Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
11.07.2011 13:17 - Обновлено 16.05.2018 13:57

Если у вас недержание мочи, знайте – вы не один. Десятки миллионов мужчин в мире ст радают тем же самым . Второе , о чем следует помнить : эта проблема вовсе не обязательный спутник старости , и еще она лечится .

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Виктор Миронов/ «Здоровье инфо» ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

В первую очередь недержание мочи указывает на проблемы с мочевыделительной си стемой . Происходить оно может по

следующим
причинам
:

- Если мочевой пузырь сокращается не зависимо от вашего желания.

- Если мышцы вокруг уретры повреждены или ослаблены. В этом случае моча может проникнуть наружу, даже если с мочевым пузырем все в порядке.

- Если мочевой пузырь слишком переполнен, рано или поздно моча найдет дорогу наружу, вне зависимости от вашего желания.

- Если что-то блокирует мочеиспускательный канал. Но моча все равно рано или поздно вытечет наружу, если ее будет слишком много.

У стариков недержание встречается чаще, чем у юношей и мужчин средних лет, но связано оно не только с физическим старением.

Типы мужского недержания

Стрессовое недержание мочи. Этот тот случай, когда мочеиспускание происходит, например, от неожиданности или во время смеха.

Острое недержание. В этом случае позывы к мочеиспусканию настолько сильны, что до туалета можно попросту не добежать. Частным случаем острого недержания является гиперактивный мочевой пузырь.

Недержание из-за переполнения. Происходит, когда мочевой пузырь не удается опорожнять вовремя, а моча выделяется помимо желания. Эта разновидность недержания может быть вызвана увеличением предстательной железы или узкой уретрой.

Тотальное недержание. Моча выделяется постоянно из-за того, что мышцы сфинктера больше не работают.

Функциональное недержание. Встречается сравнительно редко. Связано с невозможностью ходить в туалет, когда этого хочется. Характерно для некоторых профессий.

Причины и симптомы

У мужчин недержание часто связано с проблемами предстательной железы. Повлиять на развитие этой проблемы может неумеренное употребление алкоголя. Кроме того, повлиять на развитие недержания могут определенные лекарства, такие как антидепрессанты, седативные препараты и диуретики.

Основной симптом описывать, наверное, не нужно, он заключен в названии проблемы. Однако у разных типов недержания есть свои особенности.

Так, при стрессовом недержание, некоторое количество мочи может выходить при кашле или физических усилиях.

При остром недержании, позывы настолько сильны, что можно не дойти до туалета.

При недержании из-за переполнения, при мочеиспускании выходит только небольшое количество мочи.

Как это лечат?

Лечение зависит от типа недержания и от того, какое влияние на вашу жизнь эта проблема оказывает. Естественно, следует обратиться к врачу, ведь в запущенных случаях может даже потребоваться операция.

Однако кое-какие общие рекомендации можно выполнять в любом случае:

- Пейте меньше напитков, содержащих кофеин (кофе и чай), откажитесь от газированных напитков и алкоголя.

- Ешьте больше клетчатки.

- Бросайте курить.

- Старайтесь поддерживать нормальный вес.

- Выполняйте упражнения Кегеля.

- Максимально облегчите себе в туалет, продумайте маршрут и носите такие брюки, которые легко снять.

- Используйте тактику двойного мочеиспускания (выпустите сколько сможете, подождите и попробуйте помочиться еще раз).

- Следите за каждым мочеиспусканием и ведите «Дневник мочевого пузыря». Это может помочь вашему врачу.

И не стесняйтесь об этом сообщать врачу. Большинство проблем недержания можно вылечить.