

Overactive Bladder

Průvodce pro ženy

1. Jak pracuje normální močový měchýř?
2. Co je to hyperaktivní močový měchýř?
3. Co je příčinou vzniku hyperaktivního močového měchýře?
4. Jak budu vyšetřována?
5. Jaké způsoby léčby jsou k dispozici?

Hyperaktivní močový měchýř je velice běžný problém, který často způsobuje stresující a nevhodné příznaky. Nutí vás často v rychlosti vyhledat toaletu během dne i v noci, také může dojít k úniku moči, než se na toaletu dostanete.

Tento informační leták se zaměřuje na vysvětlení, co to vlastně hyperaktivní měchýř je, co je jeho příčinou a jak Vám pomoci

Jak pracuje normální močový měchýř?

Močový měchýř je podobný balonu. Jak se vytváří moč a plní močový měchýř, jeho stěny se roztahují, aby se přizpůsobily zvětšenému objemu. Moč je držena uvnitř díky ventilovému mechanismu (tvořeného svěračem močové trubice), který zůstává uzavřený, dokud necítíte potřebu se vyprázdnit a vyhledat toaletu. Ventilový mechanismus je podporovaný svaly pánevního dna pod měchýřem, které se stáhnou, pokud zakašlete nebo kýchnete a udrží moč uvnitř. Jak se měchýř postupně plní, začnete mít pocit na močení, ale jste schopni ještě vydržet. Když se rozhodnete vyprázdnit močový měchýř (tj. na toaletě, ve vhodný čas), Váš mozek vyšle svaly v měchýři signál, aby se stáhl a vyprázdnil moč. Ve stejný čas se otevře svěrač močového měchýře, povolí se svaly pánevního dna a moč volně odtéká. Močový měchýř je potřeba obvykle vyprázdnit 4-8krát za den a 1krát v noci.

Co je to hyperaktivní močový měchýř?

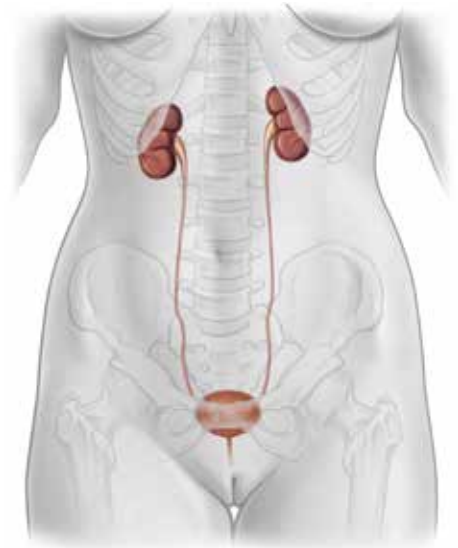
Je to lékařský termín přiřazený k následujícímu souboru příznaků.

- Nucení- náhlá a intenzivní potřeba močit bez možnosti ji odložit. Ta může nastat i v případě, že močový měchýř není plný. Někdy může dojít k úniku moči dříve, než se dostanete na toaletu, to se nazývá urgentní inkontinence.
- Polakisurie- časté chopení na toaletu (většinou více jak 8krát za den).
- Nykturie- vstávání na toaletu více jak 1krát za noc

Hyperaktivní močový měchýř postihuje ženy (i muže) všech věkových kategorií a není to jen následek stárnutí

Co je příčinou vzniku hyperaktivního močového měchýře?

Příznaky hyperaktivního měchýře jsou způsobeny špatnou funkcí svalstva měchýře, které se snaží měchýř vyprázdnit v nevhodnou chvíli. Často k příznakům dochází, když to ne-



Močové ústroj

čekáte nebo nechcete. Váš lékař vyšetří moč, zda nemáte infekci močových cest, která často způsobuje příznaky hyperaktivního měchýře. Můžete také podstoupit další vyšetření, které odhalí močové kameny nebo nádory. Hyperaktivní měchýř může být způsoben také okolnostmi ovlivňujícími nervovou soustavu. K hyperaktivnímu měchýři jste více náchylní, pokud jste již prodělali operaci stresové inkontinence. K příznakům také přispívá množství a druh tekutin, které pijete. Například nápoje s kofeinem značně zhoršují příznaky hyperaktivního měchýře. Bohužel u mnoha žen není příčina hyperaktivního močového měchýře nikdy nalezena.

Jak budu vyšetřována?

Pokud navštívíte lékaře, bude ho zajímat Váš celkový zdravotní stav, potíže s měchýřem a příjem a výdej tekutin. Můžete být požádána, abyste vyplnila mikční deník, což zahrnuje druh a množství tekutin, které vypijete a množství moči, které vymočíte při každé návštěvě toalety. Mikční deník poskytuje užitečné informace, o tom kolik pijete a kolik je Váš měchýř schopen udržet moče. Dále podstoupíte gynekologické vyšetření, aby se vyloučilo jakékoli gynekologické onemocnění přispívající k Vaším problémům.

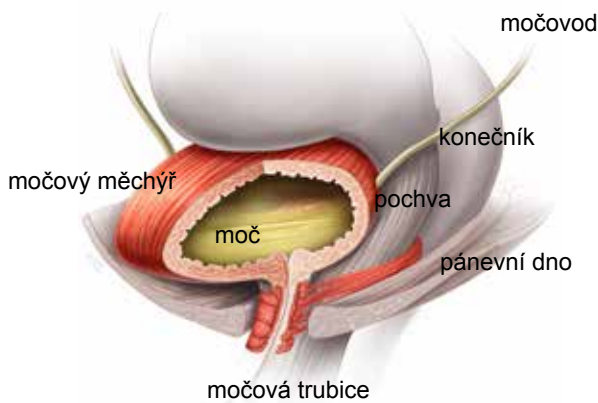
DALŠÍ VYŠETŘENÍ, KTERÉ BUDETE MUSET PODSTOUPIT:

- Vyšetření moče- test vzorku moče pro nepřítomnost krve nebo známek infekce.
- Zbytkový objem moče- vyšetření ultrazvukem (někdy katetrizací), zda je Váš močový měchýř správně vyprázdněn.
- Urodynamické vyšetření- tento test je schopen zhodnotit aktivitu svalstva měchýře při plnění tekutinou. Urodynamika nám může říct, kdy Váš měchýř pracuje nevhodně, zatímco je plněn tekutinou (toto je známo jako hyperaktivita detrusoru), stejně tak může prozradit, kdy svěrač měchýře propouští moč a kdy se měchýř vyprazdňuje správně

Jaké způsoby léčby jsou k dispozici?

V současné době je známo spoustu možností léčby hyperaktivního měchýře. Jsou možné také změny Vašeho životního stylu, které značně zlepšují příznaky hyperaktivního měchýře

Normální močový měchýř, z poloviny plný a v klidu



Hyperaktivní měchýř, z poloviny plný a přesto kontrahuje, což způsobuje únik moče



ře..

VHODNÉ NÁPOJE

Nápoje obsahující kofein, např. káva, čaj a kola zhoršují příznaky hyperaktivního měchýře. Proto může být velice prospěšné redukovat množství těchto nápojů. Hyperaktivní měchýř může způsobovat i alkohol, syčené nápoje a sladké šťávy. Vyplňte mikčnický deník, abyste mohli zjistit, které nápoje vaše příznaky zhoršují. Můžete zkusit přejít na bylinné čaje, vodu, nebo nápoje bez kofeinu. I když není snadné omezit přísun tekutin, snažte se vypít kolem 1,5-2,0 litru denně

Trénování močového měchýře

Můžete si všimnout, že jste si vytvořili zvyk, chodit často na toaletu, takže se nedostáváte do situací, kdy potřebujete močit, a toalety nejsou na blízku. Toto může situaci ještě zhoršit, protože Váš močový měchýř pojme méně a méně tekutiny. Trénování močového měchýře Vám pomáhá udržet více moči, tím že chodíte na toaletu méně. To zahrnuje postupné prodlužování mezi návštěvou toalety a snahu udržet moč co nejdéle i když už cítíte, že musíte močit. Váš lékař nebo fyzioterapeut Vám mohou podat o tomto způsobu léčby více informací

Léky

K léčbě hyperaktivního měchýře se v současnosti používá mnoho různých léků. Ačkoli Vám tyto léky může lékař předepsat, stále je důležité trénovat Váš měchýř a kontrolovat příjem tekutin. Léky jsou navrženy tak, aby Vám umožnili déle udržet moč, snížily počet močení (ve dne i v noci) a snížily unikání moči. Léky také způsobují vedlejší účinky, jako je pocit sucha v ústech. Mnohdy budete muset vyzkoušet mnoho různých preparátů, než najdete, který Vám vyhovuje nejlépe. Další vedlejší účinek je zácpa, která se dá řešit jak změnou stravy, tak medikamentózně, takže můžete stále využívat účinku léků na hyperaktivní měchýř. Někdy se může hyperaktivní měchýř při medikamentózní léčbě natolik zlepšit, že budete moci vysadit medikaci, nicméně mnoho žen musí užívat léky po delší dobu, aby se zlepšily příznaky hyperaktivního měchýře

Další léčba

Změna příjmu tekutin, trénování močového měchýře a medikamentózní léčba fungují pro většinu žen s hyperaktivním měchýřem, i přesto u malého počtu žen příznaky přetrvávají navzdory terapii. V těchto případech můžeme nabídnout následující léčebné postupy

Botulotoxin

Botulotoxin může být vstříknut do močového měchýře cystoskopicky v místním znecitlivění. Botulotoxin způsobuje uvolnění svalstva měchýře, zlepšuje nucení na močení a umožňuje měchýři pojmout více tekutin. Ačkoli pro botulotoxin nejsou známy dlouhodobé výsledky, je považován za účinnou léčbu s úspěšností víc než 80%. Účinek vydrží maximálně 9 měsíců, po této době se musí injekce opakovat. Nicméně je zde 20% riziko, že po injekci budete mít problém s vyprazdňováním měchýře, což bude vyžadovat samovyprazdňování katétrem. Více informací Vám o této problematice může poskytnout Váš lékař

Stimulace sakrálního nervu- to zahrnuje přímou stimulaci nervů, které kontrolují močový měchýř. Při této léčbě se zavádí stimulator přímo do těla, proto je nabízen jen hrstkou specialistů a je určen pro pacienty, kteří mají těžké a dlouhotrvající příznaky hyperaktivního měchýře a u kterých selhaly předchozí možnosti léčby.

Váš lékař Vám může podat všechny informace o tom, jaká léčba je pro Vás nejlepší. Může se stát, že se nikdy nepovede zcela vyléčit příznaky hyperaktivního měchýře, ale jak můžete vidět v tomto letáčku, je zde velký počet léčebných postupů, které mohou pomoci zvládnout příznaky, aby Váš život nebyl narušován močovým měchýřem.