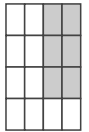


## Nevoljno mokrenje kod žena

Medij - Rubrika: DANAS - Zdravlje  
Datum: Sre, 27/02/2013  
Površina članka: 352cm2  
Strana: 17

Zemlja: Srbija  
Autor:  
Deo: 1/1



Za Zdravlje Danas piše dr Vinka Vukotić, urolog, upravnik  
Klinike za urologiju KBC „Dr Dragiša Mišović - Dedinje“

# Nevoljno mokrenje kod žena

Nevoljno mokrenje (inkontinencija) je relativno česta pojava kod žena. Nevoljno mokrenje se u zavisnosti od razloga može svrstati u tri osnovne kategorije:

1. Stres inkontinencija
2. Urgentna inkontinencija
3. Mešana inkontinencija.

Stres inkontinencija podrazumeva da mokraćna nevoljno otiče bez osećaja potrebe za mokrenjem u situacijama kada se poveća pritisak u trbuhu. Najčešće situacije kada se to dešava su pri kašlju, kijanju, podizanju tereta, trčanju, plasu. Razlog zašto se stres inkontinencija mnogo češće javlja kod žena nego kod muškaraca je u anatomiji; žene imaju znatno kraći mokraćni kanal koji izvodi mokraćnu iz bešike u odnosu na onaj kod muškaraca. Porodaji su takođe odgovorni za slabljenje potpore koju mokraćnoj bešici pružaju mišići karličnog dna. Jednostavne vežbe mogu da pomognu u sprečavanju nastanka ovog oblika nevoljnog mokrenja ili čak u lečenju blagih formi. Kegelove vežbe su naziv dobile po autoru i sastoj se u stezanju mišića karličnog dna u seriji od po 10, 3 puta dnevno. Ove mišiće koristimo kada želimo da odložimo potrebu za mokrenjem, i možemo testirati da li tokom vežbe koristimo adekvatne mišiće ukoliko se pokuša prekinuti mlaz mokraće tokom mokrenja. Vežbe ipak ne treba raditi tokom mokrenja, već u drugim prilikama, dok stojimo, sedimo ili ležimo. Vežbe su vrlo efikasne ukoliko se uporno i kontinuirano rade, ali pošto su ovo osobine koje mnogima nedostaju, u cilju jačanja mišića karličnog dna može se koristiti i elektrostimulacija. Ovim postupkom mišići se angažuju korišćenjem vaginalne sonde, pomo-



ću struje slabog napona koja izaziva kontrakciju mišića.

Elektrostimulacija se može sprovesti u kućnim uslovima, dva do tri puta nedeljno, ali zahteva prethodni pregled urologa i ginekologa. Kod težih formi stres inkontinencije od pre deset godina vrše se male hirurške intervencije koje podrazumevaju postavljanje tračica ispod mokraćnog kanala, koje imaju za cilj da budu potpora mokraćnom kanalu i da na taj način spreče nevoljno oticanje mokraće. Ove intervencije su lake, jednostavne, oporavak je brz, ali činjenica je da uvođenje stranog tela može u nekim slučajevima da bude praćeno i određenim komplikacijama.

Urgentna inkontinencija pogađa ne samo žene, već i muškarce. Za ovaj tip nevoljnog mokrenja karakteristično je da mu prethodi jaka i neodložna potreba za mokrenjem, čak i kada bešika nije puna. Osobe sa ovim oblikom inkontinencije su često vrlo pogođene ovim stanjem. Imaju potrebu da brzo dospeju do toaleta, te ograničavaju svoje kretanje i obično, kada izlaze iz kuće, svoje kretanje određuju prema tome gde se nalaze toaleti. Razlozi za

ovakvo stanje mogu da budu raznovrsni. Od neuroloških oboljenja kao što su stanje posle sloga ili Parkinsonova bolest, urološka oboljenja kao što su infekcija, kamen, tumor ili uvećana prostata kod muškaraca, ali najčešće razlog ostaje nepoznat.

Činjenica da se ovaj tip nekontrolisanog mokrenja češće javlja kod starijih osoba, ukazuje na mogućnost smanjene rastegljivosti bešike u okviru procesa starenja. S obzirom da je životni vek produžen, sve veći broj osoba je pogođen ovakvim stanjem, ali je farmaceutska industrija prepoznala ovaj problem i sada raspoložemo sa nekoliko lekova koji mogu da spreče ili bar umanje ove tegobe.

Mešana inkontinencija podrazumeva da su prisutni znaci oba prethodna tipa inkontinencije.

Uz adekvatno prepoznavanje simptoma i uz obraćanje lekaru - urologu, veliki broj osoba sa inkontinencijom može da otkloni svoje tegobe. Na Klinici za urologiju KBC „Dr Dragiša Mišović - Dedinje“ pacijentima se vrši kompletno ispitivanje i lečenje ovog poremećaja.