

Nietrzymanie moczu u osób z otyłością i chorych na cukrzycę

Anna Jarosz



Fot. Chinapong - istockphoto.com

Problem z nietrzymaniem moczu (NTM) może się pojawić w każdym wieku, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Nie jest prawdą, że to skutek starzenia się organizmu, bo przyczyn nietrzymania moczu jest wiele. Gdy pojawi się NTM, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza, ponieważ problem sam się nie rozwiąże, wręcz przeciwnie, będzie się nasilał. Wizyta u specjalisty zajmującego się urologią czynnościową lub uroginekologią pozwoli poznać przyczynę choroby i dobrać odpowiednie postępowanie, które w istotny sposób wpłynie na poprawę jakości życia.

NTM może być wywołane przez infekcje układu moczowego, kamice, osłabienie cewki moczowej, obniżenie pęcherza, zwiotczenie mięśni miednicy, otyłość i zaparcia. Bywa następstwem zaburzeń hormonalnych, przeżytych porodów, operacji ginekologicznych i urologicznych, chorób układu nerwowego, urazów, a nawet stosowania niektórych leków. Niezależnie od przyczyny, mięśnie dna miednicy tracą naturalną elastyczność, są mniej sprawne i nie pozwalają nam kontrolować naszej fizjologii. Zaczynamy gubić mocz wbrew naszej woli.

Trzeba być dociekliwym

- Nietrzymanie moczu może być postrzegane jako objaw wielu chorób, ale to także, zgodnie z klasyfikacją ICD-10, jest uznawane za chorobę. To schorzenie zbyt rzadko diagnozowane, co prawdopodobnie ma związek z barierą emocjonalną, która przylgnęła do tej dolegliwości. Coraz częściej w przestrzeni publicznej pojawiają się informacje o tym, że ktoś znany chorował na depresję, przeszedł zawal serca, ale o nietrzymaniu moczu nikt nie mówi. To wciąż temat bardzo wstydlivy. Powtarzany jest też mit, że to efekt starzenia się organizmu. 30-40-letnie pacjentki, które przychodzą po pomoc, są bardzo zaskoczone swoją przypadłością. Często są przekonane, że to miało nastąpić dopiero po menopauzie. Tymczasem statystyki są bezlitosne: na NTM cierpi 20-30 proc. pacjentek w wieku 30-40 lat - mówi dr hab. n. med. Paweł Miotła, specjalista ginekologii i położnictwa z II Katedry i Kliniki Ginekologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

Mówiąc o nietrzymaniu moczu, warto podkreślać, że schorzenie może przebiegać z różnym nasileniem. Jeśli ucieczka moczu zdarza się raz na jakiś czas, kobiety nie szukają pomocy u specjalistów. Wiele zwleka latami z pierwszą wizytą.



POMÓŻ MAMIE ZNOWU POCZUĆ SIĘ SOBĄ



- Otyłość jest jedną z przyczyn nietrzymania moczu - mówi prof. Paweł Miotła. - Tkanka tłuszczowa nagromadzona w jamie brzusznej uciska na narządy i strukturę pęcherza oraz okolice cewki moczowej. Ciśnienie, które zamyka cewkę moczową i zapobiega niekontrolowanemu wyciekowi moczu, jest niewystarczające i dlatego częściej dochodzi do ucieczki moczu niż u pacjentek szczupłych. Przy wysiłkowym nietrzymaniu moczu, ale także przy pęcherzu nadreaktywnym, otyłość sprzyja temu, że objawy są bardziej nasilone. Z badań epidemiologicznych wynika, że redukcja masy ciała o 10 proc. o połowę zmniejsza nasilenie objawów. Często używam tego argumentu w rozmowach z pacjentkami. Utrata masy ciała to nie tylko mniej ucieczek moczu, ale także ogromna korzyść dla układu sercowo-naczyniowego. To również powód ogólnego lepszego samopoczucia - dodaje.

W przypadku chorych na cukrzycę problem, jak podkreśla prof. Paweł Miotła, jest bardziej złożony. - U pacjentek ze źle kontrolowaną glikemią pojawia się zwiększone pragnienie, a więc i większe wytwarzanie moczu i większa ilość ucieczek. Niektóre pacjentki z cukrzycą przyjmują leki, które powodują wydalanie z moczem glukozy. To tzw. glikozuria indukowana farmakologicznie. Obecność glukozy w moczu sprawia, że łatwiej dochodzi do infekcji w obrębie dróg moczowych. A przy zakażeniu dróg moczowych nasilają się objawy nietrzymania moczu. Pacjentce trzeba wytłumaczyć, że to efekt działania leku i odpowiedzieć, że konieczne jest uważne przestrzeganie higieny - tłumaczy specjalista.

Aby prawidłowo rozpoznać nietrzymanie moczu, konieczne są badania, które pozwolą określić istotę problemu. Najważniejsze zdaniem prof. Pawła Miotły jest staranne zebranie wywiadu. - Trzeba też dobrać język, aby pacjentka dobrze rozumiała zadawane jej pytania. Nie mówię tego bez przyczyny. Otóż, robiliśmy badania ankietowe i jedno z pytań dotyczyło ilości mikcji w ciągu doby. Okazało się, że pacjentki nie rozumieją znaczenia tego słowa. Wywiad musi też dać odpowiedź na pytanie o przyjmowane leki, bo są leki, które powodują zwiększoną diurezę. Trzeba też pamiętać, że nietrzymanie moczu może być pierwszym objawem stwardnienia rozsianego czy innego schorzenia centralnego układu nerwowego. Kolejny element stawiania diagnozy to badanie fizykalne. Ważne jest też prowadzenie przez pacjentkę dzienniczka mikcji, opisywanie ilości i jakości wypijanych płynów i sytuacji, w których dochodziło do ucieczki moczu. Dodam, że dla problemów z nietrzymaniem moczu znaczenie może mieć także kondycja naszego kręgosłupa. Mam też pacjentki, u których problem z oddawaniem moczu (nagłace parcia, niemożność opróżnienia pęcherza) pojawił się po przechorowaniu COVID-19. Prawdopodobnie jest to związane z uszkodzeniem układu nerwowego. W idealnym świecie chcielibyśmy każdą pacjentkę wyleczyć. Tak nie jest, ale z pewnością dysponujemy różnymi metodami terapeutycznymi, które pozwalają istotnie podnieść kom-



*vs poprzednie TENA Pants Normal i Plus

- Chłona 2x szybciej*
- Suche na dłużej
- Do 100% ochrony



Zamów bezpłatną próbkę
na www.tena.pl

Podmiot prowadzący reklamę: Essity Poland sp. z o.o.;
Producent: Essity Hygiene and Health AB; Stosuj przy nietrzymaniu moczu.

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania
lub etykietą.

fort życia. Można znacznie zmniejszyć objawy nietrzymania moczu, mamy różne leki do dyspozycji, można również dobrać odpowiednią bieliznę specjalistyczną, bardzo chłonną, która niweluje przykry zapach - wylicza ekspert.

Edukacja to podstawa

Już w 2008 roku uważano, że na świecie żyje 346 mln osób cierpiących na nietrzymanie moczu. W 2013 było ich już 380 mln. Polskie statystyki pokazują, że w naszym kraju nietrzymanie moczu dotyczy 2,5 mln osób, a przecież chorujących na cukrzycę jest ponad 3 mln.

- Cukrzyca i nietrzymanie moczu często chodzą w jednej parze - mówi dr n. med. i n. o zdr. Beata Stepanow, pielęgniarka diabetologiczna, wieloletnia edukatorka pacjentów chorujących na cukrzycę. - Biorąc pod uwagę, że obecnie mamy do dyspozycji nowe leki (flozyny), które sprawiają, że glukoza jest wydalana z moczem, liczba pacjentów z NTM i zakażeniem dróg moczowo-płciowych może wzrosnąć. Chorzy z cukrzycą i cierpiący na nietrzymanie moczu zwykle nie podejmują aktywności fizycznej, bo obawiają się przemoczenia ubrania. Z tego samego powodu nie piją wody, nie wiedząc, że „pracują” na odwodnienie organizmu, które objawia się m.in. zawrotami głowy, suchością w jamie ustnej czy nawet zaburzeniami pracy serca i nerek. Przy odwodnieniu osoba chora na cukrzycę ma wysoką glikemię i często jest przekonana, że to skutek niewłaściwej diety.

Badania pokazują, że osoby krótko chorujące na cukrzycę częściej cierpią z powodu inkontynencji, niż osoby, które zmagają się z cukrzycą od wielu lat. Dlaczego tak się dzieje?

- Z doświadczenia wiem, że młodszy pacjenci bardzo często wstydzą się mówić o nietrzymaniu moczu - wyjaśnia Beata Stepanow. - Poza tym, nietrzymanie moczu wciąż jest tematem tabu. Podczas wizyty u diabetologa nie ma na to czasu. Pacjenci pytani o nietrzymanie moczu podkreślają, że na ten temat mogą rozmawiać tylko z urologiem. Nie wiedzą, że pomoc może lekarz rodzinny, ginekolog, pielęgniarka środowisko-rodzinna, a także położna. Chorzy nie wiedzą, że w ramach refundacji mogą skorzystać z dobrych, specjalistycznych środków absorpcyjnych, które na wiele godzin zabezpieczają przed przeciekaniem i niwelują przykry zapach. Doradzić w doborze odpowiednich zabezpieczeń może również farmaceuta w aptece.

Brak wiedzy i pokutujące w społeczeństwie mity na temat nietrzymania moczu przyczyniają się w znacznym stopniu do niskiej jakości życia pacjentów, są przyczyną depresji i niskiej samooceny.

- W behawioralnym podejściu do cukrzycy kluczowe jest nie tylko wprowadzenie odpowiednich zasad zdrowego żywienia, ale także aktywności fizycznej (przy NTM zakazane są np. skoki na trampolinie) - mówi dr Beata Stepanow. - W przypadku NTM nie ma o tym mowy. Młode kobiety z cukrzycą cierpią na nietrzymanie moczu dość często. To wpływa na różne sfery ich życia, także na życie intymne, któ-

rego unikają. Tak rozpadają się związki. Pacjentki milczą na temat swojej przypadłości, a można im łatwo pomóc. Jest wiele skutecznych metod terapeutycznych, np. zabiegi, które polegają na podwieszeniu i uniesieniu cewki moczowej za pomocą specjalnych taśm. Taki zabieg może odmienić życie, pozwala odbudować swoją kobiecość, wrócić do życia intymnego. Przy nietrzymaniu moczu niezwykle ważne jest zachowanie higieny miejsc intymnych. U kobiet ten problem jest mniej nasilony, chociaż i one często nie wiedzą, jak się podmywać, czym, jak pielęgnować skórę wokół miejsc intymnych, aby nie dochodziło do podrażnień, odparzeń i infekcji. Wyzwaniem są mężczyźni, do których nie trafia komunikat: proszę dbać o higienę intymną. Gdy powiem wprost, aby podmyli się pod napletkiem po każdym oddaniu moczu, robią to. Ludziom potrzebne są proste komunikaty, prosta edukacja. Edukacja powinna dotyczyć także doboru odpowiednich dla płci środków absorpcyjnych. Gdy je pokazuję pacjentom, są zdziwieni, że wyglądają jak zwykłe majtki, że są kolorowe i dają poczucie ogromnego komfortu. Pacjent musi czuć, że ma do dyspozycji dobrze dobrany produkt, a nie wyrób medyczny. Z seniorami jest podobnie. Gdy dowiedzą się, że odpowiednio chłonna bielizna zabezpiecza ich przed ucieczką moczu, wracają do aktywności, jeżdżą na wycieczki, tańczą i piją tyle wody, ile jest zalecone. O tym wszystkim trzeba częściej mówić. W edukacji zdrowotnej nie chodzi o to, aby nauczyć nowych zasad, ale odczytać starych i złych nawyków - dodaje dr Beata Stepanow.

Ćwicz jak lubisz

Fizjoterapia bariatryczna jest jednym z elementów leczenia otyłości. Głównym zadaniem jest poprawienie wydolności organizmu i sprawności osoby, która zdecydowała się na chirurgiczne leczenie otyłości (ChLO). Chodzi o zmniejszenie ryzyka powikłań okołoperacyjnych oraz przyspieszenie rekonwalescencji po zabiegu.

- Naszym zadaniem jest też zachęcenie pacjenta do aktywności fizycznej, aby mógł wpleść ją w swoją codzienność po to, by bezpiecznie i skutecznie wspomagać dietoterapię - wyjaśnia mgr Marta Waszkiewicz, fizjoterapeutka bariatryczna z Centrum Medycznego MCC w Warszawie. - Tak jak dietetyk podpowiada, jak jeść, tak fizjoterapeuta pomaga zmienić nawyki związane z aktywnością fizyczną, zarówno tą spontaniczną, jak i treningową, aby redukcja masy ciała dotyczyła głównie tkanki tłuszczowej. Najważniejsze jest to, aby pacjent zrozumiał, że pójdzie na siłownię na początku drogi nie jest dobrym rozwiązaniem. Otyłość jest chorobą, którą należy leczyć, a nie odchudzać, dlatego standardowe treningi nie są skuteczne, a nawet przyczyniają się, przez duże ryzyko kontuzji, do efektu jo-jo - dodaje.

Edukacja pacjenta jest ważnym elementem procesu leczenia, bo mało kto zdaje sobie sprawę, że najwięcej energii zużywamy podczas NEAT (non exercise activity thermogenesis) - codziennej aktywności spontanicznej (sprzątanie, spacer, zakupy itp.), a nie podczas wykonywania konkretnych ćwiczeń. - To ważne, ponieważ trening nie

może być karą za to, co się zjadło. Dobra aktywność fizyczna powinna być dla pacjenta bezpieczna i przyjemna, bo tylko wtedy stanie się stałym elementem jego życia. Nadmiar tkanki tłuszczowej wisceralnej przyczynia się do problemów z nietrzymaniem moczu, do czego pacjenci nie zawsze się przyznają. Ale podczas szczerzej rozmowy w trakcie wywiadu mówią, że mają ten problem - mówi Marta Waszkiewicz.

Jak podkreśla, najważniejsze jest poznanie przyczyny nietrzymania moczu. Mając diagnozę, można dobrać ćwiczenia, które stopniowo uwolnią pacjenta od tej przypadłości. Utrata nadmiaru kilogramów też się do tego przyczyni. To bardziej motywuje pacjentów do systematycznych ćwiczeń.

U chorujących na cukrzycę i cierpiących na NTM ważne jest, czy mają wyrównaną cukrzycę, czy stosują się do zaleceń dietetycznych. - Zachęcając do ćwiczeń, musimy wyjaśnić, jak regulować dawki insuliny (co ustala diabetolog). Pacjent musi wiedzieć, że jeśli podaje sobie insulinę np. w udo przed treningiem, nie powinien obciążać kończyn dolnych podczas treningu - tłumaczy Marta Waszkiewicz. - W terapii otyłości, cukrzycy czy nietrzymania moczu ważne jest działanie małymi krokami, stopniowe dążenie do dobrostanu według indywidualnie stworzonego programu pod opieką specjalistów. Jeśli zdarzy się, że w ciągu dnia nie będziemy mogli ćwiczyć, następnego nie robmy 200 proc. normy, bo przeciążymy organizm. Ćwiczyć należy z przyjemnością i dla przyjemności, aby nie tylko utrzymać prawidłowy bilans energetyczny, ale przede wszystkim być sprawnym. Wówczas nasz organizm zaczyna produkować hormony szczęścia. Aktywność fizyczna staje się przyjemnością i nagrodą po ciężkim dniu pracy, a nie karą czy przykrym obowiązkiem - dodaje.

Jedzenie ma znaczenie

Do tego, że sposób odżywiania ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, nikogo nie trzeba przekonywać. Ale często jest tak, że w codziennym zabieganiu zapominamy o tym. Tymczasem właściwa dieta może uchronić nas przed różnymi dolegliwościami, a nawet wspomagać leczenie wielu chorób.

- Zaparcia występujące zarówno u kobiet, jak i mężczyzn mogą się przyczyniać do powstania zespołu pęcherza nadreaktywnego, który nie zawsze występuje razem z nietrzymaniem moczu - mówi dr n. o zdr. Magdalena Milewska, dietetyczka z Zakładu Dietetyki Klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. - Niemniej obie przypadłości są dla pacjentów uciążliwe i obniżają jakość życia. Dlatego warto przeanalizować codzienne zachowania, aby poznać przyczynę zaparć. Warto dodać, że siedzący tryb życia (sedentaryzm), mała aktywność fizyczna, przyczyniają się do przyrostu masy ciała, a to sprzyja zespołowi pęcherza nadreaktywnego i zaparciom. Zaparcia często wynikają z błędów dietetycznych, zwłaszcza z przyjmowania małej



JESTEŚMY SOLIDARNI Z UKRAINĄ

ZWERYFIKOWANE ZBIÓRKI

Zbiórka pieniężna **Polska Akcja Humanitarna**

Zbiórka na pomoc bezpośrednią (żywność i inne formy wsparcia) dla ludzi, którzy muszą uciekać ze swoich domów.

Wsparcie obejmie osoby pozostające na Ukrainie i uchodźców w Polsce

www.siepomaga.pl/pah-ukraina

Zbiórka pieniężna **Polski Czerwony Krzyż**

Pozyskane środki będą przeznaczone w pierwszej kolejności m.in. na zakup żywności, materiałów opatrunkowych oraz zabezpieczenie innych priorytetowych potrzeb.

www.pck.pl/na-pomoc-ukrainie/

Zbiórka pieniężna **Caritas Polska**

Zebrane środki zostaną wykorzystane do zakupu artykułów pierwszej potrzeby oraz wsparcie psychologiczne dla pokrzywdzonych w wyniku wojny.

www.caritas.pl/ukraina/

Więcej zbiórek i informacji znajduje się na stronie: www.pomagamukrainie.gov.pl

ilości błonnika pokarmowego oraz małej ilości płynów. Mogą wynikać także z chorób przewlekłych, jak cukrzyca, choroby neurologiczne, a także mieć związek z przyjmowanymi lekami - przypomina.

Jak tłumaczy specjalistka z WUM, zaparciom można zapobiegać przez zwiększenie aktywności fizycznej, unikanie błędów żywieniowych, odpowiednie nawodnienie organizmu (1,5-2 litry płynów dziennie) oraz wprowadzenie do diety produktów, które zawierają błonnik rozpuszczalny (płatki owsiane, jęczmień, jabłka, marchew, awokado, brzoskwinie, morele, gruszki, nasiona lnu, cytrusy, pietruszka). Przed zaparciami chronią też fermentowane produkty mleczne. Pomocne może być także okresowe (po konsultacji z lekarzem) przyjmowanie probiotyku. - Unikamy produktów zapierających, czyli pieczywa pszenne, białego ryżu, tłustych potraw. Osoby mające skłonność do wzdęć powinny unikać roślin strączkowych (groch, fasola), warzyw ciężkostrawnych (kapustne, grzyby). Warto też odstawić cukier - radzi Magdalena Milewska.

Otyłość to po zaparciach kolejny czynnik sprzyjający inkontynencji. Niewiele się o tym mówi, chociaż jesteśmy społeczeństwem, w którym coraz więcej osób zmagają się z nadmierną masą ciała. Ale problem nadwagi czy otyłości nie zawsze łatwo rozwiązać samemu.

- Redukcja masy ciała zawsze powinna być dostosowana do poziomu aktywności fizycznej, wieku, stanu zdrowia - podkreśla ekspertka. - Inaczej należy zaplanować spadek masy ciała u osoby młodej, a inaczej u seniora. Proces redukcji masy ciała trzeba rozłożyć w czasie, aby uniknąć efektu jo-jo. Trzeba pamiętać, że odchudzanie może wiązać się z poważnymi zmianami w składzie ciała. Chodzi o to, aby z utratą tkanki tłuszczowej nie tracić masy mięśniowej. Odchudzając się bez nadzoru specjalistów, możemy doprowadzić do rozwoju np. kamicy pęcherzyka żółciowego lub do sarkopenii, czyli utraty masy i siły mięśni, co sprzyja nietrzymaniu moczu.

Osoby cierpiące na nietrzymanie moczu często znacznie ograniczają spożycie płynów. W ich przekonaniu ma to chronić przed niekontrolowaną utratą moczu.

- To często popełniany błąd, który prowadzi do odwodnienia organizmu - potwierdza dr Magdalena Milewska. - Objawem może być dokuczliwa suchość w ustach, silne pragnienie, osłabienie, czy zawroty głowy. Ale odwodnienie może manifestować się także zaburzeniami rytmu serca, utrudnionym kontaktem, trudnościami w poruszaniu się. Warto pamiętać, że ograniczenie ilości płynów prowadzi do uszkodzenia nerek i gorszej kondycji układu nerwowego.

Osoby cierpiące z powodu nietrzymania moczu często nie wiedzą, że warto unikać lub ograniczyć spożywanie niektórych pokarmów, aby zmniejszyć problem niekontrolowanego wyciekania moczu.

- Wyróżniamy artykuły spożywcze, które mogą „drażnić” pęcherz moczowy - mówi Magdalena Milewska. - Ale nie wszystkie z nich u każdego chorego będą wpływały na częstotliwość oddawania moczu. Wśród produktów, które warto

ograniczyć lub wyeliminować są mieszanki pikantnych przypraw lub potrawy doprawione nimi. Chodzi o papryczki chili, wasabi oraz potrawy zawierające glutaminian sodu. Soki z owoców cytrusowych również wpływają na częstotliwość oddawania moczu. Podobny wpływ może mieć sok z żurawiny. Kawa, a właściwie zawarta w niej kofeina, może zwiększać ilość mikcji, ale nie wszyscy są na nią tak samo wrażliwi. Jednak zalecenia w NTM mówią o wypijaniu jednej filiżanki kawy dziennie. Kofeina występuje także w kakao i czekoladzie, a więc te produkty mogą wpływać na częstotliwość oddawania moczu. Mocna herbata (czarna i zielona) działa moczopędnie. Pacjentom zaleca się picie słabszych naparów. Wiele uwagi poświęca się alkoholowi, który działa drażniaco, ale i relaksująco na mięśnie, stąd potrzeba częstszego oddawania moczu. Dlatego zaleca się odstawienie alkoholu w przypadku problemów z nietrzymaniem moczu czy pęcherzem nadreaktywnym. Rekomenduje się też odstawienie napojów gazowanych lub produktów powodujących wzdęcia, a to dlatego, że gromadzące się gazy zwiększają ciśnienie w jamie brzusznej i parcie na mięśnie dna miednicy, co sprawia, że częściej musimy korzystać z toalety - dodaje dietetyczka.

Dieta u osób cierpiących na nietrzymanie moczu powinna być dobrana indywidualnie, dostosowana do stanu odżywienia, współwystępujących chorób przewlekłych i bazować na diecie, którą potocznie nazywamy śródziemnomorską. Musi dostarczać odpowiedniej porcji składników odżywczych, witamin, minerałów. Musimy zadbać o mikrobiom jelitowy, bo - jak pokazują ostatnie badania - jego słaba kondycja ma znaczący wpływ na nietrzymanie moczu i pęcherz nadreaktywny. Aby mikrobiom jelitowy był w dobrej formie, należy spożywać każdego dnia minimum 600 g warzyw i owoców, pełnoziarniste produkty zbożowe, dwie porcje mlecznych produktów fermentowanych oraz zalecaną ilość płynów.

Pożegnanie z nadwagą

W warszawskim Centrum Medycznym MCC realizowany jest „Multidyscyplinarny program dla kobiet z nadmierną masą ciała - POŻEGNANIE Z NADWAGĄ”. To sześciomiesięczny program terapeutyczny, w ramach którego zapewnione są:

- indywidualne konsultacje z ginekologiem (konsultacja + badanie USG), endokrynologiem, dietetykiem (analiza składu ciała i opracowanie indywidualnego jadłospisu) i fizjoterapeutką uroginekologiczną,
- pakiet badań laboratoryjnych,
- fizjoterapia indywidualna i grupowa,
- urządzenie do ciągłego monitorowania glikemii metodą skanowania FreeStyle Libre.

Zajęcia dla uczestniczek odbywają się sześć razy w tygodniu.

Oprac. MM