

# Wysiłkowe nietrzymanie moczu.

## Nie wstydź się! Wylecz!

Do tej krępującej sytuacji może dochodzić podczas kichania, kaszlu, szybkiego marszu, wchodzenia po schodach czy schylania się. Wysiłkowe nietrzymanie moczu (WNM), bo o nim mowa, może dotyczyć każdego – zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Jednak kobiety narażone są na tę dolegliwość znacznie częściej. Niezależnie od płci, większość chorych wstydzi się mówić o swoim problemie i latami stara się go ignorować. Tymczasem, by pozbyć się tej przykrej przypadłości, w wielu przypadkach wystarczy np. odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne. W pozostałych pomagają metody chirurgiczne.

### WNM – co to takiego?

Nietrzymanie moczu to niekontrolowany wyciek moczu z pęcherza moczowego. Ta przypadłość, przez wielu chorych traktowana jako wstydliva, spowodowana jest uszkodzeniem, w szerokim znaczeniu, tkanki łącznej. *Przekłada się ono na niewydolność więzadeł i powięzi miednicy, których celem jest utrzymywanie narządów, w tym cewki moczowej i pęcherza moczowego, w prawidłowym położeniu. Prowadzić to może do niewydolności aparatu zamykającego pęcherz moczowy* – tłumaczy **dr n. med. Tomasz Radomański, specjalista ginekolog-położnik**. W tej sytuacji wykonywanie codziennych czynności, które wymagają choćby niewielkiego wysiłku, kończy się wyciekaniem moczu. Nie jest to jednak przypadłość, z którą trzeba żyć długie lata...

### Przyczyn jest więcej...

U kobiet nietrzymanie moczu często bywa następstwem przeżytych porodów. Podczas porodu dochodzi do sporego napięcia mięśni i powięzi miednicy. *Urodzenie dużego noworodka, przebycie kilku porodów lub nieprawidłowo przebiegający poród stanowią czynnik ryzyka i mogą w przyszłości powodować problemy z nietrzymaniem moczu* – mówi dr Radomański. Do wystąpienia WNM może się przyczyniać menopauza. W okresie przejściowym u kobiety dochodzi do znacznego zmniejszenia stężenia estrogenów, które wpływają na stan aparatu podtrzymującego narządy miednicy – tłumaczy. Wysiłkowe nietrzymanie moczu związane jest także z nadmierną otyłością. Bywa też następstwem zabiegów chirurgicznych w zakresie narządu rodowego, operacji urologicznych, a także chorób układu nerwowego, stosowania

niektórych leków. Rozwojowi WNM sprzyjają brak aktywności fizycznej, niektóre choroby, takie jak: cukrzyca, niewydolność krążenia czy choroba Parkinsona, a także spożywanie większych ilości alkoholu i palenie tytoniu.

### Współczesne metody operacyjne.

Obecnie najbardziej rozpowszechnioną techniką operacyjną w leczeniu WNM jest zabieg polegający na wszczepieniu syntetycznej taśmy podpierającej cewkę moczową. Obecność taśmy pod cewką służy głównie mobilizacji kolagenu w tym miejscu i wytworzeniu trwałego podparcia dla cewki moczowej i pęcherza moczowego. W tym celu, przez nacięcie przedniej ściany pochwy na długości około 2 cm oraz skóry w okolicach obu pachwin, za pomocą specjalnej prowadnicy przeprowadza się syntetyczną taśmę.

Pochwę i skórę zszywa się materiałem rozpuszczalnym. Zabieg może być wykonywany w znieczuleniu ogólnym lub przewodowym. Jest mało inwazyjny i trwa do trzydziestu minut. Zaletą jest krótki czas pobytu w szpitalu oraz szybki okres rekonwalescencji – pacjentka może wrócić do domu jeszcze tego samego dnia po zabiegu. Większość kobiet po operacji odczuwa znaczną poprawę w utrzymywaniu moczu. U niektórych pacjentek na efekty zabiegu trzeba poczekać od kilku dni do około trzech-czterech tygodni – zauważa **dr n. med. Tomasz Radomański**.

**Leczenie operacyjne jest, jak zawsze, ostatecznością. Decyzję o operacji podejmuje się w sytuacji znacznego nasilenia objawów.**

