Автор: Administrator
20.07.2008 09:01 -



Признаться в недержании мочи многим женщинам гораздо труднее, чем рассказать о своем доходе или обсудить трудности, возникающие у них в постели. Унизительно признаваться кому-то в самой сокровенной своей тайне: в том, что иногда вы теряете контроль над своим мочевым пузырем и мочите свои штанишки. Хотя вы можете считать себя единственной взрослой женщиной, у которой возникает столь щекотливая проблема, у вас множество друзей по несчастью, большинство из которых также не стремятся говорить об этом.

Миллионы американцев всех возрастов и обоих полов страдают от энуреза, варьирующегося от редких, незначительных случаев потери мочи во время секса или чиханья, до таких серьезных стадий потери контроля над мочевым пузырем, что они просто боятся покидать собственный дом, опасаясь инцидента.

26% взрослых женщин в той или иной мере страдают от недержания мочи, утверждают эксперты, и не менее 40% женщин старше 45 лет хотя бы время от времени сталкивались с этой проблемой. Подобные инциденты с утечкой из мочевого пузыря у жен-шин встречаются где-то в три-пять раз чаще, чем у мужчин, и в первую очередь, у рожавших женщин, причем эти случаи с возрастом учащаются. До 66% людей старше 60 лет в той или иной форме подвержены энурезу; и фактически неспособность контролировать мочевой пузырь заставляет многих из них переселяться в лечебницы.

Стыд является основной причиной, по которой почти каждый, страдающий этой проблемой, не стремится от нее избавиться, хотя это явление вполне можно вылечить, подобрав подходящий метод лечения. Ненормально страдать от недержания, независимо от того, сколько бы лет вам ни было. Не болезнь, а симптом вызывающего ее состояния, которое обычно можно смягчить, недержание может вызываться такими факторами, как хронические инфекционные заболевания, недостаток эстрогена после наступления климакса, ослабление мышц брюшной полости, провисание мочевого

пузыря, крупные фибромы, ущерб, нанесенный мышцам во время родов, ожирение, хирургические операции в области внутреннего таза и даже сильные запоры. Пролечите эти состояния, и проблема будет решена.

Мочевыделительная система

Мочевыделительная система состоит из почек; мочеточников - двух длинных трубок, ведущих к мочевому пузырю; мочевого пузыря, в котором скапливается произведенная в почках моча, и уретры - отверстия, расположенного в непосредственной близости от входа во влагалище, через которое моча выводится из мочевого пузыря за пределы организма.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Большинство женщин, страдающих из-за слабости мочевого пузыря, так никогда и не лечились в связи с этой проблемой. Они не упоминали о ее существовании врачам, а врачи и .не интересовались, не страдают ли они от этого. Одно из исследований фактически подтвердило то, что люди ждут в среднем примерно 9 лет, прежде чем обратиться за помощью. Недержание мочи, если его не пролечить, может сделать жизнь человека несчастной. Так что первым шагом, который вы должны будете предпринять - это рассказать обо всем врачу и пройти обследование. В некоторых случаях терапевт или гинеколог сможет сам назначить вам курс лечения, или он пошлет вас к специалисту по мочеполовым болезням.

После этого вы должны будете заставить себя работать над решением этой проблемы. Существует множество методов лечения от простых вещей, которые вы можете делать дома, до хирургического вмешательства. Обычно одной из самых первых мер становится выполнение комплекса упражнений для мышц тазовой области, которые очень просты, но требуют самодисциплины, ведь для достижения реальных результатов необходимо время.

Какой из методов лечения подходит именно вам, зависит от вида и степени развития недержания, так же как и лежащей в его основе причины. Почти все случаи энуреза у пожилых женщин вызываются следующими причинами:

· Недержание, вызванное стрессом. Самая распространенная причина, при которой непроизвольная потеря мочи происходит, когда вы чихаете, кашляете, смеетесь, поднимаете тяжести, занимаетесь физическими упражнениями или просто быстро встаете. К тому же это может случиться и во время полового сношения. Как правило, вызываемое ослаблением сфинктера уретры или обвисанием уретры, которое позволяет моче вытекать наружу, когда напряжение живота оказывает давление на мочевой пузырь, оно обычно усиливается после наступления климакса, когда уровень содержания эс-трогена в организме резко снижается. Провисание или опущение уретры часто сопровождается и опущением мочевого пузыря, прямой кишки или матки, и чаще встречается у женщин, рожавших без помощи кесарева сечения.

· Бесконтрольное недержание. Труднее справиться с мочевым пузырем, который сокращается без вашего ведома в самые неподходящие моменты. Это бесконтрольный позыв к мочеиспусканию, в результате которого невозможно вовремя добраться до туалета. Такое состояние обычно является результатом инфекций, воспалительных процессов или травматизма, приведших к чрезмерной чувствительности нервных и мускульных тканей, вызывающих спазмы мочевого пузыря и делающих его ненадежным.

· Недержание, связанное с переполнением. В этом менее распространенном случае выводящий клапан мочевого пузыря (сфинктер) начинает оказывать сопротивление выходу жидкости и мочевой пузырь освобождается не до конца. Когда производится больше мочи, чем может удержать мочевой пузырь, она начинает выливаться тоненькими струйками.

· Рефлекторное недержание. В этом случае вы не сознаете того, что ваш мочевой пузырь полон, из-за нанесенного нервным тканям ущерба, часто являющегося последствием диабета, ослабляющего способность ощущать необходимость опорожнения мочевого пузыря.

ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ КОНТРОЛЯ

Среди множества причин, заставляющих мочевой пузырь (эластичный мышечный полый внутри орган, способный удерживать от 8 до 16 унций мочи) вести себя совсем не так, как вам бы хотелось, можно назвать следующие:

Старение и климакс

Подобно множеству других частей нашего тела, нижняя часть моче-выделительной

системы: мочевой пузырь и уретра (трубка, по которой моча выходит из мочевого пузыря за пределы организма), - изменяются по мере того, как мы становимся старше. Мышцы выпускного отверстия мочевого пузыря частично, теряют свой тонус, а стенки мочевого пузыря становятся жестче, теряя способность к растяжению.

Добавьте к этому последствия климакса. С потерей женских гормонов мочевой пузырь еще больше теряет мышечный тонус и эластичность, что делает его еще более неспособным удерживать такое же количество мочи, как прежде. Стенки уретры также становятся менее гибкими и эластичными, а следовательно, они делаются более подверженными травматизму и инфекциям. Оболочка уретры истончается и ослабевает, поэтому она уже не может больше удерживать мочевой пузырь закрытым, когда вы не мочитесь. Более того, сократившиеся после наступления климакса стенки влагалища, оказывают меньшую поддержку хрупкой уретре. Иногда в особо тяжелых случаях недостатка эстрогена, уретра опускается, провисая во влагалище, так что одного чиханья или сотрясения оказывается вполне достаточно, чтобы произошло "несчастье".

Бесспорно, не все женщины климактерического возраста страдают от недержания, хотя вы, конечно же, заметите, что вам приходится посещать туалет гораздо чаще, чем прежде. Но отсутствия этого гормона может оказаться достаточным, чтобы нарушить шаткое равновесие, если вы в силу каких-то других причин предрасположены к возникновению этой проблемы.

Ослабление тазовых мышц
Тазовые мышцы, которые окружают и поддерживают уретру, влагалище и прямую кишку, часто растягиваются и становятся менее выносливыми из-за беременностей, родов, хирургических операций, естественного процесса старения и отсутствия эстрогена. Когда же, в результате этого, мочевой пузырь с уретрой опускаются ниже в тазовой полости, где давят на другие органы, они сами становятся менее способными удерживать мочу под давлением. Опущение мочевого пузыря называется грыжей мочевого пузыря, а провисание уретры - уретральной грыжей.

Инфекции мочевыделительной системы
Если мочевой пузырь поражен инфекционным заболеванием, он может стать чрезмерно раздражимым, что приводит к его спонтанным сокращениям и делает его менее способным к удержанию мочи.

Ожирение
Слишком большой вес увеличивает давление брюшины на мочевой пузырь.

Лекарственные препараты и пищевые продукты
Лекарственные препараты, такие, как против гипертонии или возбуждающие, и продукты питания, такие, как сахар, кофе, алкоголь, искусственные заменители сахара и острые блюда, иногда вызывают недержание как побочный эффект, в особенности если мышцы и сфинктер ослаблены по каким-то причинам.

Хирургические операции в тазовой полости
Мышечным и нервным тканям и даже самим органам может быть нанесен ущерб в результате произведенной в прошлом хирургической операции. Хотя такое случается достаточно редко, недержание может быть вызвано тем, что были повреждены нервные ткани мочевого пузыря или сам мочевой пузырь был травмирован или порван.

"До наступления климакса у меня никогда не возникало никаких проблем с мочевым пузырем. Почему же теперь я больше не могу заниматься физическими упражнениями без того, чтобы со мной не случилась неприятность? Мне постоянно приходится бегать в туалет, и часто я не успеваю туда добежать".

Зависимый от эстрогена мочевой пузырь теряет свою эластичность, удерживает меньше мочи, перестает сопротивляться инфекциям и воспалениям, и его становится проще травмировать. Слизистая оболочка уретры сокращается, что приводит к ее обезвоживанию. Сокращается и приток крови в данный район. Мышцы мочевого пузыря и уретры, как и мышцы вокруг них и поддерживающие их на своем месте связки, ослабляются, что усиливает последствия родов без помощи кесарева сечения, после которых ткани тазовой полости всегда растягиваются. Все эти факторы одновременно снижают способность мочевого пузыря и уретры удерживать мочу, когда вы бегаете, прыгаете или даже просто смеетесь.

"Поможет ли гормональная терапия решить данную проблему?"

Определенно поможет, но, вполне возможно, не вылечит вас окончательно. Восстановление уровня эстрогена - это первоочередное мероприятие, которое стоит

обдумать в том случае, если вы страдаете от стрессового или бесконтрольного недержания, так как оно поможет восстановить ткани уретры и мочевого пузыря до состояния очень близкого к их прежнему.

"Я сомневаюсь, стоит ли принимать эстроген, так как слышала, что это опасно. Поможет ли мне прием одного прогестерона?"

Нет, для этого необходим именно эстроген. Восстановительная гормональная терапия не представляет опасности, если у вас нет медицинских противопоказаний против нее и если вы будете правильно принимать гормоны, соблюдая должные меры предосторожности (см. главу 3). Если вы не хотите систематически принимать эстроген, попросите врача выписать вам влагалищный крем, содержащий эстроген. Крем применяется наружно, и его воздействие почти полностью ограничивается районом влагалища и уретры, он излечивает атрофию тканей, а в простейших случаях и недержание мочи.

"Как получается, что во время полового сношения я теряю контроль за мочевым пузырем? Это страшно стыдно".

Хотя именно в этом женщины редко признаются даже своим врачам, это случается с поразительно большим количеством женщин. У большинства потеря мочи происходит во время проникновения члена во влагалища, а у некоторых во время оргазма. Причина этого состоит в том, что половое сношение и оргазм представляют из себя еще один способ усилить давление на мочевой пузырь, который уже не столь гибок и эластичен, и на сфинктер уретры, который больше уже не закрывается так плотно в связи с истончением тканей. Прием эстрогена может помочь, за исключением тех случаев, когда и мочевой пузырь и уретра уже провисли слишком сильно. В этом случае может потребоваться хирургическая операция.

"Что такое невроз мочевого пузыря? Врач поставил мне такой диагноз".

Это случается, когда совсем небольшое количество мочи создает впечатление наполнения мочевого пузыря, и вы ощущаете настоятельную потребность опорожнить его. Зачастую оказывается, что в. подобных случаях помогает воздержание от

определенных видов пищи, вызывающих его раздражение, например, алкоголя, кофеина, шоколада, а также некоторых видов медикаментов.

"Как влияет на мочевой пузырь диабет?"

Периферийным нервам, связанным с мышцами мочевого пузыря, иногда наносится урон в результате диабета или других заболеваний, поражающих нервную систему, так что можно и не чувствовать, когда мочевой пузырь наполняется. Наступает его переполнение и под давлением из него начинает выливаться моча.

"Я всегда была склонна к запорам, а недавно мне сказали, что они могут быть причиной моих проблем с мочевым пузырем. Так ли это?"

Напрягаясь, чтобы вызвать стул, вы очень сильно увеличиваете давление внутри брюшной полости, и это давление, возможно, ослабило ткани мочевого пузыря и уретры.

"Есть ли какие-то способы удержать мочу во время чиханья или кашля".

Чтобы избежать мокрых штанишек и краски на лице, постарайтесь как можно сильнее напрячь тазовые мышцы, когда почувствуете, что вот-вот чихнете или закашляете. Или сядьте, плотно положите одну ногу на другую и согнитесь в районе талии.

"Я пытаюсь пить как можно меньше жидкости, чтобы избежать подобных инцидентов, но ничего не помогает. Что мне делать?"

Если вы будете постоянно страдать от обезвоживания, производимая вами моча станет такой концентрированной, что будет раздражающе действовать на мочевой пузырь и приведет к постоянной потребности немедленно бежать в туалет. А этого-то вам как раз и не надо.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Врач определит и характер вашей проблемы и ее причину, назначив всестороннее общее обследование: анализ мочи, чтобы проверить, нет ли инфекций; исследование функций мочевого пузыря и, возможно, цистоскопию. Цистоскопия - это детальное обследование мочевого пузыря и уретры с помощью снабженного осветительной системой инструмента, вводимого через уретру. Вас могут попросить в течение нескольких дней вести дневник, отмечая в нем частоту посещений туалета, количество выделяемой мочи, случаи недержания, съеденную вами пищу, ваши действия в течение дня и лекарственные препараты, которые вы принимали.

Хотя ваш врач может и сам провести какие-то из этих видов анализов и обследований, скорее всего он направит вас к урологу. Обязательно убедитесь, что данный специалист имеет опыт работы по лечению недержания, так как многие врачи склонны слишком быстро предлагать хирургическую операцию в качестве единственного способа решения проблемы.

Потом в зависимости от особенностей протекания болезни и ее причины будет назначена программа лечения. Иногда простого изменения режима питания или отказа от определенных медикаментов бывает достаточно для полного излечения или хотя бы для значительного улучшения положения. Иногда подобный эффект достигается с помощью антибиотиков, подавляющих инфекционное заболевание. Бывает, что для решения проблемы нужно изменить образ жизни, заняться упражнениями для укрепления мышц мочевого пузыря или просто чаще ходить в туалет. К другим методам лечения относятся лекарственные препараты, увеличивающие возможности мочевого пузыря, расслабляющие мочевой пузырь или стимулирующие его сокращения. Лишь в чрезвычайно тяжелых или неизлечимых лекарственными препаратами случаях хирургическая операция является оправданной.

Почти всегда лечение сочетает в себе лекарственные препараты с мерами самопомощи. Очень важно продолжать верить в успех, хотя может пройти несколько месяцев, прежде чем вы добьетесь ощутимого эффекта. Но достичь значительного улучшения можно, лишь настойчиво работая над решением проблемы. Наиболее распространены следующие методы лечения:

· Восстановление уровня эстрогена. Гормональная терапия обычно применяется параллельно с другими видами лечения, хотя и сама по себе она может решить проблему, если ваш случай не слишком тяжел. И ее часто предписывают на срок до шести месяцев перед полостной операцией, чтобы восстановить ткани до их

оптимального состояния.

· Тренировка мочевого пузыря. Тренировка мочевого пузыря научит вас мочиться только в запланированное время, постепенно увеличивая интервалы между посещениями туалета.
Это обычно делается так. Вы начинаете с того, что ходите в туалет строго по часам через каждые тридцать-шестьдесят минут в течение дня, независимо от того, чувствуете ли в этом потребность или нет, подавляя желание в мочеиспускании в незапланированное время с помощью релаксации или переключения внимания, чтобы затем опорожнить мочевой пузырь строго по расписанию. Через несколько дней или через неделю вы увеличиваете время между посещениями туалета на полчаса, продолжая растягивать эти интервалы еще на полчаса через каждую неделю или порядка этого, и приблизительно недель через шесть вы приучите свой мочевой пузырь терпеть по меньшей мере четыре часа.

· Упражнения по системе Кегеля. Предназначенные для того, чтобы укрепить мышцы, поддерживающие дно мочевого пузыря, и научить вас контролировать свой организм, эти упражнения часто творят чудеса со страдающими от недержания, в особенности его стрессовой разновидностью. Вначале вы должны понять и почувствовать, как напрягать соответствующие мышцы, те, которые помогают остановить поток мочи во время мочеиспускания.
Когда бы вы не вспомнили об этом, чем чаще, тем лучше (начинайте понемногу, а потом постепенно увеличивайте число занятий), напрягайте эти мышцы так, словно вы усиленно стараетесь остановить поток мочи. При этом мышцы живота, ягодиц и бедер должны оставаться расслабленными. Напрягите нужные мышцы, задержитесь в подобном состоянии секунд на десять, расслабьтесь и повторите все это не менее двадцати раз за одно занятие.
Достоинством данных упражнений является то, что никто не сможет заметить, чем вы занимаетесь, так что вы можете делать их всегда, когда пожелаете: на вечеринке, в машине, в кино, во время деловой встречи. Но не ожидайте результатов немедленно. Обычно требуется несколько месяцев добросовестного выполнения упражнений, прежде чем вы достаточно укрепите эти мышцы, чтобы повысить водонепроницаемость своего сфинктера. А затем вы должны будете поддерживать их тонус, не бросать упражняться, иначе мускулы вновь ослабнут.
А вот второй способ добиться того же эффекта: сядьте на толчок унитаза с полным мочевым пузырем, начните мочиться, а потом напрягите мышцы, чтобы остановить поток мочи. Продолжая сдерживаться, медленно досчитайте до десяти. Повторяйте, по возможности, это упражнение до двадцати раз.
Для женщин, которым трудно определить, какие именно тазовые мышцы задействовать, существуют специальные влагалищные конусы с отягощением, предназначенные для этой цели. Пластиковые конусы, начиная с самых легких и постепенно заменяемые на более тяжелые, вставляются во влагалище. Пытаясь удержать их внутри него, вы

приучаете себя напрягать соответствующие мышцы.

· Дублирование мочеиспускания. В связи с тем, что крайне важно во время мочеиспускания полностью освободить мочевой пузырь, что представляет трудность для некоторых женщин, приучите себя, помочившись, подождать несколько минут, а потом постараться помочиться снова. Или встаньте, нагнитесь, пройдитесь, помассируйте нижнюю часть живота, а потом сядьте и закончите процесс.

· Лекарственные препараты. Лекарства могут увеличить способность мочевого пузыря удерживать мочу, снизив его непроизвольные побуждения или укрепив мышцу сфинктера. Некоторые препараты предназначены для блокирования непроизвольных сокращений мочевого пузыря. Некоторые снижают выработку мочи. Другие медикаменты употребляются в целях затормозить сокращение стенок мочевого пузыря или вызвать сокращение мышц сфинктера вокруг уретры. Еще одна группа лекарств помогает расслабить сфинктер мочевого пузыря.
Часто данные препараты оказывают наиболее эффективное воздействие, если употребляются параллельно с восстановительной гормональной терапией.

· Лечение инфекционных заболеваний. Другие лекарственные препараты, такие, как антибиотики, подавляют инфекции, которые могут являться основной причиной недержания.

· Отмена лекарственных препаратов. Некоторые из предписываемых врачом лекарственных препаратов, в том числе противогипертонические средства, как выяснилось, могут вызывать недержание. Проверьте все предписанные вам лекарства вместе со своим врачом. Среди препаратов, способных вызывать проблемы у предрасположенных к недержанию женщин, можно назвать успокаивающие, мочегонные, возбуждающие, антигистаминные и противозастойные средства.

· Заполнение пространства вокруг уретры. Эта многообещающая, но пока не одобренная Федеральным департаментом здравоохранения методика подразумевает введение синтетического вещества, к примеру коллагена, в район вокруг уретры, что, как было установлено, поддерживает и сжимает уретру, вызывая ограниченное набухание тканей, позволяющее уретре вновь закрываться.

· Хирургия. Когда все прочие методы лечения не приводят ни к какому результату, эффект хирургической операции необыкновенно впечатляет. С ее помощью можно исправить структурные аномалии, вернуть на свое место провисшие мочевой пузырь и уретру, укрепить поддерживающие связки, устранить непроходимость, улучшить ослабшие мышцы, заменить недействующий сфинктер и устранить крупные фибромы, приводящие к непроходимости мочевого пузыря или уретры.

КАК ПОМОЧЬ САМОЙ СЕБЕ

В то же время существует ряд рекомендаций, выполняя которые, вы можете помочь самой себе избежать проблем с непослушным мочевым пузырем, значительно улучшить свое состояние или даже избавиться от проблем.

1. Потребляйте больше жидкости. Возможно, вы сократите потребление жидкости в надежде, что в итоге будете бегать в туалет не столь часто. Но чем меньшее количество мочи будет производиться в вашем организме в результате его обезвоживания, тем более концентрированной она будет, что сделает ее раздражающей для мочевого пузыря и увеличит вероятность развития бактериальных инфекций. Сократите количество потребляемой жидкости лишь в том случае, если сделать это порекомендует вам врач.

2. Приучите себя полностью опорожнять мочевой пузырь и старайтесь никогда не доводить до его сильного наполнения. Как советует один остроумный гинеколог: "Проходя мимо туалета, никогда не забывайте воздать ему должное", даже если и не ощущаете настоятельной потребности посетить его.

3. Если вы весите значительно больше нормы, сбросьте несколько фунтов. Потеря от 5 до 10% массы иногда оказывает необыкновенно эффективную помощь в связи со снижением давления на мочевыделительную систему.

4. Откажитесь от сигарет. У курящих женщин степень риска недержания мочи повышается вдвое по сравнению с некурящими - об этом свидетельствуют данные последних исследований. Курение не только раздражает слизистую оболочку мочевого пузыря и, возможно, наносит урон нервным тканям сфинктера, но и ассоциируется с раком мочевого пузыря. К тому же оно способствует развитию, кашля, который может вызывать непроизвольную потерю мочи.

5. Постарайтесь исключить из пищевого рациона следующие продукты, вызывающие у многих раздражение мочевого пузыря: алкоголь, газированные напитки, кофеин, молоко, цитрусовые, помидоры, острую и пряную пищу, сахар, мед, шоколад, искусственные заменители сахара.

6. Избегайте цветных или ароматизирован-ных предметов женской гигиены, химических наполнителей для ванн, а также ароматизиро-ванных сортов мыла и туалетной бумаги.

7. Ешьте как можно больше крупноволокнистой пищи, чтобы избежать запоров. К тому же обильное потребление овощей и фруктов способствует предотвращению рака мочевого пузыря.

8. Никогда не тужьтесь во время испражнений.

9. Не привыкайте пренебрегать потребностью освободить кишечник или мочевой пузырь.

10. Избегайте подъема тяжестей, приводящего к деформации поддерживающих тазовых тканей.

"Стоит ли мне продолжать делать упражнения по системе Кегеля постоянно или я могу бросить их после того, как моя проблема решится?"

Продолжайте их выполнять и после решения проблемы, потому что мышцам нужно совсем немного времени, чтобы вновь ослабнуть, если их постоянно не упражнять.

"Что я могу предпринять, если физические упражнения и другие повседневные мероприятия не оказывают никакого воздействия?"

Если по прошествии пары месяцев добросовестного выполнения упражнений, соблюдения всех рекомендаций врача и здорового образа жизни не будет наблюдаться значительного улучшения, вновь посетите врача и обсудите с ним другие способы лечения. Или, возможно, будет лучше, если вы обратитесь за консультацией к специалисту. Улучшение должно наступить через две-три недели, но для достижения оптимальных результатов может понадобиться срок до шести месяцев.

"Я страдаю от еще более щекотливой проблемы, нежели недержание мочи. Я не могу контролировать действие своего кишечника, и у меня происходят бесконтрольные испражнения во время мочеиспускания. Что мне делать?"

Упражнения того же типа - как можно чаще сильно напрягать мышцы анального сфинктера, - обычно помогают достаточно их укрепить, чтобы позволить вам сдерживать подобные порывы. Пройдите врачебное обследование, чтобы узнать, не был ли нанесен ущерб нервным или мышечным тканям сфинктера прямой кишки. http://www.girlsecrets.net

По материалам