

Wstyd się wstydzic



Z doktorem Szczepanem Szczepańskim z przychodni Medycyny Rodzinnej na warszawskich Bielanach, rozmawia Elżbieta Mamos

Jak pan się dowiaduje, że pacjentka ma problem z nietrzymaniem moczu? Od niej samej czy dopiero podczas wywiadu?

Najczęściej pacjentki w ogóle nie mówią o tym problemie, bo jest on uważany za mocno wstydlivy. Kobiety krępują się rozmawiać na ten temat. Natomiast dość często zdarzają mi się sytuacje, że moje pacjentki przychodzą i proszą o skierowanie do urologa. Wtedy staram się oczywiście zebrać wywiad, żeby dowiedzieć się dlaczego ten urolog jest tak pilnie potrzebny. Wtedy zwykle okazuje się, że pacjentka ma problem z nietrzymaniem moczu.

W jakim wieku są najczęściej te kobiety?

W bardzo różnym. Nietrzymanie moczu może występować w każdym wieku, ale naj-

częściej ujawnia się u kobiet po sześćdziesiątce. Ta dolegliwość jest silnie związana z procesem starzenia się, brakiem estrogenów, wiotczeniem ścianki pochwy, która podtrzymuje pęcherz. Tak więc jest to przede wszystkim choroba kobiet starszych. Choć nie tylko, bo przecież nietrzymanie moczu może być wywołane stwardnieniem rozsianym czy poważnymi problemami onkologicznymi. Te choroby wywołują podobne objawy.

Przychodzi do pana stała pacjentka, osoba po sześćdziesiątce, którą opiekuje się pan od lat. Czy pan sam kontrolnie pyta ją o nietrzymanie moczu czy nie?

Przyznam się szczerze, że nie zawsze, bo na ogół przy nawale pracy, zajmuję się tym problemem, z którym chora właśnie przyszła. Jeśli pacjentka nic nie mówi o swoim układzie moczowym to i ja nie rozwijam tej kwestii. Jeśli natomiast kobieta mówi mi, że ma jakieś kłopoty z oddawaniem moczu, że ma parcie na pęcherz, że zdarza się jej popuszczać mocz, wtedy robię wywiad, kieruję ją na badania bakteriologiczne. Bo nietrzymanie moczu może również być wywołane zakażeniem pęcherza, ale oczywiście

może także być syndromem NTM. I wtedy staram się zgłębić temat.

Jeśli więc pacjentka przychodzi na przykład z gripą....

...to wtedy zajmuję się przede wszystkim gripą, chociaż akurat przy grypie często zdarza się zapalenie pęcherza moczowego i chore miewają dolegliwości tego typu, co w przypadku NTM.

Dlaczego kobiety tak rzadko sygnalizują lekarzowi, że cierpią z powodu nietrzymania moczu? Może uważają, że to samo przejdzie, a przecież z wiekiem sytuacja się tylko pogarsza.

Te, u których NTM pojawiło się niedawno, bardzo często liczą właśnie na to, że dolegliwość sama przejdzie. Te, które cierpią z tego powodu od dłuższego czasu, krępują się o tym mówić, bo uważają, że jest to choroba wstydliva. Obawiają się reakcji otoczenia, koleżanek. Jeśli sytuacja trwa od dłuższego czasu, kobieta często ma problemy z utrzymaniem higieny, a wokół niej jest nieprzyjemny zapach. Ludzie się od niej odsuwają, bo uważają, że ona po prostu za rzadko się myje. Chore też zaczynają unikać dłuższego przebywania w miejscach pu-

blicznych, starają się mniej pić, zwłaszcza w sytuacjach kiedy muszą wyjść z domu. Długo cierpią w milczeniu. Po prostu wstydą się.

Jaki jest najczęstszy sygnał dla Pana, że kobieta może mieć problem z nietrzymaniem moczu, nawet jeśli pacjentka nie jest do końca sama świadoma?

Dla mnie takim dzwonkiem alarmowym jest pytanie o pampersy. Te pieluchy sporo kosztują i chorzy wolą je kupować na receptę. Jeśli pacjentka dopytuje się o to jakie są możliwości kupowania pieluch na receptę, to często oznacza, że ma ona tego typu problemy. Oczywiście są pacjentki świadome, które w miarę szybko orientują się w sytuacji i przychodzą do lekarza po radę, ale znacznie więcej kobiet czeka, zwleka i wstydzi się o tym mówić nawet z lekarzem.

Kiedy, w jakiej sytuacji kobieta powinna zauważyć, że zaczyna się u niej problem z nietrzymaniem moczu? Wtedy, kiedy po jakimś wysiłku ma mokrą bieliznę?

Tak, jeśli po jakimś wysiłku, po głośnym wybuchu śmiechu, przy pokasływaniu występuje nietrzymanie moczu, to sygnał, że trzeba się zgłosić do lekarza. Nie można czekać, nie należy oszukiwać się, że to zbieg okoliczności i przypadek. Trzeba przyjść i poradzić się lekarza. Zwieracz zdrowego człowieka powinien być na tyle sprawny, żeby nie zdarzało się owo popuszczanie. Jeśli zaś sytuacja się powtarza, to znaczy, że wizyta u lekarza jest absolutnie konieczna.

Jak wiele osób cierpiących na NTM, według pana szacunków, zgłasza się świadomie do lekarza?

Ja myślę, że nie więcej niż 50 procent kobiet, które wymagają terapii same zgłaszają się do lekarza. Reszta cierpi w milczeniu, próbuje sobie radzić na własną rękę.

Jest Pan lekarzem rodzinnym w Warszawie, w dużej stołecznej przychodni. Pana pacjentki to na ogół kobiety światła i wykształcone. Tymczasem nawet u nich poczucie wstydu jest silniejsze od świadomości, że NTM to zwyczajna choroba, którą trzeba leczyć!

Tak. Taka sytuacja dotyczy zresztą nie tylko kobiet cierpiących na NTM. Problem wstydu, fałszywego wstydu, dotyczy również mężczyzn. Panowie – pacjenci, na przykład mający problemy z prostatą, nągminnie nie zgłaszają się do lekarza. Mimo to, że jest to dolegliwość bardzo dla nich samych dokuczliwa.

Jeżeli już pacjentka przynosi się do swoich kłopotów, to jaka jest dalsza procedura?

Zaczynam terapię od skierowania pacjentki na badanie ogólne moczu i posiew bakteryjny. Jeśli to jest tylko zakażenie, to nie ma powodu, by kierować chorą do urologa. Jeśli jednak wyniki badań są prawidłowe, a mój wywiad potwierdza, że jest to NTM,

to oczywiście wypisuję skierowanie do specjalisty: do urologa, ginekologa, czasem do neurologa. Bo jest to schorzenie wymagające terapii na styku różnych specjalności.

Skoro tak bardzo podkreśla pan, że pacjentki uważają, że jest to schorzenie wstydlive, może pomocna byłaby pomoc psychologa?

Psycholog pewnie także by się przydał, ale moim zdaniem największą pomocą byłaby szeroka akcja uświadamiająca. Taka, która sprawi, że wszystkie kobiety dowiedzą się, że jest to normalna choroba, którą można leczyć. Mówimy wiele o konieczności prewencji kardiologicznej, onkologicznej, nawet osteoporoza jest coraz bardziej znana, a NTM pozostaje tabu. Trzeba zdjąć z tej choroby pewne piętno wstydlivosti. Najważniejsze jest jednak moim zdaniem jak najszersze informowanie o konieczności i skuteczności leczenia.

Mówi się, że Polacy lubią się leczyć. A tu okazuje się, że nawet w przypadku rzeczywistych dolegliwości unikają lekarza.

Polacy lubią leczyć... ale innych. Natomiast bardzo często zaniedbują swoje problemy zdrowotne, czego często doświadczają także lekarze innych specjalności. Albo biegają po radę do znachora. Nie mam kłopotów z przekonaniem swoich pacjentek, by podjęły terapię i zaczęły leczyć nietrzymanie moczu. Podstawowym problemem jest to, żeby w ogóle do mnie z tym problemem przyszły. Poza tym wiele kobiet uważa, że to taka choroba, na którą się nie umiera. Owszem, przykra, ale przecież nie śmiertelna. Wielu pacjentów jeszcze nie widzi problemu w tym, że pogarsza się im komfort życia, uważają, że tak być musi. Przecież na starość każdy musi mieć jakieś dolegliwości! Takie panuje u nas powszechne przekonanie.

Wróćmy jeszcze do tego poczucia wstydu. Przecież NTM nie jest chorobą „zawinioną” przez pacjenta, więc skąd ten wstyd?

Mnie też trudno zrozumieć, czego pacjentki się wstydzą. Ale jednak te bariery psychiczne są faktem. Generalnie wiemy, że ludzie wstydzą się mówić o dolegliwościach związanych z układem moczowo-płciowym. Jest jeszcze kłopot jak o tym opowiedzieć lekarzowi. „Panie doktorze, ja posikuję, ja popuszczam, ja nawet teraz mam mokre majtki”? Takie stwierdzenia wielu kobietom

wydają się nie na miejscu, w ich opinii są zbyt wulgarnie.

Może kobiety lekarki mają więcej pacjentek, które chętniej im powierzą tego typu problemy?

Pewnie tak, bo z kolei do mnie chętniej przychodzą pacjenci mający problem z prostatą. Łatwiej im o tych kłopotach rozmawiać z mężczyzną. Nie przypuszczam jednak, by była jakaś dramatyczna różnica na korzyść kobiet - lekarek, bo nie słyszałem od swoich koleżanek z przychodni, by miały tabuny pacjentek cierpiących na NTM. W mojej ocenie najpoważniejszą przyczyną owego wstydu jest niewiedza, ale ja ostatnio miałem pacjentkę zawodowo związaną ze służbą zdrowia, która także z ogromnym opóźnieniem zaczęła się leczyć. Dlaczego? Bo się wstydziła. Pytałem dlaczego i nie użyła jasnej odpowiedzi, chociaż ona zdawała sobie sprawę,

co jej dolega i jakie mogą być konsekwencje zaniedbań. Teraz jest ogromnie zadowolona, bo pozytywne efekty terapii już są.

Uważam, że należy cały czas uświadamiać kobietom, że NTM to dolegliwość, którą trzeba leczyć i która poddaje się terapii. Wstyd nie jest dobrą metodą medyczną. A w przypadku NTM, tak jak w przypadku każdej choroby, im później zaczniemy leczenie, tym mniejsze są szanse na to, że terapia będzie skuteczna.

Nie tak dawno obchodziłam pięćdziesiąte urodziny, jestem w dobrej kondycji fizycznej, raczej nie choruję. Staram się dbać o siebie, ale już jakiś czas temu zauważałam, że kiedy usiłuję dogonić autobus, to potem mam mokrą bieliznę. Nie palę, mam dosyć dobry węch i zaczęło mnie prześladować, że cały czas czuję wokół siebie zapach moczu. Usiłowałam sprawę bagatelizować, bo przecież nie jestem zgrzybiałą staruszką i nigdy nie miałam kłopotów urologicznych ani ginekologicznych. Ale jednak sytuacja pogarszała się. Popuszczalam, kiedy po jakimś zaziębieniu nie mogłam do końca pozbyć się kaszlu. Gwałtowny i szczery śmiech także stał się dla mnie niewygodny. Wysiłek fizyczny, nawet podniesienie cięższej paczki, mógł stać się przyczyną katastrofy. Czulałam się obrzydliwie i na dodatek cały czas miałam wrażenie, że ludzie odsuwają się ode mnie, bo śmierdzę. Myłam się 10 razy dziennie i używałam mocniejszych perfum, wreszcie zdecydowałam się. Idę do lekarza! W gabinecie okazało się, że takich jak ja są setki, a może i tysiące, a medycyna, choć może nie w 100 procentach, ale jednak może mi pomóc. Opowiedam o tym wszystkim, by uświadomić innym kobietom, że warto podjąć męską decyzję i zacząć się leczyć. A dlaczego opowiedam o tym anonimowo - no cóż, to taka nieelegancka dolegliwość!

Maria, anonimowa pacjentka