

O wysiłkowym NTM podczas trzeciej konferencji ICI



Prof. Tomasz Rechberger, ginekolog

Już po raz trzeci odbyło się spotkanie ekspertów medycznych w dziedzinie leczenia NTM pod auspicjami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Konferencje znane pod nazwą International Consultation on Incontinence (ICI), czyli Międzynarodowej Konsultacji na temat Nietrzymania Mocz u mają na celu podniesienie świadomości istnienia tego problemu oraz to co najbardziej istotne dla osób borykających się z NTM, wypracowanie uniwersalnych metod postępowania w leczeniu tej społecznej choroby.

Podczas pierwszego spotkania ICI, które odbyło się 6 lat temu zaprezentowano wyniki badań na temat możliwych diagnoz i metod leczenia NTM jakie przeprowadzono wśród lekarzy pierwszego kontaktu. Wyniki tego badania, które objęło ponad 2,5 tys. lekarzy z Ameryki, Europy i Japonii wykazały, iż 96% z nich jest przekonanych, że to przede wszystkim wstyd i niska znajomość problemu są głównymi barierami hamującymi pacjentów przed poddaniem się szybkiej diagnozie lekarskiej, a następnie leczeniu. Co znamienne, większość osób z problemem NTM jest przekonana, że problem, który ich dotknął pojawia się w wyniku starzenia i jest naturalnym procesem, z którym nie można praktycznie nic zrobić.

Zeby walczyć z tym stereotypem ICI opracowuje standardowe metody postępowania w leczeniu NTM, z którego powinni korzystać przede wszystkim lekarze pierwszego kontaktu, urolodzy, ginekolodzy, a także położne i pielęgniarki.

Trzeciej konferencji ICI towarzyszyła prezentacja bardzo obiecujących wyników badań

wykonanych nad nowym lekiem na wysiłkowe NTM. Kobiety, których zdecydowanie częściej niż mężczyźni dotyka problem wysiłkowego NTM powinny być tym faktem bardzo zainteresowane, gdyż mamy do czynienia z rewolucją w leczeniu ich schorzenia. Najbardziej popularna w ostatnich latach metoda polegająca na operacyjnym użyciu taśm IVS lubTVT może zostać zastąpiona przez farmakologiczne leczenie duloksetyną. Takie przekonanie wynika z za-



Dr Piotr Radziszewski, urolog

prezentowanych w Monaco rezultatów przeprowadzonych badań. Wyniki światowej meta-analizy 4 badań, porównujących skuteczność duloksetyny versus placebo w leczeniu ponad 1900 kobiet z wysiłkowym NTM, wykazały statystycznie znaczną poprawę po 12 tygodniach terapii w grupie kobiet leczonych tym specyfikiem, w porównaniu z placebo. Poprawa była widoczna w licznych analizach, obejmujących zmniejszenie częstości epizodów NTM oraz poprawy wyników oceny jakości życia.

Przemawiając podczas tegorocznej konferencji ICI, profesor Philip van Kerrebroeck ze

Szpitala Uniwersyteckiego w Maastricht w Holandii stwierdził, że, chociaż powszechne, wysiłkowe NTM nie jest normalne w żadnym wieku i wywiera głęboko negatywny wpływ na jakość życia kobiety, a zaprezentowane wyniki badań duloksetyny dają lekarzom nadzieję, że po raz pierwszy będzie możliwe farmakologiczne leczenie, które skutecznie zmniejszy objawy tej choroby i poprawi jakość życia.

Wyniki trwającej 12 tygodni próby wykazały, że około dwie trzecie kobiet leczonych duloksetyną zgłosiło poprawę samopoczucia. 82 procent kobiet, które kontynuowały leczenie w trwającej rok fazie próby otwartej stwierdziło poprawę (w obu użyto narzędzia, polegającego na ocenie ogólnego wrażenia poprawy u pacjenta).

Dodatkowe zaprezentowane dane potwierdzają bezpieczeństwo duloksetyny w leczeniu kobiet z wysiłkowym NTM. Objawy niepożądane były łagodne lub umiarkowanie nasilone i pojawiały się na wczesnym etapie leczenia, nie nasilając się i z natury ustępując samoistnie. Najczęstszym objawem niepożądanym były nudności. Inne rzadziej występujące działania niepożądane obejmują suchotę w ustach, zmęczenie, bezsenność, zaparcie, bóle i zawroty głowy, senność i biegunkę.

Występujące blisko dwa razy częściej niż nietrzymanie moczu wywołane nagłym parciem, wysiłkowe NTM jest najczęstszą postacią nietrzymania moczu u kobiet. Do czynników ryzyka i przyczyniających się do rozwoju wysiłkowego NTM należą: poród, otyłość, wypadanie narządów miednicy oraz przewlekły kaszel. Dostępne obecnie metody terapii obejmują terapię behawioralną, ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz wspomniane już wyżej leczenie chirurgiczne.

Tomasz Michałek

Ćwiczenia zalecane w nietrzymaniu moczu typu wysiłkowego i mieszanego



I. Kładziemy się plecami na podłodze. Obie nogi ułożyć blisko siebie, ugięte kolana się dotykają.

- Ia. Przy wydechu:**
prostujemy prawą nogę w kolanie, zaciskając mięśnie wokół odbytu i cewki moczowej.
- Ib. Przy wdechu:**
rozluźniamy mięśnie, zginamy nogę w kolanie.
- Powtarzamy to samo ćwiczenie z drugą nogą.**



II. Wstajemy. Wykorzystując stołek lub krzesło wykonujemy następane ćwiczenie.

- IIa. Przy wydechu:** opieramy się o stołek pośladkami, stopy skrzyżowane, brzegi stóp połączone z sobą naciskają jeden na drugi. Napinamy mięśnie nóg.
- IIb. Przy wdechu:** rozluźniamy mięśnie.

Ćwiczmy razem

Gimnastyka to jeden ze skutecznych sposobów radzenia sobie z wysiłkowym nietrzymaniem moczu. Ponieważ zaobserwowaliśmy ogromne zainteresowanie zajęciami

gimnastycznymi organizowanymi przez Stowarzyszenie Urosto i Program Społeczny „NTM - Normalnie Życie”, w tym numerze ponownie zamieszczamy opis ćwiczeń zalecanych dla osób z wysiłkowym nietrzymaniem moczu.

Opisane ćwiczenia zalecane są nie tylko osobom cierpiącym na tę dolegliwość, ale także osobom zdrowym, które dbają o profilaktykę. Mają one na celu wzmocnienie mięśni przepony moczowo-płciowej poprawiając tym samym trzymanie moczu. Aby

III. W kolejnym ćwiczeniu przyda nam się także niewielki stabilny stołek. Stopy i kolana złączone, plecy proste, ręce z tyłu opierają się na stołku.



IIIb. Przy wdechu: rozluźniamy mięśnie i stawiamy stopy na ziemi.

IIIa. Przy wydechu: mocno napinamy mięśnie brzucha, unosimy nogi i trzymamy w powietrzu 2-3 sekundy.



ćwiczenia przyniosły pozytywne efekty konieczna jest jednak systematyczność i wytrzymałość. Ćwiczenia należy wykonywać codziennie, po kilka serii, przez okres kilku miesięcy. Ponieważ ćwiczenia poruszają mięśnie głębokie, które trudno jest wyczuć,

bardzo ważne jest dokładne stosowanie się do opisu i zwracanie uwagi na oddech.

Dla osób, które chciałyby wykonać pierwsze serie ćwiczeń pod okiem instruktora istnieje możliwość zapisania się na nieodpłatne ćwiczenia organizowane w grupach

przez Stowarzyszenie Urosto i Program Prospołeczny "NTM - Normalnie Żyć". Zajęcia organizowane są w Warszawie i Bydgoszczy, kontakt w poniedziałki i wtorki, tel.: 22- 46 36 400 (Warszawa), 52 - 373 06 26 (Bydgoszcz).