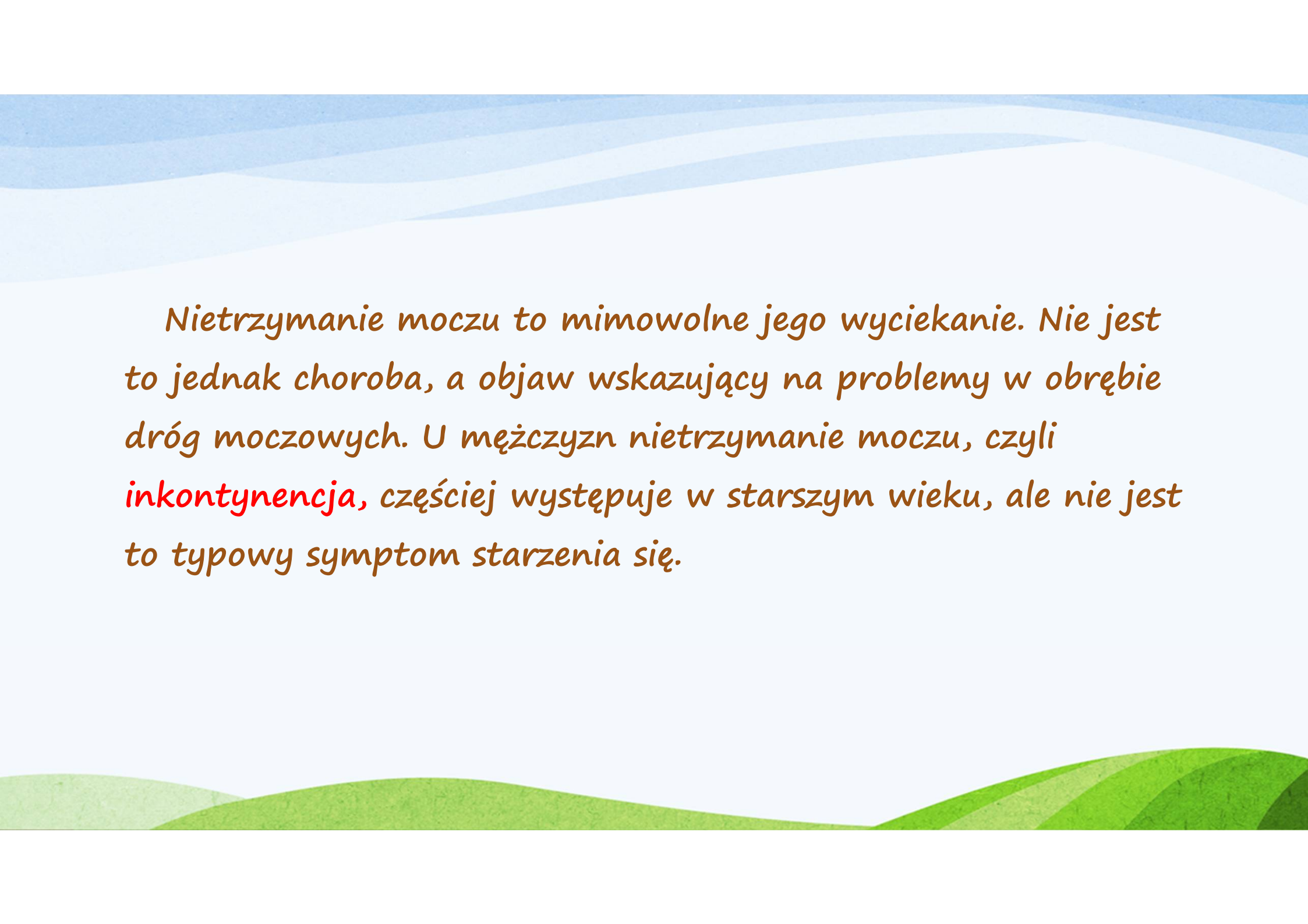




Porady – co prawdziwi mężczyźni powinni wiedzieć

Nietrzymanie moczu u mężczyzn

Luty 2018



Nietrzymanie moczu to mimowolne jego wyciekanie. Nie jest to jednak choroba, a objaw wskazujący na problemy w obrębie dróg moczowych. U mężczyzn nietrzymanie moczu, czyli **inkontynencja**, częściej występuje w starszym wieku, ale nie jest to typowy symptom starzenia się.

Przyczyny nietrzymania moczu u mężczyzn

Nietrzymanie moczu może być krótkotrwałą lub przewlekłą przypadłością. Krótkotrwała inkontynencja jest zwykle spowodowana **chorobą** lub **prowadzonym leczeniem**.

W przypadku przewlekłego nietrzymania moczu przyczyny są inne. Inkontynencja u mężczyzn może być wynikiem blokady cewki moczowej. Wówczas mocz zbiera się w pęcherzu i może wyciekać. Nietrzymanie moczu może pojawić się również wtedy, gdy do skurczów pęcherza moczowego dochodzi w złym momencie lub gdy skurcze te są zbyt silne (tzw. nietrzymanie moczu z parcia).



Przyczyny nietrzymania moczu u mężczyzn

Mimowolne wyciekanie moczu może nastąpić także w następstwie uszkodzenia lub **ostabienia mięśni** wokół cewki moczowej (tzw. wysiłkowe nietrzymanie moczu). Problem ten pojawia się również na skutek niepełnego opróżnienia pęcherza (tzw. nietrzymanie moczu z przepętnienia).

Warto pamiętać, że inkontynencja u mężczyzn ma często związek z chorobami prostaty lub ich leczeniem.



Objawy i diagnozowanie inkontynencji u mężczyzn

Głównym symptomem nietrzymania moczu u mężczyzn jest wyciek moczu z pęcherza moczowego. Pozostałe objawy zależą od rodzaju inkontynencji. Mężczyźni zmagający się z wysiłkowym nietrzymaniem moczu doświadczają popuszczania moczu podczas kaszlu, wysiłku fizycznego, podnoszenia ciężkich przedmiotów lub zmiany pozycji ciała. W przypadku nietrzymania moczu z parcia typowym objawem jest nagła potrzeba oddania moczu. Jest ona tak silna, że mężczyzna nie jest w stanie zdążyć na czas do toalety.



Objawy i diagnozowanie inkontynencji u mężczyzn

Głównym symptomem nietrzymania moczu u mężczyzn jest wyciek moczu z pęcherza moczowego. Pozostałe objawy zależą od rodzaju inkontynencji. Mężczyźni zmagający się z wysiłkowym nietrzymaniem moczu doświadczają popuszczania moczu podczas kaszlu, wysiłku fizycznego, podnoszenia ciężkich przedmiotów lub zmiany pozycji ciała. W przypadku nietrzymania moczu z parcia typowym objawem jest nagła potrzeba oddania moczu. Jest ona tak silna, że mężczyzna nie jest w stanie zdążyć na czas do toalety. Z kolei w nietrzymaniu moczu z przepiętowania mimo potrzeby oddania moczu wydala się zaledwie niewielką jego ilość. Mężczyzna nie jest też w stanie kontrolować ciągłego wycieku moczu.



Objawy i diagnozowanie inkontynencji u mężczyzn

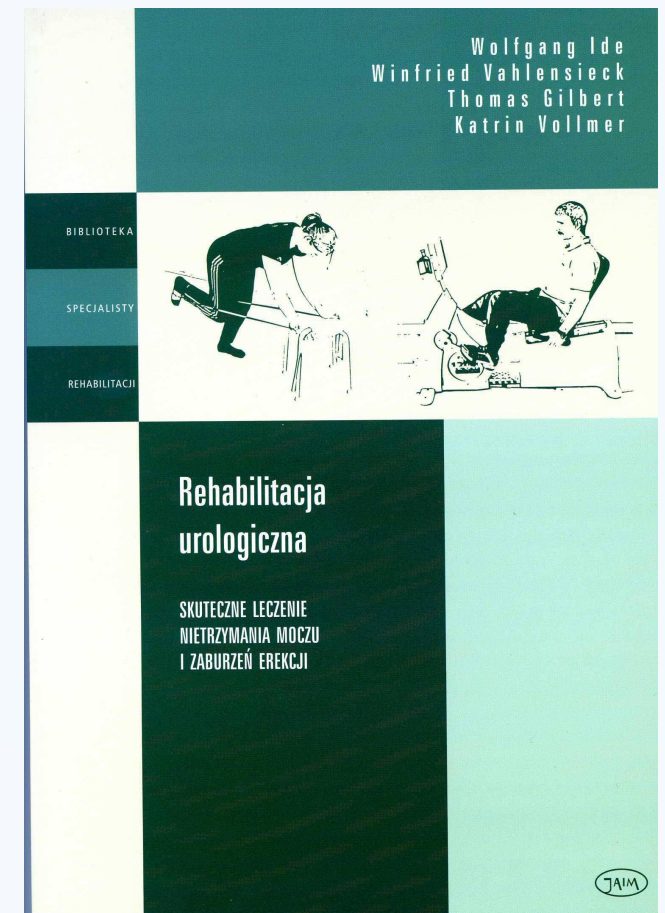
Podczas diagnozowania inkontynencji kluczowe znaczenie ma wywiad lekarski oraz badanie moczu. W wielu przypadkach na ich podstawie można ustalić przyczynę nietrzymania moczu. Jeśli jednak źródło problemu jest niejasne lub do wystąpienia inkontynencji przyczyniło się kilka czynników, konieczne może być wykonanie dodatkowych badań..



Leczenie nietrzymania moczu u mężczyzn

W leczeniu inkontynencji kluczowe znaczenie ma właściwy dobór terapii. Należy dopasować ją do pacjenta i typu nietrzymania moczu. W redukcji objawów inkontynencji pomocne są zwykle leki oraz proste ćwiczenia.

Mężczyźni doświadczający nietrzymania moczu mogą złagodzić symptomy inkontynencji we własnym zakresie. Kilka prostych zmian w stylu życia może znacząco poprawić jego jakość.



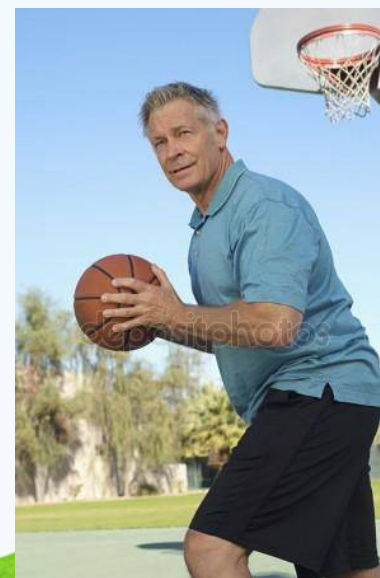
Jeśli nietrzymanie moczu daje ci się we znaki, zastosuj się do następujących wskazówek

- Ogranicz spożycie napojów z kofeiną oraz słodkich napojów gazowanych.
- Nie spożywaj więcej niż jednej jednostki alkoholu dziennie.
- Włącz do swojej diety produkty spożywcze bogate w błonnik – w ten sposób unikniesz zaparć.
- Rzuć palenie.
- Utrzymuj prawidłową wagę.
- Regularnie ćwicz mięśnie Kegla.



Jeśli nietrzymanie moczu daje ci się we znaki, zastosuj się do następujących wskazówek

- Korzystaj z toalety o określonych porach dnia.
- Noś ubrania, które można szybko zdjąć.
- Ćwicz podwójną mikcję – po oddaniu moczu zrelaksuj się i spróbuj ponowić tę czynność.



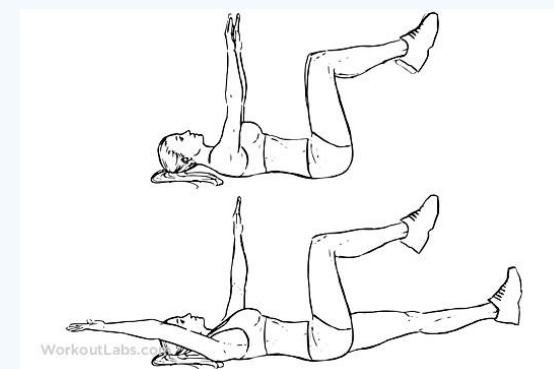
Leczenie nietrzymania moczu

u mężczyzn nierzadko oparte jest na zastosowaniu prostych zasad. Na początku terapii specjalista zaleca zmianę stylu życia. Zwraca uwagę na nawyki żywieniowe, tj. ograniczenie spożycia alkoholu, kawy, a także dopasowanie diety tak, by wskaźnik BMI był odpowiedni (w przypadku nadwagi i otyłości). Warto także skupić się na regularnym oddawaniu moczu.



Nietrzymanie moczu u mężczyzn można leczyć również ćwiczeniami dna miednicy. Dzięki nim nie będzie potrzeby korzystania z wkładek czy leków bez recepty.

Tego typu ćwiczenia polegają na napinaniu i rozluźnianiu mięśni dna miednicy. Należy wykonywać je regularnie, min. 3-4 razy w tygodniu, w sekwencjach: 8-12 napięć i 6-8 sekund rozluźnień. Podczas ćwiczeń nie należy napinać mięśni pośladków, ud i brzucha.



Przykładowe ćwiczeniami dna miednicy



Usiądź na brzegu krzesła. Stopy i kolana rozstaw na szerokość bioder. Wyprostuj plecy, kierując wierzchołek głowy do sufitu, a kość łonową i krzyżową w dół. Pięty i stawy główne palucha wciskaj lekko w podłogę. Skrzyżuj ręce, rozluźnij barki i brzuch, guzy kulszowe raz ściągaj, raz rozluźnij. Przy ściąganiu guzów rób wdech, przy rozluźnieniu – wydech. Teraz wciskaj w podłogę na przemian lewą i prawą stopę.



Położ się na plecach, jedną nogę przyciągnij do klatki piersiowej i obejmij rękami, drugą zegnij w kolanie. Palce stóp skieruj do góry. Nie podnoś miednicy. Wyobraź sobie, że twoje guzy kulszowe są matymi kotwicami tkwiącymi w ziemi. Używając mięśni dna miednicy, delikatnie, impulsami, wbijaj piętę pionowo w podłogę. Przednią część uda jest rozluźniona, cała siła pochodzi z dna miednicy. Powtórz co najmniej 20 razy i zmień stronę.



Leżąc, stopy rozstaw na szerokość bioder, tworząc literę V.

Główne stawy paluchów i pięty przylegają do podłogi, palce stóp rozluźnione. Wbij guzy kulszowe w podłogę, wygnij się lekko w krzyżu i uaktywnij dno miednicy. Potem pociągnij kość krzyżową i łonową w kierunku pięt, wierzchołek głowy ciągnij w przeciwnym kierunku.

Rozciągaj plecy, aż na całej długości będą dotykać ziemi. Nie wciskaj kręgow w podłogę, rozluźnij brzuch. Teraz ściągaj i rozluźniaj guzy kulszowe – najpierw powoli, potem coraz szybciej. Nie napinaj pośladków i mięśni zwieraczy i odbytu.



Przykładowe ćwiczeniami dna miednicydaj

Tego typu ćwiczenia polegają na napinaniu i rozluźnianiu mięśni dna miednicy. Należy wykonywać je regularnie, min. 3-4 razy w tygodniu, w sekwencjach: 8-12 napięć i 6-8 sekund rozluźnień. Podczas ćwiczeń nie należy napinać mięśni pośladków, ud i brzucha. Należy pamiętać o pępku i oddechu. Przy wdechu pępek wciągnięty razem z brzuchem, przy wydechu uwypuklamy razem z brzuchem.



Przykładowe ćwiczenia dna miednicy

Różnorodne ćwiczenie polecamy w zakładkach pt. „Ćwiczenia” i „Mięśnie głębokie” zamieszczonej na stronie internetowej Stowarzyszenie GLADIATOR Kielce.

Produkty pozwalające zachować higienę osobistą w przypadkach nietrzymania moczu

wkładki urologiczne



pieluchy anatomiczne



Produkty pozwalające zachować higienę osobistą w przypadkach nietrzymania moczu

pieluchomajtki



pieluchy z regulowanym pasem biodrowym



Produkty pozwalające zachować higienę osobistą w przypadkach nietrzymania moczu

majtki chłonne



podkłady



Zapraszamy do współpracy i udziału
w otwartych spotkaniach organizowanych przez
Oddział Świętokrzyski Stowarzyszenia Mężczyzn
z Chorobami Prostaty "Gladiator"
im. Prof. Tadeusza Koszarowskiego w Kielcach





Wykonał: Janusz Marszycki