

## **Pęcherz nadreaktywny a nietrzymanie moczu – problem nie tylko kobiet**

**Zespół pęcherza nadreaktywnego, którego objawem może być przede wszystkim problem z nietrzymaniem moczu, nie jest schorzeniem niebezpiecznym dla zdrowia, ale uciążliwym i pogarszającym jakość życia pacjentów. Borykają się z nim nie tylko kobiety, ale także mężczyźni, którzy często ignorują niepokojące objawy i unikają rozmowy z lekarzem. Czym jest pęcherz nadreaktywny? Jak radzić sobie z problemem nietrzymania moczu? I dlaczego warto przełamać wstyd w rozmowie na ten temat?**

Pęcherz nadreaktywny (ang. *overactive bladder*, OAB) charakteryzuje się nieprawidłową reakcją na napełnianie się moczem, co oznacza, że sygnały informujące o jego wypełnieniu są zbyt częste i pojawiają się nagle, pod postacią parć nagłych, czasami współistniejących z nietrzymaniem moczu. Występujący dodatkowo częstomocz oraz nokturia (wstawanie do toalety w ciągu nocy) składają się na objawy zespołu pęcherza nadreaktywnego. U części pacjentów, szczególnie tych starszych, nietrzymanie moczu występuje znacznie częściej. Schorzenie to może być uciążliwe dla pacjentów i wpływać negatywnie na kontakty społeczne, jakość snu czy też relacje intymne.

*Z mojego doświadczenia wynika, że panowie często mają problem ze szczerą rozmową z lekarzem na temat swoich dolegliwości, a także przyjmują, że niektóre schorzenia wynikają z ich wieku i nie da się przed nimi uchronić. Potwierdzają to wyniki badania opinii przeprowadzone w ramach Programu badawczo-edukacyjnego dotyczącego profilaktyki i wiedzy na temat nie-neurologicznego zespołu objawów ze strony dolnych dróg moczowych i pęcherza nadreaktywnego<sup>1</sup> – zaledwie 1/6 badanych zgłosiła się na konsultację urologiczną w krótkim czasie po wystąpieniu niepokojących dolegliwości dolnego odcinka dróg moczowych (ang. *lower urinary tract symptoms*, LUTS). Większość pacjentów zwlekała z wizytą u specjalisty przynajmniej kilka miesięcy, co w oczywisty sposób mogło przyczynić się do opóźnienia diagnostyki. Mężczyźni muszą być świadomi faktu, że zaniedbanie choroby wiąże się nie tylko z dyskomfortem w wykonywaniu codziennych czynności, ale też prowadzić do poważnych komplikacji, zwłaszcza, że jest to schorzenie przewlekłe i może „kamufłować” inne choroby – wyjaśnia dr Piotr Kryst, urolog.*

### **Leczenie – co oprócz farmakoterapii?**

Rozpoznanie pęcherza nadreaktywnego polega na stwierdzeniu w wywiadzie z pacjentem takich objawów jak częstomocz, parcia nagłe i nietrzymanie moczu oraz, co ważne, na

---

<sup>1</sup> Program badawczo-edukacyjny dotyczący profilaktyki i wiedzy na temat nie-neurologicznego zespołu objawów ze strony dolnych dróg moczowych i pęcherza nadreaktywnego. Komentarz do raportu dr n. med. Aleksander Targoński, Kliniczny Oddział Urologii Wydziału Lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, Katowice 2016.



wykluczeniu innych chorób mogących maskować czy naśladować symptomy OAB. Istotnym elementem jest także wypełnienie dzienniczka mikcji i ocena częstotliwości występowania oraz nasilenia parć nagłych.

Objawów schorzenia nie da się całkowicie wyleczyć, natomiast warto stosować środki, dzięki którym pacjent będzie mógł przejąć kontrolę nad chorobą. Leczenie farmakologiczne polega przede wszystkim na zwalczaniu skurczów mięśni pęcherza moczowego. Prawidłowo dobrana terapia powinna trwać odpowiednio długo i być dopasowana indywidualnie do każdego pacjenta.

Dodatkowo, zaleca się:

- Trening pęcherza moczowego, polegający na zwiększaniu odstępów między mikcjami
- Ćwiczenie mięśni dna miednicy
- Ograniczenie spożywania napojów zawierających kofeinę i alkohol

### **Przełamać wstyd**

*Niektóre dolegliwości zdrowotne, w tym schorzenia urologiczne są krepujące dla mężczyzn. Panowie wstydzą się mówić o chorobie głównie z obawy o reakcje ze strony partnerki – sądzą, że w jej oczach nie są już tak atrakcyjni jak wcześniej, a dodatkowo mają poczucie, braku pełnej kontroli nad wszystkimi sferami swojego życia. Tymczasem wsparcie ze strony bliskiego w czasie choroby, zwłaszcza przewlekłej, jest niezwykle istotne. Jeśli więc mężczyzna podzieli się ze swoją partnerką informacją o diagnozie, warto, aby pomogła mu ona w walce ze schorzeniem. Najważniejsze jest oczywiście okazanie troski i zrozumienia, ale także zapewnienie, że w pełni akceptuje schorzenie i nie wpływa ono na relacje między nimi. Kobieta może być też wsparciem w regularnym wykonywaniu treningów, przypomnieć o stosowaniu leków czy też wizycie u specjalisty – **tłumaczy ekspert programu „Zdrowa ONA”**.*



GEDEON RICHTER