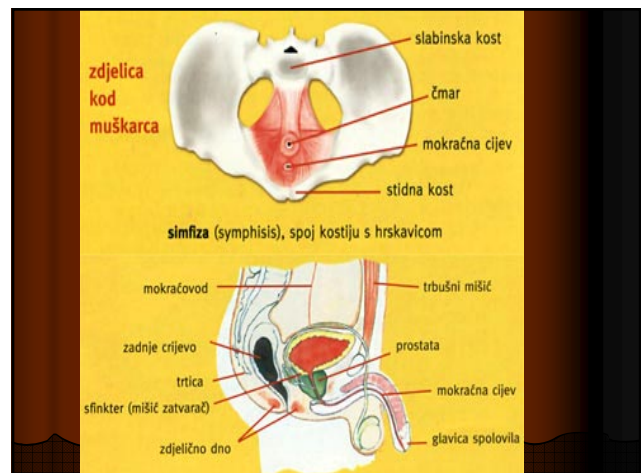
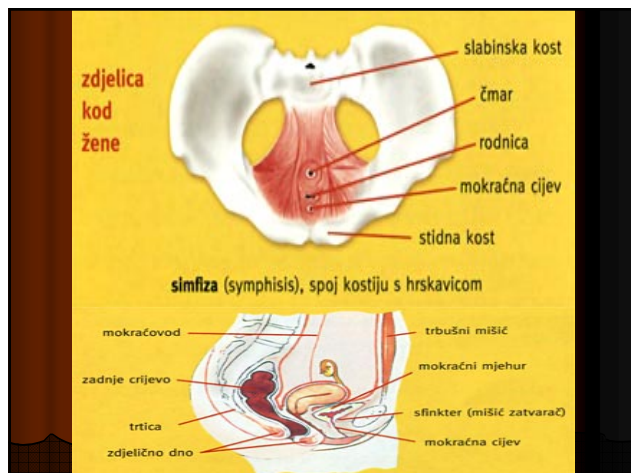
- Kada ste pronašli pravu grupu mišića i već uhodano vježbate, započinjete s vježbom izdržljivosti mišića zdjeličnog dna. Morate obratiti pažnju na to da se mišići zdjeličnog dna vrlo lako umore. Stoga je važno napraviti kratku stanku prilikom vježbanja izdržljivosti mišića zdjeličnog dna.

Na koji način se vježbaju mišići zdjeličnog dna?

- Vježbe izdržljivosti se sastoje od 5 sekundi napetih i isto tako dugo opuštenih mišića. Napravite samo toliko ponavljanja vježbi, koliko možete izdržati napetost mišića u preporučenom periodu trajanja.

Na koji način se vježbaju mišići zdjeličnog dna?

- Daljnja vježba izdržljivosti se sastoji od jedne duge vježbe napetosti mišića u trajanju od 30 sekundi do 2 minute. Nekolicina ljudi može i ovaj period trajanja vježbe produžiti.



Njega inkontinentne osobe

- Pomoći osobi koja je inkontinentna hvale je vrijedan posao. Vjerojatno nema bolesti ili poremećaja u organizmu koji toliko degradira ljudsko biće, kao osjećj da ne može kontrolirati mokrenje.

Kako postati kontinentan?

- Kao što ste pročitali, inkontinencija urina i stolice može imati različite oblike i uzroke. Stoga je savjetovanje i liječenje inkontinencije kompleksno područje, kojemu su se posvetili različiti liječnici specijalisti. Pomoć je moguća!