

# Nietrzymanie moczu a jakość życia seksualnego

## Jak zachować aktywność?

Marta Banaszak

Utrata pewności siebie, niekorzystny wpływ na życie zawodowe, izolacja społeczna zmuszająca do ograniczenia udziału w spotkaniach towarzyskich, robienia zakupów, podróżowania, uprawiania sportu - to najbardziej dotkliwe dla kobiet skutki nietrzymania moczu. Co najmniej dla jednej trzeciej pacjentek biorących udział w międzynarodowych badaniach na temat jakości życia kobiet z objawami NTM, ich dolegliwości wpływają również negatywnie na życie seksualne. Ile Polek musi ograniczać lub rezygnować z aktywności seksualnej ze względu na NTM? - pytanie to pozostaje nadal bez odpowiedzi, gdyż wciąż brakuje danych epidemiologicznych na temat nietrzymania moczu. Problem jednak istnieje, a wstyd, niechęć i niewiedza pacjentek jak sobie z nim poradzić, sprawiają, że kobiety wybierają najbardziej radykalne rozwiązania. Cena jaką za to muszą zapłacić jest jednak bardzo wysoka.

### Kobiety są w większości

Skutki objawów nietrzymania moczu stanowią problem nie tylko dla osoby ze stwierdzonym NTM, ale również jej otoczenia. Jednym z przykładów jest ograniczanie czy wręcz zaniechanie aktywności seksualnej, co bezpośrednio wpływa na relacje z partnerem. Bezwiedne ucieczki moczu czy inne dolegliwości związane z NTM ujawniające się w sytuacjach intymnych, powodują dyskomfort dla obojga partnerów.

- Akt płciowy jest związany z wysiłkiem fizycznym, podczas którego w przypadku osoby dotkniętej wysiłkowym NTM, może dochodzić do popuszczenia moczu - wyjaśnia Bartosz Dybowski z Katedry i Kliniki Urologii Akademii Medycznej w Warszawie. - Z kolei w przypadku nietrzymania moczu z powodu parć nagłych stosunek czasem prowokuje skurcze pęcherza objawiające się silnym parciem. Efektem tego może być konieczność przerwania stosunku lub popuszczenie moczu. Dlatego tego typu sytuacje mogą prowadzić do odczuwania niepokoju i niechęci przed podejmowaniem współżycia u obu partnerów. Osoba dotknięta problemem NTM, obawiając się upokorzenia, może mieć trudności z osiągnięciem podniecenia i orgazmu.

Wprawdzie nietrzymanie moczu jest problemem obu płci, ale wpływ tego schorze-

nia na sferę seksualną obserwuje się prawie wyłącznie u kobiet. Istotne klinicznie nietrzymanie moczu u mężczyzn jest bowiem najczęściej skutkiem operacji wycięcia gruczołu krokowego w celu leczenia raka tego narządu.

- W wyniku uszkodzenia nerwów przebiegających po powierzchni gruczołu krokowego może dochodzić do problemów z trzymaniem moczu, ale znacznie częstszym powikłaniem tej operacji jest zanik wzwodów - tłumaczy Bartosz Dybowski. - Tak więc u większości mężczyzn z NTM zasadniczą przeszkodą dla współżycia płciowego są współistniejące prawie zawsze zaburzenia erekcji. Grupa mężczyzn z NTM i prawidłowymi wzwodami jest skrajnie nieliczna.

Obniżenie jakości życia seksualnego na skutek dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu stanowi więc problem przede wszystkim dla kobiet. Okazuje się jednak, że wspomniana zależność nie jest regułą.

- Istnieją dane literaturowe wskazujące na podobny poziom satysfakcji seksualnej w grupie pacjentek z NTM w porównaniu do analogicznej grupy pacjentek zdrowych. Został on oszacowany na podstawie specjalnych standaryzowanych kwestionariuszy oceny funkcji seksualnych - tłumaczy dr n. med. Katarzyna Jankiewicz z II Klini-

ki Ginekologii Akademii Medycznej w Lublinie. - Nie oznacza to jednak, że problem nie istnieje. Trudno tylko posługiwać się konkretnymi danymi epidemiologicznymi, pochodzącymi z badań naukowych prowadzonych w tej dziedzinie.

Brak danych epidemiologicznych to nie jedyna przeszkoda w określeniu tego jaki odsetek Polek z NTM dodatkowo odczuwa dyskomfort w sytuacjach intymnych. Zarówno problem nietrzymania moczu, jak również aktywności seksualnej stanowi wciąż dla pacjentek temat tabu.

- W codziennej praktyce lekarskiej, mimo stworzenia atmosfery zaufania, problem ten pozostaje zbyt trudny dla pacjentki, by go poruszać - wyjaśnia dr n. med. Katarzyna Jankiewicz. - W gronie pacjentek, które zgłosiły się do mnie z problemem NTM znalazły się nieliczne kobiety, które poruszyły w rozmowie temat aktywności seksualnej. Okazuje się, że dyskomfort jaki odczuwają w sytuacjach intymnych jest jednym z głównych powodów rezygnacji tych pacjentek z życia seksualnego. Były to jednak wyjątkowe sytuacje, a większość pacjentek nie porusza tego tematu z własnej inicjatywy. Natomiast delikatne pytania o tę sferę życia w aspekcie NTM niejednokrotnie budzą zdziwienie, zażenowanie, a czasami niechęć do rozmowy na ten temat.



Wynika z tego, że nawet kobiety, które pokonały już pewną barierę wstydu i przyszedły do lekarza szukając pomocy z powodu NTM, nie potrafią otwarcie mówić o konsekwencjach jakie wynikają z tych dolegliwości, czyli między innymi o obniżonej jakości życia seksualnego.

## Intymne porozumienie

Gabinet lekarski to nie jedyne miejsce, w którym osoby z nietrzymaniem moczu odczuwające dodatkowo dolegliwości w sferze seksualnej mogą, a nawet powinni, szukać pomocy. Do poradni psychologicznych czy seksuologicznych - bo o nich mowa - pacjenci zgłaszają się nadal bardzo rzadko.

- Pacjent zgłaszający się do psychologa z problemem nietrzymania moczu z całą pewnością może liczyć na wsparcie i pomoc w codziennym radzeniu sobie z trudnym i wstydlivym objawem, jego przewartościowaniem i zaakceptowaniem w sytuacji, gdy jego eliminacja nie jest możliwa - wyjaśnia mgr Aleksandra Jodko, z Instytutu Nauk o Zdrowiu SWPS. - Badania naukowe pokazują, że osoby, które uzyskują wsparcie psychologiczne w trakcie leczenia zaburzeń somatycznych nie tylko lepiej znoszą objawy, lecz również dokładniej przestrzegają zaleceń lekarskich, mają większe poczucie kontroli nad własnym zdrowiem oraz rzadziej zapadają na choroby psychiczne mogące być spowodowane przewlekłymi objawami somatycznymi.

Pomoc psychologa okazuje się bardzo pomocna również w sytuacji gdy zaburzenia seksualne związane z nietrzymaniem moczu wpływają bezpośrednio na relacje między partnerami. Brak odpowiednio wczesnej interwencji psychologa może wywołać dotkliwe konsekwencje

- Najpoważniejszą z nich jest rozpad związku. W każdym przypadku brak komunikacji dotyczącej ważnej dla związku kwestii nie służy parze - dodaje Aleksandra Jodko. - Brak szczerości i swoistej współpracy przy rozwiązywaniu wspólnych problemów świadczy o tym, że pomoc specjalisty może być wskazana i pomocna właśnie w tym, żeby takie intymne porozumienie i współpraca nawiązać.

## Odpowiedz na pytanie

Pacjentki z NTM, które dodatkowo odczuwają dolegliwości związane z zaburzeniami aktywności seksualnej, nie są na całkowicie przegranej pozycji. Specjaliści podkreślają jednak, że do osiągnięcia sukcesu konieczne jest zachowanie odpowiedniej ścieżki terapii - w przypadku NTM nie można leczyć zaburzeń seksualnych bez wyleczenia ich przyczyny. Waż-

ne jest także odpowiednie nastawienie pacjentki, współpraca z lekarzem i nie poddawanie się po pierwszych niepowodzeniach.

- Kobiety wyleczone z nietrzymania moczu są jednymi z bardziej szczęśliwych pacjentów opuszczających gabinet urologa - twierdzi Bartosz Dybowski. - Przywracając im radość życia niewątpliwie przywracamy chęć do podejmowania kontaktów płciowych. Nowoczesne metody leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu są mało inwazyjne i nie pozostawiają widocznych blizn. Rany operacyjne w pochwie po całkowitym zagojeniu znikają bez śladu i nie są przyczyną dolegliwości w trakcie stosunku. Skuteczne leczenie parć nagłych jest trudniejsze - wymaga stałego, regular-

nego przyjmowania leków nie pozbawionych działań niepożądanych.

Zdaniem specjalistów, oprócz operacyjnych czy farmakologicznych metod leczenia NTM, obiecujące wydają się terapie oparte na rehabilitacji mięśni dna miednicy i ćwiczeniach grup mięśni zaangażowanych w mechanizm utrzymania prawidłowej statyki narządu rodno oraz kontroli mikcji.

- Zastanawiając się nad podjęciem leczenia nietrzymania moczu, osoba dotknięta tym schorzeniem, powinna sobie odpowiedzieć na pytanie co nietrzymanie moczu jej zabrało. Jeżeli zabrało przyjemność z kontaktów intymnych, pozostawiając w zamian niepokój i depresję to znak, że nietrzymanie moczu trzeba leczyć - dodaje Bartosz Dybowski. ■

**Z dr. med. Rolandem Dadejem, urologiem z Katedry i Kliniki Urologii i Onkologii Urologicznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu oraz specjalistą w dziedzinie seksuologii rozmawia Marta Banaszak.**

□ Czy pacjenci z NTM, odczuwający dodatkowo zaburzenia w sferze seksualnej potrafią pokonać barierę wstydu i pytają w jaki sposób rozwiązać swój problem?

- Zazwyczaj to NTM stanowi główny problem chorych i to jego rozwiązania oczekują. Jednak czasem zdarza się, iż jako jedną z głównych przyczyn rozpoczęcia leczenia jest utrudnione współżycie. Zwykle młodsze kobiety poruszają ten problem, starsze wydają się go ignorować. Jeśli pacjentka sama nie zwróci uwagi na problemy współżycia, przy pierwszej wizycie nie poruszam tej kwestii. Jest to temat na tyle delikatny, iż zawsze staram się rozwiązać przede wszystkim główne skargi związane z NTM, wierząc, iż poprawa jakości życia w związku z leczeniem NTM przyniesie poprawę sfery seksualnej. Jednak już w trakcie leczenia zawsze pytam o kwestie współżycia, próbując i w tej sferze zadziałać, jeśli chora tego oczekuje. U mężczyzn natomiast problemy zaburzeń wzwodu lub jakości życia płciowego poruszam każdorazowo - pomaga mi to w ocenie choroby podstawowej powodującej NTM.

□ Czy często zdarza się, że pacjentki z NTM, które ze względu na swoje dolegliwości czują dyskomfort podczas współżycia, rozwiązują ten problem bardzo radykalnie - zaprzestają uprawiać seks?

- Niestety, dzieje się tak bardzo często. Wiadomo, iż zaburzenia sfery intymnej mają odbicie w codziennym partnerskim współżyciu - prowadzą do nieporozumień i narastających problemów emocjonalnych. Nieuregulowane na czas mogą przyczynić się do rozbitcia związku. Rolą partne-

ra jest zrozumienie problemów chorej kobiety i wsparcie w leczeniu. Ponadto, konieczna jest ciągła edukacja społeczeństwa, iż nietrzymanie moczu można i trzeba leczyć. Im wcześniej tym lepiej. Poprawa warunków trzymania moczu poprawi jakość życia. Być może zapobiegnie również problemom życia seksualnego.

□ W jaki sposób można pomóc osobom z NTM by przywrócić im i ich partnerom zadowolenie z faktu bycia razem również w sferze fizycznej?

- Po pierwsze istotna jest akceptacja choroby - skoro wystąpiły dolegliwości, to trudno, musimy się z nimi pogodzić. Godzić musimy się jedynie z faktem - możemy jednak próbować coś zmienić. Im szybciej rozpoczniemy diagnostykę i leczenie NTM, tym szybciej możemy oczekiwać poprawy. Osobną kwestią jest sfera intymna. NTM może nasilić problemy już wcześniej występujące w związku. Nie ma innej recepty jak wspólne poszukiwanie pomocy - oczywiście w pierwszej kolejności NTM, ale tuż potem w sferze seksualnej. Każdorazowo problem dotyczy konkretnych osób i to do nich trzeba dostosować rozwiązanie problemu. Może zrezygnować, choćby do czasu poprawy, z pewnych technik, które mogą nasilić ryzyko wycieku moczu podczas stosunku? Może postarać się tak zmienić styl życia i na przykład unikać przyjmowania dużej ilości płynów przed planowanym seksem, starać się opróżnić pęcherz przed stosunkiem by zminimalizować szansę na wyciek moczu? Warto unikać alkoholu, ostrych przypraw, warzyw zmieniających zapach moczu (szparagi, karczochy, brokuły) lub leków działających podobnie. Ważne by pić duże ilości płynów alkoholowych, ostrych przypraw, warzyw zmieniających zapach moczu (szparagi, karczochy, brokuły) lub leków działających podobnie. Ważne by pić duże ilości płynów alkoholowych, ostrych przypraw, warzyw zmieniających zapach moczu. Czasem można zaproponować seks w kąpielni - partnerzy poczują się bardziej komfortowo.