

Diagnostyka fizjoterapeutyczna zaburzeń kontynencji - rola dziennika mikcji

mgr Magdalena Potoczek

Fizjoterapeuta uroginekologiczny, Fizjo-Femina, Kraków

Dziennik mikcji to bardzo ważne narzędzie diagnostyczne stosowane u pacjentów z różnymi zaburzeniami oddawania moczu oraz formami inkontynencji. Rzetelne i prawidłowe uzupełnienie tego formularza w znacznym stopniu ułatwia zaplanowanie procesu rehabilitacji.



Fot. Materiały autorki

Czym jest dziennik mikcji?

Dziennik mikcji, nazywany także protokołem mikcyjnym, to formularz, który powinien wypełnić każdy pacjent, u którego występują zaburzenia oddawania moczu. Pozwala on ustalić bilans płynów oraz wychwycić nieprawidłowości w ich przyjmowaniu (osoby z nietrzymaniem moczu często, choć niesłusznie, mają tendencję do ograniczania spożycia napojów). Pokazuje również w jaki sposób funkcjonuje pęcherz moczowy (częstość i objętość oddawanego moczu w ciągu doby) oraz jak ustalić kiedy dochodzi do epizodów gubienia moczu. Formularz zawiera pytania dotyczące ilości i rodzaju wypijanych płynów, uczucia parcia na pęcherz moczowy (należy określić czy jest ono słabe, normalne czy silne) oraz ilości oddawanego moczu.

Jak prawidłowo prowadzić dziennik mikcji?

Bardzo często zdarza się, że po opuszczeniu gabinetu, pacjent zapomina jak uzupełnić protokół i pojawia się na kolejnej wizycie z nieprawidłowym zapisem, który trzeba powtórzyć. Dlatego tak bardzo istotny jest dokładny instruktaż. Dziennik powinien być prowadzony przez 2, nawet do 5 dni, jeden po drugim. Może się zdarzyć, że jeżeli będzie wypełniany krócej, nie będziemy w stanie wychwycić pewnych cennych informacji. Zapis należy prowadzić przez całą dobę, tj. 24 godziny, uwzględniając również

nocne wizyty w toalecie. W dzienniku pacjent powinien zaznaczyć przyjmowane leki, fazę cyklu miesięcznego (u kobiet), sport, pogodę danego dnia (gorąco, zimno), gorączkę, biegunkę i inne czynniki, które mogą mieć wpływ na wynik badania. Podczas wizyty w toalecie pacjent dokonuje pomiaru objętości moczu. W tym celu podkłada pod strumień moczu kubeczek z miarką, następnie odczytuje wynik i zapisuje go w dzienniku. Najlepiej sprawdza się plastikowy kubeczek z miarką, jaki można zakupić w sklepie z farbami malarskimi (kubek do mieszania lakierów). Powinien mieć przynajmniej 500 ml pojemności. Do pomiaru ilości wypijanych płynów wystarczy ulubiony kubek, tylko należy wcześniej zmierzyć jego pojemność. Poza napojami można uwzględnić także spożycie soczystych owoców oraz zup. Notuje się każdorazowo godzinę wypicia napoju, jak i wizyty w toalecie.

Wyniki

Wypełniony przez pacjenta dziennik mikcji podlega ocenie lekarza lub fizjoterapeuty. W pierwszej kolejności sumowana jest ilość wypitych płynów. Przyjmuje się, że należy dostarczać ok. 30 ml wody/kg masy ciała dziennie. Ilość ta może ulec zwiększeniu w przypadku kiedy istnieje ryzyko odwodnienia czyli podczas upałów, wysokiej temperatury ciała, przy biegunkach i wymiotach, oraz u osób czynnie uprawiających sport. O większe nawodnienie powinny również zadbać kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz osoby starsze. Zapotrzebowanie na wodę jest nieco wyższe u mężczyzn, niż u kobiet. W żadnym wypadku nie należy ograniczać przyjmowania płynów. Źródłem nawodnienia organizmu są napoje, mleko i napoje mleczne, zupy oraz warzywa i owoce. Ponieważ niektóre napoje mogą działać drażniąco na pęcherz moczowy ważne jest, aby notować jakie płyny były konsumowane. Następnie ocenia się ilość wydalanego moczu w ciągu doby, objętość poszczególnych mikcji, a także częstość wizyt w toalecie w dzień oraz w nocy. W zależności od ilości wypijanych płynów człowiek wydalą około 1000-2500 l moczu/dobę. Pierwsze, delikatne parcie na pęcherz powinno odczuwać się przy jego wypełnieniu do ok. 150 ml, nie jest to natomiast jeszcze sygnał do skorzystania z toalety. Objętości poniżej 250 ml podczas jednej mikcji mogą wskazywać na patologię lub nieprawidłowe nawyki. Osoby w wieku do ok. 65. roku życia powinny odwiedzać toaletę około 4-7 razy w ciągu dnia i 0-1 razu w nocy (oczywiście jest to też zależne od tego kiedy oraz ile się pije i jakie leki się zażywa).

Co można zdiagnozować przy pomocy dziennika mikcji?

Na podstawie analizy dziennika mikcji można stwierdzić występowanie między innymi:

- pęcherza nadreaktywnego (OAB),
- nietrzymania moczu (dobrze, aby w dzienniku zanotować w jakiej sytuacji doszło do utraty moczu i czy była to mała czy duża ilość, czy epizod poprzedzało silne parcie na pęcherz moczowy),
- nokturii (częstomoczu nocnego, powyżej 1 razu w nocy, kiedy wybudzenie się jest spowodowane potrzebą oddania moczu),
- poliurii (wielomoczu, powyżej 3 l/dobę),
- polakisurii (częstomoczu, powyżej 7 razy/dobę),
- oligurii (skąpomoczu, poniżej 400 ml/dobę, ale nie mniej niż 100 ml/dobę),
- anurii (bezmoczu, poniżej 100 ml/dobę).

Naturalnie, dziennik mikcji nie może być traktowany jako jedyne, samodzielne narzędzie diagnostyczne, a wstępne rozpoznanie musi być potwierdzone przez specjalistyczne badania lekarskie. Należy pamiętać, że ww. zaburzenia oddawania moczu mogą być objawem poważnych chorób, nie tylko układu moczowego. Niemniej jednak uzupełnienie dziennika daje bardzo istotne wskazówki odnośnie pro-

wadzenia terapii dla fizjoterapeuty, natomiast dla pacjenta często stanowi duże zaskoczenie i motywację do podjęcia leczenia.

Co dalej?

Na podstawie uzyskanych wyników w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości wprowadza się celowaną fizjoterapię. Może ona dotyczyć zmiany struktury przyjmowania płynów (zwiększenie, lub zmniejszenie ilości wypijanych napojów, wykluczenie napojów moczopędnych, działających drażniąco na pęcherz moczowy, zmiana rozkładu przyjmowania płynów w ciągu dnia) oraz treningu pęcherza moczowego. Ta druga forma terapii opiera się przede wszystkim na zmniejszeniu (przy częstomoczu), lub zwiększeniu (przy skąpomoczu) ilości wypijanych płynów oraz na przywróceniu oddawania prawidłowej ilości moczu zarówno podczas jednej mikcji, jak i w sumie w ciągu doby. Pacjentów z małą pojemnością pęcherza moczowego, z objawami OAB i parciaми nagłymi, uczy się technik tłumienia parcia i dąży się do zwiększenia odległości pomiędzy mikcjami. W wielu wypadkach prowadzi się też farmakoterapię.

Piśmiennictwo u autora

Badanie urodynamiczne w woj. małopolskim

Wbieżącym numerze Kwartalnika NTM prezentujemy Państwu listę pracowni urodynamicznych z województwa małopolskiego. Według zebranych danych (stan na 26 sierpnia 2015 r.), w województwie małopolskim badanie urodynamiczne można wykonać w sześciu placówkach.

Porównując obecne dane ze statystykami sprzed czterech lat, liczba placówek, w których wykonywane jest badanie urodynamiczne, nie zmieniła się. Badanie urodynamiczne jest refundowane dla osób posiadających ubezpieczenie w Narodowym Funduszu Zdrowia. W przypadku braku ubezpieczenia bądź zakupienia usługi, koszt takiego badania to wydatek rządu 300-350 zł. Badanie urodynamiczne może zostać wykonane odpłatnie w niepublicznych zakładach opieki zdrowotnej i gabinetach prywatnych. Średni czas oczekiwania na badanie to okres ok. 2-4 tygodni.

Poniżej prezentujemy listę placówek z woj. małopolskiego, które przeprowadzają badanie urodynamiczne. Zastrzegamy, że lista może być niepełna, gdyż dane powstały w oparciu o informacje uzyskane od przedstawicieli danych placówek. Ponadto, nie wszystkie placówki zgodziły się udzielić nam niezbędnych informacji.

Pełen wykaz placówek wykonujących badania urodyna-

miczne na terenie całego kraju dostępny jest na stronie internetowej 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.

KRAKÓW

1. NZOZ Centrum Medyczne BOMED;
31-209 Kraków, ul. Fieldorfa Niła 14/JU1
2. Szpital św. Rafała;
30-693 Kraków, ul. Bochenka 12
3. Szpital Uniwersytecki w Krakowie - Oddział Kliniczny Kliniki Urologii;
31-531 Kraków, ul. Grzegórzecka 18
4. Szpital Uniwersytecki w Krakowie - Oddział Kliniczny Kliniki Ginekologii i Onkologii;
31-501 Kraków, ul. Kopernika 23
5. Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie;
30-663 Kraków, ul. Wielicka 265

TARNÓW

1. CENTERMED Specjalistyczne Centrum Medyczne;
33-100 Tarnów, ul. Słoneczna 32