

Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko NTM

Kilogramy pod kontrolą

MARTA BANASZAK-OSIEWICZ

Nadwaga oraz otyłość są sprzymierzeńcami dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu – wynika z badań i obserwacji specjalistów zajmujących się diagnostyką i leczeniem NTM. Zależność między nadmiernymi kilogramami, a gubieniem moczu dotyczy zwłaszcza kobiet, niezależnie od ich wieku, a także rodzaju NTM. Zarówno wysiłkowe nietrzymanie moczu, parcia nagłace, jak również postać mieszaną ma związek z nadmiernymi kilogramami pacjentki.

Otyłość w zespole

Ża pojawienie się dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu nie można winić jednego, wybranego czynnika. Odpowiedzialność w tym względzie spoczywa bowiem na całym zespole przyczyn. Zgodnie z klasyfikacją przyjętą przez amerykańskiego naukowca Richarda C. Bump'a czynniki ryzyka NTM dzieli się na predysponujące (genetyczne, rasowe, neurologiczne, anatomiczne, kulturowe), wywołujące (porody, operacje chirurgiczne, uszkodzenia nerwów i mięśni), promujące (wiek, demencja, choroby środowiskowe) oraz dekompensacyjne. I właśnie do tej grupy zalicza się otyłość.

– Badania przeprowadzone zarówno za granicą, jak i w Polsce potwierdzają, że otyłość zwiększa ryzyko wystąpienia dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu. Nie oznacza to, że otyłość jest jedyną przyczyną NTM – wyjaśnia Elżbieta Świeściak, ginekolog z Kliniki Położnictwa i Ginekologii CMKP Szpital Bielański Warszawa. – Otyłość stanowi jednak czynnik dekompensujący. Zgodnie z definicją, słowo dekompensacja oznacza przekroczenie zdolności przystosowania się narządu do zwiększonych obciążeń, objawiające się jego niewydolnością. Zatem przy istnieniu innych czynników ryzyka otyłość dodatkowo nasila ciężkość objawów.

Być może już niedługo uznanie otyłości za czynnik przyczyniający się do rozwoju dolegliwości NTM zostanie uznany za zbyt ogólne twierdzenie. Aktualnie w Polsce prowadzone są badania mające

wykazwać na ile istotny jest rodzaj nadwagi czy otyłości w kontekście ryzyka nietrzymania moczu.

– Chcemy sprawdzić między innymi czy istnieje zależność między dystrybucją tkanki tłuszczowej a nietrzymaniem moczu – tłumaczy Małgorzata Terek oraz Paweł Macek, fizjoterapeuci Zakładu Rehabilitacji Świątokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach. – Z naszych pierwszych obserwacji wynika, że otyłość sama w sobie nie zawsze zwiększa ryzyko NTM, ale miejsce rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, jak na przykład otyłość brzuszna. Odpowiedź na pytanie czy tak faktycznie jest będziemy znali po zakończeniu badań, co nastąpi w ciągu kilku najbliższych miesięcy.

Za duże ciśnienie

Szacuje się, że u osób otyłych ze wskaźnikiem masy ciała (BMI – Body Mass Index) przekraczającym 30, istnieje czterokrotnie większe prawdopodobieństwo wystąpienia wysiłkowej postaci nietrzymania moczu oraz dwukrotnie wyższe ryzyko pojawienia się nietrzymania moczu z parcia. Z badań przeprowadzonych w Polsce wynika, że co 3 pacjentka z BMI powyżej 30 choruje na NTM.

– Objawy NTM istotnie nasilają się u otyłych kobiet w okresie menopauzalnym – wyjaśnia doktor Agnieszka Siemionow-Dziemidok, specjalista chorób metabolicznych. – Ze względu na zachodzące w tym czasie zmiany w gospodarce hormonalnej w organizmie kobiety, a w tym m.in. brak „dobrych” estrogenów, a także dodatkowo u niektórych przeszłość ginekologiczno-położniczą, jak np. wielorództwo, dochodzi często do przyrostu masy ciała i powstania bądź nasilenia zaburzeń o charakterze NTM.

Otyłość sprzyja nietrzymaniu moczu przede wszystkim ze względu na zwiększenie masy trzewi, a w konsekwencji na większy nacisk na wiotki pęcherz moczowy oraz jego połączenie z cewką moczową. Istotną rolę odgrywa w tym względzie również relacja między ciśnieniem w cewce moczowej i w pęcherzu, a także sprawność mięśni dna miednicy.

– Ciśnienie panujące w cewce moczowej powinno przewyższać ciśnienie śródpecherzowe, a sprawnie działające mięśnie dna miednicy powinny zamykać cewkę moczową podczas wysiłku czy kaszlu – tłumaczy Elżbieta Świeściak. – U osób otyłych stwierdzono, że ciśnienie śródbrzuszne jest wyższe niż u osób z prawidłową masą ciała. Stale podwyższone ciśnienie śródbrzuszne z jednej strony prowadzi do przewlekłego obciążenia mięśni przepony moczowo-płciowej, z drugiej strony powoduje zwiększony ucisk na pęcherz w czasie wysiłku czy kaszlu zaburzając relacje między ciśnieniem śródpecherzowym i śródcewkowym. Konsekwencją jest niewydolność mechanizmów zamykających cewkę i gubienie moczu.

Oprócz wyższego ryzyka pojawienia się objawów NTM, zwłaszcza otyłość brzuszna, ze względu na osłabienie mięśni dna miednicy, utrudnia również proces leczenia wspomnianej choroby. Dotyczy to zwłaszcza leczenia operacyjnego, z zastosowaniem taśm dopochwowych.

– W wyniku zwiększonego ciśnienia w jamie brzusznej i silniejszego napieranie na pęcherz, u otyłych pacjentek z NTM dochodzi często do obniżenia się wcześniej założonych taśm – tłumaczy doktor Mariusz Blewniewski, lekarz urolog z Kliniki Urologii UM im. M. Kopernika w Łodzi. – Ze względu więc na takie ryzyko, istotne jest zachowanie szczególnej ostrożności zwłaszcza w pierwszym miesiącu po operacji. Pacjentka powinna więc unikać sytuacji prowokujących do napinania mięśni brzusznych i dna miednicy. Nawet przy wykonywaniu prostych codziennych czynności, takich jak np. siadanie czy wstawanie z łóżka, pacjentce powinna pomagać druga osoba.

Waga w dół

Mimo, że z medycznego punktu widzenia trudno uznać redukcję masy ciała za samodzielną terapię, specjaliści są zgodni co do pozytywnych efektów jakie zapewnia otyłym pacjentkom z NTM pozbycie się nadmiernych kilogramów. Szacuje się, że redukcja masy o 5–10 procent zmniejsza o połowę liczbę epizodów nietrzymania moczu.

– Odchudzanie jest postępowaniem wspomagającym leczenie kobiet już cierpiących na NTM, chociaż pewna grupa otyłych pacjentek z niewielkim nasileniem nietrzymania moczu może uzyskać satysfakcjonujące złagodzenie objawów po normalizacji masy ciała – twierdzi Elżbieta Świeściak. – Utrzymanie prawidłowej masy ciała można

rozpatrywać także w kategorii profilaktyki nietrzymania moczu na wiele lat przed wystąpieniem objawów choroby. Zatem niezależnie od wieku otyłej chorej na NTM, oprócz adekwatnej terapii nietrzymania moczu, zawsze warto równolegle zredukować nadmierne kilogramy.

Redukcja masy ciała, zwłaszcza dla kobiet w okresie menopauzalnym, nie jest jednak łatwym zadaniem. Oprócz szczerzej motywacji, konsekwencji w dążeniu do wyznaczonego celu, potrzebne są konkretne wskazówki i wsparcie specjalisty, który wskaże najbardziej odpowiednią dla danej kobiety metodę walki z nadmiernymi kilogramami. Najczęściej rozpoczyna się od wprowadzenia diety redukującej zapotrzebowanie kaloryczne.

– Należy pamiętać, że z wiekiem nasze dzienne zapotrzebowanie energetyczne zmniejsza się. Im więc jesteśmy starsi, tym mniej powinniśmy jeść – wyjaśnia doktor Agnieszka Siemionow-Dziemidok. – W ustaleniu właściwego składu i proporcji takiej diety powinien brać udział lekarz specjalista i dietetyk. Istnieje na rynku szereg tzw. „modnych” diet obliczonych na doraźny efekt w zakresie utraty wagi. Mimo, że mogą one początkowo dawać zadawalające efekty, nie zapewniają rozwiązania długofalowego. Z uwagi na brak niektórych niezbędnych dla właściwego funkcjonowania organizmu człowieka składników są w jakimś sensie dietami niedoborowymi i stosowane przez długi czas mogą prowadzić do pewnych nieprawidłowości w badaniach krwi czy zaostrzenia chorób już występujących. A tak naprawdę osoby odchudzające się powinny stosować dietę, czyli deficyt kaloryczny, praktycznie przez całe życie.

W walce z otyłością, oprócz diety istotna jest również regularna aktywność fizyczna. Niestety pacjenci zmagający się z dolegliwościami nietrzymania moczu, a dodatkowo zbędnymi kilogramami są w tym względzie raczej bierni. Z jednej strony ogranicza ich otyłość, z drugiej – NTM. Planowanie dla nich treningów wymaga więc precyzji.

– Pierwszym etapem treningu jest identyfikacja tych grup mięśni, które ogólnie mówiąc odpowiadają za prawidłową pracę układu moczowego. Nauka właściwego ich napinania powinna odbywać się początkowo pod okiem doświadczonego instruktora, rehabilitanta. Później ćwiczenia te można wykonywać samemu, nawet podczas wykonywania codziennych czynności, np. podczas



Joanna Kamińska

jazdy samochodem czy tramwajem. Warto je również wpłatać do innego rodzaju treningów, takich jak zajęcia aerobowe, pilates, stretching – wyjaśnia Katarzyna Szmyd, Manager Fitness Park, Trener Reebok University Poland. – Problem jednak w tym, że świadomość instruktorów fitness w tym zakresie jest w Polsce wciąż znikoma i niestety tylko pojedyncze ośrodki oferują zajęcia sportowe łączące trening podstawowy z ćwiczeniami zapobiegającymi czy pomagającymi walczyć z objawami NTM.

W przypadku olbrzymiej otyłości należy rozważyć wprowadzenie leków zmniejszających łaknienie, a w przypadkach ekstremalnych – zabiegi bariatryczne, np. poprzez operacje zmniejszania żołądka lub bardziej radykalny zabieg operacji typu by-pass z wytworzeniem zespołu złego wchłaniania. – Zarówno farmakologiczne, jak i chirurgiczne wspomaganie redukcji masy ciała bezwzględnie powinno być nadzorowane przez lekarza – podkreśla doktor Agnieszka Siemionow-Dziemidok.

W trosce o psyche

Walka pacjentek chorych na NTM z otyłością jest istotna nie tylko z punktu widzenia medycznego, ale również

psychologicznego. Nietrzymanie moczu jest niejednokrotnie na tyle dotkliwe dla kobiet, że negatywnie wpływa na samoocenę i postrzeganie siebie. Normalizacja masy ciała często wymaga długiego czasu, ale zauważone złagodzenie NTM w trakcie odchudzania jest dla chorej motywujące. – Każda pacjentka oczekuje wyleczenia NTM, jednak część chorych zadawała znacząca poprawa uzyskana bez interwencji chirurgicznej – tłumaczy Elżbieta Świeściak. – Ocena efektów prostych zaleceń, takich jak redukcja masy ciała, należy do pacjentek, z których każda będzie inaczej oceniała wyniki i zapewne w innym momencie uzna je za satysfakcjonujące.

Niezależnie od wieku, każda kobieta powinna być więc świadoma faktu, iż utrzymanie prawidłowej masy ciała stanowi istotny element profilaktyki NTM. Stosowanie odpowiedniej diety połączonej z regularną aktywnością fizyczną jest dużo prostsze niż terapia nietrzymania moczu.

– Na szczęście młodsze pokolenie Polek wykształca już prawidłowe nawyki zarówno żywieniowe, jak również sportowe i wśród tej grupy pań nadwagę czy otyłość spotyka się coraz rzadziej. Być może za jakiś czas zniknie więc problem niekorzystnej relacji między otyłością a NTM – twierdzi doktor Mariusz Blewniewski.