



Dyskretny problem

Problem nietrzymania moczu, powoduje bardzo duży dyskomfort....

Problem nietrzymania moczu, powoduje bardzo duży dyskomfort....

....Nietrzymanie moczu u kobiet w skrócie NTM, można powiedzieć, że dosłownie "alienuje" nas z życia społecznego, bardzo często ta dolegliwość jest przyczyną depresji.

Specyficzny charakter zaburzenia sprawia że duża ilość pacjentów ukrywa objawy i próbuje samodzielnie walczyć z krępującą dolegliwością jaką jest nietrzymanie moczu.



[fot. Modanaurode.pl](https://modanaurode.pl)

Nietrzymanie moczu - problem który dotyka częściej kobiety:

Problem nietrzymania moczu dotyka obu płci, jednak częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn. Spowodowane jest to przede wszystkim dwoma przyczynami występowania NTM u kobiet, mianowicie: wpływ porodu i menopauzy, według źródeł na dolegliwość nietrzymania moczu uskarża się od 10 do 15% społeczeństwa.

Nietrzymanie moczu pojawia się u osób w różnym wieku, według statystyk prawie połowa kobiet po menopauzie dotknięta jest dolegliwością NTM. Z upływem lat nasila się częstotliwość występowania nietrzymania moczu. U osób po 80 roku życia to już problem dotyczący około 60-80% populacji.

Musimy także dodać iż dolegliwość nietrzymania moczu to nie tylko dolegliwość ludzi starszych. Objawy tzw. wysiłkowego nietrzymania moczu, najczęstszego u kobiet NTM, pojawiają się w większości przypadków **po raz pierwszy po porodzie**.

Tak jak wspominaliśmy wcześniej, osoby dotknięte dolegliwością nietrzymania moczu, obawiają się iż problem zostanie wykryty i zauważony przez inne osoby, dlatego takie

zachowanie często powoduje wycofanie się z życia towarzyskiego, ograniczenie spotkań ze znajomymi.

Takie zachowanie powoduje iż izolujemy się od społeczeństwa, spada nasze poczucie wartości, co często wpływa na spadek naszej pozycji w społeczeństwie. Osoby dotknięte dolegliwością nietrzymania moczu muszą wiedzieć że tą dolegliwość można a nawet trzeba leczyć.

Co to jest nietrzymanie moczu - zacznijmy od początku!

Nietrzymanie moczu jest to niezależny wyciek moczu przez cewkę moczową, która stanowi problem higieniczny, jak i również problem socjalny. Nietrzymanie moczu jest dolegliwością bardzo uciążliwą, które w przypadku nieleczenia lub niewłaściwego leczenia oraz nieodpowiedniej pielęgnacji powoduje szereg powikłań wtórnych zarówno somatycznych, jak i psychicznych.

Nietrzymanie moczu jest chorobą progresywną, tzn. stale postępuje, a nigdy samoistnie się nie cofa. Niestety wyniki badań wskazują, że średnio mija kilka lat od pojawienia się u pacjentów pierwszych objawów nietrzymania moczu nim zgłoszą się z tą dolegliwością do lekarza.

Jakie mamy rodzaje NTM - nietrzymania moczu:

Nietrzymanie moczu może być objawem wielu schorzeń i zależnie od przyczyny można wyodrębnić kilka typów nietrzymania moczu NTM. Najczęściej spotykane to **wysiłkowe NTM, nietrzymanie moczu z parcia tak zwany pęcherz nad reaktywny, mieszane NTM** - połączenie wysiłkowego nietrzymania moczu i pęcherza nad reaktywnego oraz inne rodzaje nietrzymania moczu.

Nietrzymanie moczu wysiłkowe:

Związane z osłabieniem mięśni dna miednicy mniejszej (mięśnie Kegla) oraz odruchowym wydalaniem moczu podczas wysiłku (kaszel, śmiech, kichanie, podczas schylania się, dźwigania), czy też podczas aktywności fizycznej.

Nietrzymanie moczu z parcia - tak zwane nagłace:

Niewielka ilość moczu w pęcherzu powoduje uczucie parcia na mocz i popuszczanie moczu. Najczęściej związane jest to z niekontrolowanymi skurczami pęcherza moczowego lub nadmierną pobudliwością mięśnia wypieracza.

Mieszane nietrzymanie moczu:

Polega na mimowolnym wycieku moczu, któremu towarzyszy uczucie nagłego parcia, jak w czasie wysiłku, kichania lub kaszlu. Jest to połączenie dwóch wyżej opisanym typów NTM. Ocenia się, że na tę postać NTM cierpi około 30% wszystkich osób z nietrzymaniem moczu.

Inne typy nietrzymania moczu:

Moczenie nocne, ciągle nietrzymanie moczu, poza cewkowe nietrzymanie moczu, niesklasyfikowane nietrzymanie moczu.

Główne przyczyny nietrzymania moczu:

Nietrzymanie moczu najczęściej spowodowane jest osłabieniem mięśni dna miednicy, które utrzymują cewkę moczową w zamknięciu. Gdy mięśnie te tracą elastyczność, czynności takie jak śmiech, kaszel, kichanie, czy podnoszenie ciężarów mogą powodować mimowolne wyciekanie moczu.

Mięśnie te można jednak wzmocnić (zobacz [ćwiczenia na nietrzymanie moczu](#)).

Głównymi przyczynami nietrzymania moczu u kobiet są zmiany, jakie zachodzą w czasie ciąży, narodzin dziecka i menopauzy. NTM w ciąży i po porodzie pozostaje w ścisłym związku ze zmianami hormonalnymi, naciskiem macicy na pęcherz i wysiłkiem, jaki dla organizmu kobiety stanowi sam poród. Nietrzymanie moczu może wystąpić w trakcie ciąży lub wkrótce po niej.

U kobiet, które doświadczają nietrzymania moczu w czasie ciąży, najczęściej jest to przypadłość przejściowa. W tym przypadku dla wyeliminowania problemu wystarczające mogą być ćwiczenia mięśni Kegla.

Menopauza również powoduje różnego rodzaju zmiany fizyczne i hormonalne w organizmie kobiety. w szczególności w mięśniach brzucha zmniejsza się poziom estrogenów. Może to powodować zmianę położenia pęcherza, zmniejszając skuteczność mięśni, które utrzymują go w zamknięciu.

Nietrzymanie moczu a nadwaga, nadwaga jest czynnikiem, który może wpływać na NTM poprzez dodatkowy nacisk na mięśnie brzucha i miednicy.

W przypadku udaru, demencji lub cukrzycy często powodem jest uszkodzenie lub zaburzenie w obrebie kanałów nerwowych, które uniemożliwiają przekazywanie odpowiednich sygnałów między mózgiem a pęcherzem lub w przypadku demencji, nieodbieranie tych sygnałów. Może to prowadzić albo do nadczynności pęcherza (częstych powtarzających się wizyty w toalecie) albo niedoczynności pęcherza (nieskuteczne opróżnianie pęcherza)

Nietrzymanie moczu u kobiet a sytuacje intymne:

Nietrzymanie moczu w czasie stosunku jest krępujące zarówno dla kobiety, jak i dla mężczyzny, ale szczególnie dla kobiety może to być doświadczenie traumatyczne, prowadzące nawet do zaburzeń seksualnych. Jest to problem bardziej powszechny, niż mogłoby się wydawać. wysiłkowe nietrzymanie moczu może występować u kobiet w wieku dojrzałym, osób starszych ale zdarza się też u młodych, aktywnych seksualnie kobiet.

W czasie aktywności seksualnej dochodzi do dodatkowego nacisku na podbrzusze, co może spowodować popuszczanie moczu. Kobiety, które mają za sobą takie doświadczenie, nierzadko unikają bliskości ze swoim partnerem, gdyż zmniejsza się ich

pewność siebie i równocześnie pojawia się poczucie braku kontroli nad własnym ciałem.

Należy pamiętać, że inkontynencja nie musi być jednak przeszkodą w czerpaniu satysfakcji ze współżycia seksualnego.

Zobacz także [ćwiczenia na nietrzymanie moczu](#) Modanaurode.pl

Źródło: <http://modanaurode.pl/2017/11/16/laseroterapia-kontra-nietrzymanie-moczu-nowy-sposob-walki-z-ntm/>