

# INKONTINENCE



**VZP**

POJIŠŤOVNA NA CELÝ ŽIVOT

infolinka: 952 222 222  
[www.vzp.cz](http://www.vzp.cz)

# INKONTINENCE NENÍ VAŠE CHYBA

Nedobrovolný únik moči může postihnout kohokoli bez ohledu na věk. Bývá často důsledkem nebo projevem jiného onemocnění, zejména nemocí ovlivňujících mozek či nervovou soustavu, jako je třeba Alzheimerova či Parkinsonova choroba, demence nebo roztroušená skleróza, může také souviset s cukrovkou či mozkovou mrtvicí.

Závažnost onemocnění spočívá především v jeho společenské, hygienické i osobní nepřijatelnosti. Pro většinu lidí je představa neovládání základní funkce ponižující, nebo přinejmenším intimní a je jim zatěžko o těchto problémech mluvit. Ve vyšším věku ji navíc mnozí považují za nedílnou součást stáří. Pouze část pacientů vyhledá kvůli úniku moči odbornou pomoc. Přitom některé formy onemocnění mohou být velmi dobře řešitelné.

Nebojte se proto obrátit se svými potížemi na vašeho praktického lékaře, který provede základní vyšetření a doporučí vám urologa, ženám případně gynekologa nebo urogynekologa. Pomohou vám potíže řešit dříve, než bude zdravotní stav snižovat kvalitu vašeho života.

## KOMPLIKACE SPOJENÉ S INKONTINENCÍ

Moč je velmi agresivní tekutina. Při delším styku s kůží způsobuje její chronické zarudnutí až vznik vředů. Únik moči také může způsobit infekci močových cest. Proto je důležité dodržovat správnou hygienu.

Inkontinence ale narušuje i běžné životní aktivity, může vás omezovat při zaměstnání, běžném pohybu i sportu. Brání třeba návštěvě bazénů a nutí vás plánovat aktivity tak, aby vždy byly po ruce toalety.

# JAK FUNGUJE MOČOVÉ ÚSTROJÍ

Ledviny jsou filtrem, který zachycuje nepotřebné látky z krve a odvádí je do močového měchýře. To je svalový vak, který se dokáže roztáhnout natolik, aby zadržel až půl litru tekutiny. Pokud je močový měchýř z poloviny naplněn, nervová zakončení informují mozek, že je čas ho vyprázdnit. Moč poté začne postupovat močovou trubicí, kterou ovládají dva svěračové svaly. Po naplnění močového měchýře vnitřní svěrač povolí, ale vnější svěrač lze vědomě přidržit sevřený a zajistit si tím kontrolu nad močením. Správnou funkci těchto svalů zajišťuje svalstvo pánevního dna, které je umístěno pod močovým měchýřem a obklopuje močovou trubicí. Tento jednoduše vypadající proces není v průběhu svého života, zejména ve vyšším věku, schopna ovládat každá čtvrtá žena a každý osmý muž. Za zmínku stojí i fakt, že inkontinenci trpí desetina předškoláků a u dvou procent dětí se vyskytuje ještě ve věku 15 let.

## PŘÍČINY MOČOVÉ INKONTINENCE

ŽENY	MUŽI
oslabené svalstvo pánevního dna	zbytnění prostaty
těhotenství, porod, menopauza	
infekce močových cest zácpa psychické onemocnění onemocnění ovlivňující činnost mozku nebo nervové soustavy nadváha užívání některých léků snížená schopnost pohybu kouření, kuřácký kašel dlouhodobá tělesná námaha	

# DRUHY MOČOVÉ INKONTINENCE

- **Urgentní (nutkavá) inkontinence** je únik moči, který způsobují nepřiměřené a nechtěné stahy močového měchýře při náhlé potřebě močit. Při této poruše obvykle chodíte velmi často močit během dne i noci. Urgentní inkontinence může být způsobena močovou infekcí, stěvnými obtížemi nebo neurologickým onemocněním, jako je Parkinsonova nebo Alzheimerova nemoc, mrtvice, roztroušená skleróza a poranění míchy nebo pánve.
- **Stresová (zátěžová) inkontinence** není způsobena stresem psychickým, ale vzniká při fyzické aktivitě v důsledku vzestupu nitrobřišního tlaku, který se v odborné terminologii také nazývá stres. K úniku moči dochází, pokud je tlak v močovém měchýři vyšší než tlak v oblasti svěrače. Moč uniká bez pocitu nucení na močení třeba při zvedání těžkých břemen, cvičení, kašli nebo smíchu. U žen je tento typ inkontinence nejčastější. U mužů může být její příčinou chirurgické odstranění prostaty.
- **Smišená inkontinence** představuje kombinaci obou předchozích typů. Je to především nemoc stáří, kdy lidé většinou trpí několika nemocemi najednou, a proto existuje řada příčin, které inkontinenci způsobují. Mohou ji navíc zesílit i účinky léků nebo i psychický stav pacienta.
- **Reflexní inkontinence** souvisí s neurologickým onemocněním, poraněním mozku či míchy; jejich důsledkem je ztráta volní kontroly nad procesem močení. Močový měchýř se tudíž vyprazdňuje bez nutkání a reflexně jako u kojence.
- **Paradoxní inkontinence (z přetékání)** znamená samovolné odtékání moči po kapkách z přeplněného močového měchýře při zablokování močové trubice, které mohou způsobit například nádory nebo močové kameny. Tato forma inkontinence se vyskytuje více u mužů, kdy je její příčinou zvětšování prostaty.

**Inkontinence se může vyskytnout i v těhotenství.** V posledních třech měsících těhotenství odchází některým ženám samovolně malé množství moči. Příčinou je oslabení svalů pánevního dna. Ty neudrží močový měchýř uzavřený v okamžiku, kdy je na něj vykonán tlak, ať už kýchnutím, kašláním nebo nějakou fyzickou námahou. Po porodu potíže u většiny žen odeznívají.

# PREVENČÍ JE TRÉNINK SVALŮ

Úniku moči můžete předcházet trénováním svalů v oblasti pánevního dna. Pomohou vám například Kegelovy cviky. Stahováním svalů pánevního dna dochází ke zpevnování svalů kolem močového měchýře a tím i k prodloužení doby, po kterou jste schopni zadržet moč. Cvičení spočívá v rytmickém zatínání svalstva, podobně jako při zadržování močení, a jeho následném uvolňování. Nacvičovat můžete přímo při močení nebo i mimo něj. Cviky by se měly opakovat třikrát denně, v intervalu třiceti až čtyřiceti stahů a povolení. Ze začátku by mělo jít o krátké stahy, postupně můžete jejich délku prodlužovat až na deset vteřin. Je důležité nezatínat jiné svaly (například břišní či stehenní) a nezadržovat dech. Cvičit můžete sami nebo pod dohledem fyzioterapeuta. Výsledky lze očekávat asi za 4–5 měsíců.

## PRVNÍ NÁVŠTĚVA LÉKAŘE

Pro mnohé z vás je nejtěžším krokem sdělit své obtíže lékaři. Věřte ale, že nejste ani první, ani poslední, od koho o nich uslyší. Pokud si vše necháte pro sebe a nic neuděláte, budete se jen zbytečně trápit a inkontinence vás bude stále více obtěžovat. Vyslechnutí diagnózy z úst odborníka by mělo být impulsem začít problém řešit.

Lékař na základě rozhovoru, při kterém mu popíšete vaše obtíže, zjistí, zda vysvětlením vašeho stavu nemůže být nějaké onemocnění, užívání léků, obezita, porod, menopauza, problémy s prostatou nebo další příčiny. Požádá vás také o několikadenní záznam příjmu a výdeje tekutin, času močení, počtu močení a frekvence úniků. Následovat by mělo laboratorní vyšetření vzorku moči, krve a několik testů, které odhalí případné abnormality a ověří, zda váš vylučovací systém funguje správně. Lékař vás pravděpodobně pošle také na ultrazvuk ledvin a močového měchýře.

V případě nutnosti můžete být odesláni ještě na další vyšetření, například na urodynamické vyšetření, kdy lékař zhodnotí funkci močového měchýře při jeho plnění a vyprazdňování. To je důležité k rozlišení typu inkontinence. Při cytoskopickém vyšetření mohou zase být zjištěny abnormality dolních močových cest zodpovědné za vaše obtíže.

# MOŽNOSTÍ LÉČBY JE NĚKOLIK

Nejdůležitější je zjistit, kterým druhem inkontinence trpíte, protože se jejich léčba liší. Ke každému pacientovi proto lékař přistupuje individuálně a podle potřeby stanovuje způsob léčby. Kromě úzké spolupráce s ním bude léčba vyžadovat váš aktivní přístup, trpělivost a mnohdy i změnu životního stylu.

Častou metodou léčby je léková terapie, která přispívá buď k uvolnění svěračů močového měchýře, nebo naopak ke kontrole jejich stahů.

V řadě případů může pomoci operační zákrok. Moderním lékařským výkonem je zavedení pásky ze speciálního materiálu, která poskytne oporu močové trubici. Funguje na principu zvýšeného tlaku v břišní dutině, kterým se stáhne, a odtok moči se zastaví. Zákrok je obvyklý zejména u stresové inkontinence, méně se používá u ostatních druhů onemocnění. Je to vysoce účinná, bezpečná a rychlá metoda a VZP ji hradí. Zákrok trvá zhruba 10 minut v lokální anestezii. Pomocí páskových metod vyléčí specialisté 85 % pacientů se stresovou inkontinencí a 60–70 % případů urgentní inkontinence. U dalších se problémy s únikem moči alespoň zmírní.

Speciální léčba se týká mužů, kteří trpí inkontinencí kvůli zvětšené prostatě. Tam je třeba nejprve usilovat o zmenšení prostaty tlačící na měchýř. U mužů, kteří naopak inkontinencí trpí po operaci prostaty, může být řešením také operace s aplikací pásky.

V případě, kdy je terapie inkontinence neúspěšná, nebo ji nelze provést pro věk pacienta či přidružená onemocnění, doporučuje se užívání různých inkontinenčních pomůcek, jako jsou absorpční vložky, pleny a kalhotky, jež mohou váš život zkvalitnit. Rozhodně nepropadejte beznaději a nesmiřujte se s celoživotní přítomností omezení, která vám inkontinence způsobuje.

## VÍTE, ŽE:

za pomůcky pro inkontinentní vydá VZP každoročně nejvyšší částky ze všech zdravotnických prostředků? Třeba v roce 2014 to bylo 1,456 miliardy. Za druhou nejdražší skupinu – pomůcky pro diabetiky – to bylo 533 milionů. Celkově VZP uhradila v roce 2014 za zdravotnické prostředky 4,198 miliardy.

# POMŮCKY PRO INKONTINENTNÍ

Zdravotnické prostředky pro inkontinentní vám v případě potřeby předepíše na poukaz praktický lékař, nebo urolog, gynekolog, neurolog či geriatr. Poukaz nemůže vystavit pro pacienta, který je v ústavním ošetřování (hospitalizace) nebo v odborné léčebně – tam jsou tyto pomůcky hrazeny z veřejného zdravotního pojištění v rámci paušálních úhrad.

Úhrada zdravotnických prostředků pro inkontinentní pacienty nevychází z rozhodnutí pojišťovny, ale je dána zákonem o veřejném zdravotním pojištění. Jsou rozlišeny tři stupně inkontinence – lehká (I), střední (II) a těžká (III), a to na základě úniku moči v mililitrech v průběhu 4 hodin. Stupeň inkontinence by měl stanovit odborný lékař na základě objektivizovaného vyšetření. U každého stupně je pak přesně stanoven rozsah pomůcek a maximální počet kusů, které lze předepsat, a také nejvyšší možná finanční částka, kterou lze z veřejného zdravotního pojištění uhradit.

## NĚKOLIK RAD NA ZÁVĚR

- předcházejte infekcím močových cest a zácpě
- vynechte z vašeho jídelníčku potraviny a nápoje, které dráždí močový měchýř, jako je třeba káva a další nápoje obsahující kofein, alkohol, perlivé nápoje, citrusové plody a šťávy z nich, rajčata a kořeněná jídla
- vypijte nejméně osm sklenic tekutiny během dne, i když trpíte stresovou inkontinencí. Omezení příjmu tekutin nepomůže svalům močového měchýře udržet moč a může vést k infekcím močových cest nebo až k dehydrataci.
- při kýchání, kašláním nebo zdvihání něco těžkého zatněte svaly pánevního dna nebo zkřížte nohy
- hlídejte si svou hmotnost. Nadměrný váhový přírůstek může zvýšit tlak na močový měchýř.
- procvičujte svědomitě pánevní dno. Může to trvat týdny, než uvidíte nějaké zlepšení, ale vytrvejte.

## **VÍCE INFORMACÍ:**

Informační centrum VZP ČR

Orlická 4/2020, 130 00 Praha 3

Infolinka: 952 222 222 | e-mail: [info@vzp.cz](mailto:info@vzp.cz)

[www.vzp.cz](http://www.vzp.cz)

**I-B/4/2016**