

chowej, które prowadzą do nadwagi i otyłości, a także chronicznych zaparć. Należy więc zmienić dotychczasowe nawyki żywieniowe, dbać o dobry bilans energetyczny posiłków dostosowany do potrzeb indywidualnych, ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych, cukrów prostych oraz soli. Płynny i posiłki powinny być podawane regularnie, kilka razy w ciągu dnia. Codzienna dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości błonnika, który reguluje pracę jelit. Ważna jest także eliminacja z diety produktów działających drażniąco na pęcherz moczowy - alkoholu, napojów kofeinowych, a także tytoniu. Warto wspomnieć, iż nikotynizm powoduje też przewlekłe choroby układu oddechowego objawiające się chronicznym kaszlem, który stale nasila ciśnienie śródbrzuszne. Również umiarkowana aktywność fizyczna pomoże w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i odpowiedniej perystaltyki jelit. Wiele osób cierpiących z powodu NTM rezygnuje z ruchu w obawie przed epizodami gubienia moczu w trakcie ćwiczeń. Nie należy wycofywać się z aktywności ruchowej, jednak dobierać ją rozsądnie po konsultacji ze specjalistą, gdyż niektóre formy ćwiczeń mogą nie-

stety nasilać problemy z NTM. Kolejnym niepożądanym zachowaniem, które prowadzi do pogłębienia NTM, jest dźwiganie ciężkich przedmiotów i szeroko pojęta ciężka praca fizyczna. Te czynniki należy więc również wyeliminować z życia codziennego lub znacznie ograniczyć, zmodyfikować.

### Podsumowanie

Można śmiało stwierdzić, iż proces leczenia zaburzeń kontynencji nie może odbyć się bez reorganizacji dotychczasowego trybu życia i wprowadzenia terapii behawioralnej. Etiologia NTM często jest wieloskładnikowa i aby osiągnąć zamierzony cel terapii konieczna jest eliminacja wszystkich czynników, które potencjalnie osłabiają skuteczność prowadzonego leczenia. Dlatego przed zaplanowaniem procesu terapeutycznego wymagane jest przeprowadzenie pełnej diagnostyki w oparciu o dokładny i wyczerpujący wywiad z pacjentem (również z wykorzystaniem gotowych narzędzi kwestionariuszowych).

*Piśmiennictwo u autora*

## Badanie urodynamiczne w Wielkopolsce

W obecnym numerze prezentujemy Państwu listę pracowni urodynamicznych z województwa wielkopolskiego.

Według zebranych danych (stan na 02.2012) w województwie wielkopolskim badanie urodynamiczne wykonuje obecnie 9 placówek. W niektórych placówkach pacjenci, którzy chcą skorzystać z diagnostyki w ramach refundacji NFZ, muszą czekać w kolejkach. Średni czas oczekiwania wynosi około 3 miesięcy. Pacjenci, którzy nie chcą czekać na badanie, mogą wykonać je prywatnie. Porównując obecne dane ze statystykami sprzed czterech

lat (kiedy po raz pierwszy analizowaliśmy sytuację w województwie), liczba pracowni urodynamicznych wzrosła o 3.

Pełny wykaz placówek wykonujących badania urodynamiczne na terenie całego kraju dostępny jest na stronie internetowej [www.ntm.pl](http://www.ntm.pl).

W razie jakichkolwiek sugestii dotyczących uzupełnienia prezentowanej listy pracowni urodynamicznych w poszczególnych województwach prosimy o kontakt na adres mailowy: [ntm@ntm.pl](mailto:ntm@ntm.pl).

### Leszno

Wojewódzki Szpital Zespolony, oddział urologiczny; ul. Kiepury 45

### Konin

Wojewódzki Szpital Zespolony w Koninie, oddział urologiczny; ul. Szpitalna 45

### Ostrów Wielkopolski

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Ostrów Wielkopolski; ul. Limanowskiego 20/22

### Piła

Szpital Specjalistyczny w Pile im. Stanisława Staszica; ul. Rydygiera 1

### Poznań

1. Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycz-

nego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, pracownia urodynamiki; ul. Szpitalna 27/33

2. Wielospecjalistyczny Szpital Miejski im. J. Strusia z Zakładem Opiekuńczo Leczniczym, oddział urologiczny; ul. Szwajcarska 3 (czas oczekiwania: do kilku miesięcy)
3. Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu, oddział urologii; ul. Bolesława Krysiwicza 7/8
4. REMEDIUM - Wielkopolskie Centra Medyczne; Os. St. Batorego 80D

### Września

Centrum Medyczne AMIKA; ul. Piastów 16 (na badania refundowane z NFZ przyjmowane jest tylko 8 osób w miesiącu, czas oczekiwania: do 3 miesięcy)