

Trening mokraćne bešike

Vodič za žene

1. Šta je trening mokraćne bešike?
2. Kako da povratim kontrolu bešike?
3. Kako da prevaziđem učestalost?
4. Kako da prevaziđem hitnu potrebu i nagonokurenje?
5. Koliko je uspešan trening mokraćne bešike?

Uvod

Mnoge žene imaju problema sa bešikom u neko doba svog života. Tri najčešća problema su učestalost, hitna potreba i nagonsko curenje. Učestalost znači odlazak u toalet više od 7 puta dnevno. Ako ustajete da idete u toalet više od jednom noću, to se zove nokturija. Urgentnost je naglo i preovlađujuće osećanje da morate da idete u toalet SADA, i ako vam se javi curenje kada osetite ovo, to se zove urgentna inkontinencija.

Šta je trening mokraćne bešike?

Trening mokraćne bešike je rešavanje loših navika, učenje dobrih navika i vraćanje u kontrolu, umesto da vaša mokraćna bešika kontroliše vas i vaš život. Istraživanja su pokazala da kod mnogih žena trening bešike smanjuje učestalost, hitnost i curenje.

Kako da povratim kontrolu bešike?

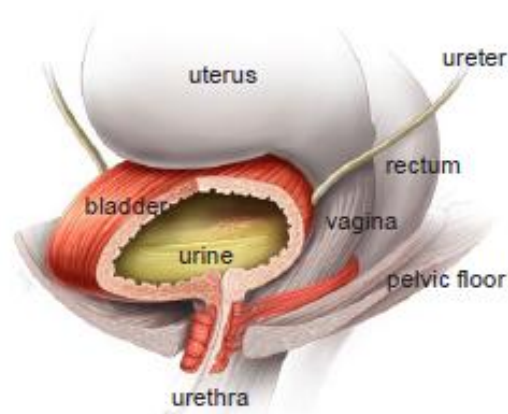
1. Program treninga bešike vam pomaže da povećate vreme između odlaska u toalet, da povećate količinu koju vaša bešika može da zadrži i da vam pomogne da kontrolišete osećaje hitnosti kada se vaša bešika kontrahuje bespotrebno. Trening mokraćne bešike je u tome da pomognete sebi da povratite kontrolu nad bešikom.
2. Deo programa treninga bešike je učenje da se shvate poruke koje vam vaša mokraćna bešika šalje, koje poruke treba da poslušate, a koje da ignorišete. Program treninga bešike treba i da vam pomogne da prepoznate kada je vaša bešika puna, a kada nije.
3. Vašoj bešici je možda bilo potrebno mnogo nedelja, meseci ili godina da uspostavi loše navike, tako da nećete odmah povratiti kontrolu nad mokraćnom bešikom. Trebaće neko vreme, posvećenost i strpljenje da se vaša bešika preobrati u dobre navike. Budite ohrabreni, većina ljudi primeti neka poboljšanja u roku od 2 nedelje, iako može biti potrebno 3 meseca ili više da se povrati kontrola nad mokraćnom bešikom.

Kako da prevaziđem učestalost?

- A. Proverite vaš dnevnik mokrenja. Koliko često idete u toalet tokom dana? Ako su odlasci u razmaku manjem od 2-3 sata, treba da pokušate da povećate vreme između odlazaka u toalet. Na primer, ako idete svaki sat, postavite cilj na sat i 15 minuta. Ako dobijete osećaj hitnosti pre nego što istekne ovo vreme, pokušajte neku od ideja u sledećem delu kako biste iskontrolisali osećaj i naterali bešiku da sačeka.

- B. Ako možete da izdržite do ciljanog vremena i možete da uradite ovo 3 ili 4 dana zaredom, povećajte vreme opet. Postepeno povećavajte vreme između odlazaka u toalet sve dok ne budete išli na 2-3 sata tokom dana.
- C. Pokušajte da smanjite odlaske u toalet koje radite „za svaki slučaj“. Na primer, pitajte sebe, da li zaista treba da idete svaki put kada napuštate kuću – ako ste išli pre samo 20 minuta, onda možda ne treba. Normalna bešika zadržava 400 ml, što je skoro 2 šolje.

Normalna bešika, do pola puna i opuštena



Kako da prevaziđem urgentnost i urgentnu inkontinenciju?

Pokušajte sve ove ideje kako biste kontrolisali hitnost i naterajte bešiku da sačeka. Vidite koja od ovih ideja najbolje funkcioniše kod vas i onda je koristite kada treba.

1. Zategnite donji mišić u karlici što više možete i držite ga što duže možete. Radite ovo dok ne nestane osećaj hitnosti ili dok ga kontrolišete. Kontrahovanje donjeg mišića u karlici pomaže da se pritisne uretra (cev iz mokraćne bešike) i da se spreči curenje.
2. Zategnite vaš donji mišić u karlici što je brže i jače moguće, a onda ga opustite. Ponavljajte ovo

Hiperaktivna bešika, do pola puna, ali kontrahovana vodeći curenju urina



nekoliko puta zaredom. Kod nekih žena je bolje kada rade nekoliko kontrakcija za redom nego kada pokušavaju da zadrže jednu kontrakciju duže vreme.

3. Vršite jak pritisak na perineum. Možete ovo da radite tako što ćete prekrstiti noge ili sesti na čvrstu površinu. Ovo takođe šalje poruku bešici preko nerava da je izlaz iz bešike zatvoren pa bi trebalo da sačeka pre nego što pokušava da se isprazni.
4. Skrenite vaše misli što je bolje moguće. Na primer, neki ljudi počnu da broje unazad od 100, ali svaka vrsta mentalnog odvlačenja pažnje ili opuštanje je dobro.
5. Promenite vaš položaj ako ovo smanjuje osećaj hitnosti. Nekim ljudima pomaže da se nagnu napred.
6. Ostanite mirni kada vam se javi hitna kontrakcija mokraćne bešike i kontrolišite nagon. Nećete moći da zadržite kontrolu i požurite u toalet sve u isto vreme.
7. Pokušajte da ne cupkate u mestu. Kretanje cima bešiku i može pogoršati problem.

Pre nego što počnete

1. Prvo proverite da li nemate infekciju mokraćne bešike. Ovo se može uraditi analizom urina.
2. Sledeće što treba da uradite je da ispunite dnevnik bešike. Iz dnevnika ćete videti koliko često idete u toalet, koju količinu vaša bešika može da zadrži, koliko i koju vrstu tečnosti pijete, i koliko često vas muče nagoni za mokrenjem i curenje. Možete uporediti dnevnik sa početka tretmana sa dnevnikom popunjenim nakon tretmana da vidite kolike su promene.

Koliko je uspešan trening mokraćne bešike?

Trening mokraćne bešike (i trening donjeg karličnog mišića ako je odgovarajući) pomaže jednoj od 2 do 3 žene koje imaju urgentnu inkontinenciju. Zapamtite, kada uspešno istrenirate vašu bešiku na dobre navike, ove navike morate da sprovedite ceo život.

Dodatni saveti koji će vam pomoći u kontroli mokraćne bešike

Ponekad postoje druge promene koje možete izvršiti, a koje će vam pomoći da poboljšate kontrolu nad mokraćnom bešikom. Ako imate prekomernu težinu, imate problem zbog koga kašljete mnogo (npr. astma, bronhitis) ili imate konstipaciju, treba o ovome da razgovarate sa vašim lekarom, fizioterapeutom ili savetnikom za kontinenciju jer sve ove stvari mogu pogoršati curenje urina. Neki lekovi otežavaju kontrolu mokraćne bešike i treba da proverite sa vašim lekarom ako ste zabrinuti zbog ovoga.

- Pijte normalno, najmanje 6-8 šolja (1000-1500 ml) tečnosti dnevno osim ako vam drugačije nije rekao vaš lekar. Nemojte prestati da pijete zato što mislite da će to zaustaviti curenje. Ako pijete premalo, urin postaje vrlo koncentrovan. To iritira mokraćnu bešiku i čini da se ona prazni češće čak i kada ima vrlo malo u njoj. Manjak

tečnosti takođe vodi do infekcije urinarnog trakta.

- Nemojte piti svu tečnost odjednom. Rasporedite unos tečnost tokom dana. Ako pijete mnogo odjednom možete očekivati potrebu da idete u toalet hitno ne dugo nakon toga.
- Neka pića izgleda da iritiraju mokraćnu bešiku i čine da idete u toalet češće. Obično su to alkoholna pića i pića koja u sebi sadrže kofein, kao što su kafa, čaj, kola, čokoladni napici i gazirana energetska pića; pokušajte da smanjite pića na bazi kofeina na 1 ili 2 šolje dnevno.
- Izbegavajte da pijete dva sata pre odlaska u krevet jer ovo povećava šanse da ustajete noću.

Vreme	Piće	Količina mokraće	Hitnost	Curenje i aktivnost	Promena uloška	Promena veša	Promena druge odeće
6:00		300ml	*	ustajanje		*	
7:00	Čaj 150ml						
7:15		50ml					
8:10	Kafa 150ml						

Primer dnevnika za mokraćnu bešiku