

„Vyšetrenie len u urológa alebo len u gynekológa nestačí,“ zdôrazňuje MUDr. Brenišin. „Zistiť močovú inkontinenciu len na základe gynekologického vyšetrenia sa dá len vo veľmi ťažkých prípadoch. Pacientka totiž má mať pred vyšetrením u ženského lekára vyprázdnený močový mechúr. Cieľom takéhoto vyšetrenia je skôr zistiť stav závesného aparátu či prípadné infekcie. Naopak – samotné urologické vyšetrenie takisto nestačí, keďže ženské pohlavné orgány vplyvajú na močový trakt, takže urológ by mal ženu vždy poslať aj k obvodnému gynekológovi. Samozrejme,

Liečba inkontinencie

konzervatívna
dodržanie režimu
cvičenie (Kegelove cviky)
elektrostimulácia
farmakoterapia
uretrálne náplasti, telieska
liečba s pomocou pesaru
kúpeľná liečba
používanie zdrav. pomôcok

chirurgická
zvýšenie efektivity uzatváracieho mechanizmu
voperovanie umelého zvierača
zavedenie TVT, TOT pásky

(Liečba inkontinencie závisí od druhu úniku moču. Napr. pásky sa zavádzajú pri stresovej inkontinencii, ale ľahšie stavy sa dajú zvládnuť aj vhodným cvičením. Farmakoterapia sa zas používa pri nutkavej inkontinencii. Kúpeľná liečba len doplnkom komplexnej liečby.)

Úhrady pomôcok

Zdravotné poisťovne uhrádzajú pre inkontinentných (od 3 rokov veku) savé

a fixačné pomôcky v týchto finančných limitoch:

1. stupeň – zdravotné poisťovne nehradia

2. stupeň – finančný limit 600 Sk na mesiac (vložky, vkladacie plienky, fixačné nohavičky)

3. stupeň – finančný limit 2 000 Sk na mesiac (vložky – max. 60 ks, vkladacie plienky, plienkové nohavičky, fixačné nohavičky, podložky pod chorých – max. 60 ks)

Na každý druh pomôcky musí byť vypísaný samostatný poukaz, jednotlivé druhy je možné kombinovať do výšky limitu. Na poukaz ich predpisujú odborní lekári z odborov:

urologia, neurológia, gynekológia, urogynekológia, geriatra, pediatria, v prípade plienkových nohavičiek aj onkológia a chirurgia. Na odporúčanie uvedených odborných lekárov aj praktickí lekári pre dospelých a praktickí lekári pre deti a dorast. Praktické rady k problematike predpisovania týchto pomôcok, výberu vhodného druhu i značky, nájdete na www.inkontinencia.sk.

iná situácia nastáva, ak má pacientka k dispozícii priamo urogynekologickú ambulanciu, ktorá sa na liečbu inkontinencie špecializuje.“

Cviky Arnolda Kegela

Pacientkam so stresovou, prípadne zmiešanou inkontinenciou sa veľmi odporúča rehabilitačná liečba, ktorá sa nazýva aj Kegelove cviky či gymnastika panvového dna. Ich cieľom je posilňovanie svalov panvového dna zvieravými sťahmi, aké sa používajú napr. pri prerušení prúdu moču. Pomôcť pri takomto cvičení môžu aj pošvové závažička (najznámejšie sú Venušine guľôčky), ktoré sa vkladajú do pošvy a žena sa ich tam snaží sťahom svalov panvového dna udržať. Podobným spôsobom ako precvičovanie pôsobí na svaly panvového dna aj elektrostimulácia. Stresovú inkontinenciu možno riešiť aj zavedením pesaru (pevný krúžok, ktorý sa vkladá do vagíny a obopína jej steny).

„Na rozdiel od stresovej liečba nutkavej, čiže urgentnej inkontinencie spôsobenej dráždivým mechúrom, je medikamentózna a jej minimálna dĺžka je šesť mesiacov,“ vysvetľuje MUDr. Peter Brenišin. „Po troch mesiacoch sa zhodnotí úspešnosť liečby – ústup ťažkostí, výskyt prípadných nežiaducich účinkov. Ak je liečba úspešná, pokračuje sa v nej ďalšie tri mesiace, pri ťažších stavoch aj dlhšie. Ak liečba po štvrt roku neprinesie požadovaný efekt alebo pacientku nadmerne zaťažujú vedľajšie účinky lieku ako suchosť v ústach či zápcha, zvolí sa iný preparát. Ich znášanlivosť je vysoko individuálna.“

Pacienti s inkontinenciou by sa mali vyhýbať močopudným látkam ako alkohol a kofeín, ale aj napr. šľave z grepov. Odporúča sa brusnicová šťava či výživové doplnky z brusníc, ktoré pomáhajú predchádzať zápalom močových ciest. Dobré je zabudnúť na



FOTO: PHOTOS.COM

Rozdelenie inkontinencie moču

stresová (45–50 %) – mimovoľný únik moču pri fyzických aktivitách, podrepe, zdvíhaní predmetov, kýchnutí, zakašľaní. Príčinou je nedostatočnosť uzáveru močového mechúra a trubice následkom chronického preťaženia panvového dna. Prispieva k nej nadváha. U žien je táto forma vôbec najčastejšia.

nutkavá (20 %) – nazýva sa aj urgentná či psychická. Ide o únik moču spojený s náhlym, vôľou neovládateľným pocitom potreby močiť. V protiklade ku stresovej inkontinencii je v tomto prípade svalový uzáver mechúra neporušený. Vyvolávajúci faktorom sú mimovoľné sťahy svaloviny mechúra, pričom močový mechúr nemusí byť plný. Pacient má napr. potrebu močiť vždy, keď počuje tieť vodu. Trpia ňou najmä starí ľudia.

zmiešaná (25–30 %) – opísané typy úniku moču sa málokedy vyskytujú izolovane. U pacientok ide obyčajne o kombináciu stresovej a nutkavej inkontinencie.

reflexná – je príznakom neurologických chorôb, pri ktorých nastalo poškodenie mozgu alebo miechy. Následkom straty vôľovej kontroly sa mechúr správa ako u dojčťa – nie je možné ho riadiť. Trpia ňou muži i ženy.

z pretekania – tomuto druhu sa hovorí aj paradoxný únik moču. Je to akútny urologický stav, keď je močový mechúr preplnený a jeho vnútorný tlak prevyšuje tlak uzáveru močovej rúry. Nastáva stály únik moču po kvapkách. Trpia ňou najmä muži, u žien môže signalizovať nádor v močových cestách.

fajčenie, lebo nikotín dráždi sliznicu močového mechúra, treba sa zbaviť nadbytočných kíl a prijímať dostatok vlákniny, keďže zápcha

problém s udržaním moču len zhoršuje. Pacienti s únikom moču by nemali potláčať nutkanie na toaletu, pretože zadržovanie moču môže nadmerne rozťahnuť mechúr a zvyšuje aj riziko infekcie.

Šetrné operačné postupy

Dostupná je aj operačná liečba. Viaceré postupy sú dnes veľmi šetrné. Pri stresovej inkontinencii je možné dať si na viacerých pracoviskách zaviesť tzv. TVT alebo TOT pásku, čo je prispôbivá vaginálna páska, ktorú gynekológ alebo urológ najčastejšie ambulantne, pri lokálnom znecitlivení, zavádza s pomocou miniinvazívnej techniky do blízkosti močovej trubice.

Na rozdiel od doterajších podobných metód nie je potrebné prišívajú ju k okolitému tkanivu, drží v tkanive ako suchý zips a časom doň vstie. Vytvára tak podporu pre močovú

trubicu. „Zavedenie pásky navyše nie je dôvodom, aby

žena nemo-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

ne-

že sa

Stupne závažnosti inkontinencie

1. stupeň – občasný únik moču.

Ide o únik moču po kvapkách alebo maximálne 1–2-krát denne.

2. stupeň – častý únik moču.

Únik prúdom niekoľkokrát za deň, ktorý treba dôsledne zhodnotiť u odborníka s pomocou tzv. denníka močenia, plienkovým testom a pod.

3. stupeň – trvalý únik moču.

Únik moču niekoľkokrát denne aj v noci v ľahu. Tento stupeň, predovšetkým u ležiacich pacientov, môže byť spojený aj s inkontinenciou stolice.

hla donosiť a porodiť dieťa, treba však zvoliť vhodný spôsob skončenia pôrodu, aby nedošlo k znefunkčneniu pásky,“ zdôrazňuje doktor Brenišin. „Navyše je táto metóda plne hrazená poisťovňou, podmienkou je však absolvovanie urodynamického vyšetrenia.“

Ak liečba nezaberá či chirurgický zákrok nie je možné vykonať, na Slovensku už jestvuje množstvo druhov zdravotných pomôcok pre ľudí trpiacich únikom moču. Napriek tomu, že výber je široký, viac ako 40 percent pacientov s únikom moču, najmä žien vo veku 35 až 44 rokov, najčastejšie používa dámske hygienické vložky. Pritom špecializované savé pomôcky určené pre inkontinenciu menia moč na gél a aj neutralizujú nepríjemný močový zápach. Je dôležité vedieť si len správne vybrať druh, veľkosť, saciu schopnosť a nezanedbateľnou je určite aj cena. Poisťovňa tieto pomôcky v indikovaných prípadoch čiastočne uhrádza.



čo
možno
neviete

Zubná kefka je vhodná

...s mäkkými štetinami, s tvrdou si možno ľahko poraniť ďasná. Práve to zdôrazňovali študentky stomatológie deťom v MŠ na Legerského ulici v Bratislave počas seminára, na ktorom ich motivovali dodržiavať ústnu hygienu a učili správne si čistiť zuby. Ide o projekt Dental Alarm občianskeho združenia Zdravé ďasná, ktorý je určený žiakom MŠ a najmä ZŠ. Školení odborníci bezplatne prednášajú deťom o správnom čistení zubov a používaní medzizubných pomôcok, nasleduje praktický nácvik a kontrola správne vyčisteného chrupu s pomocou farbivacieho roztoku. Seminár si možno objednať na www.dentalalarm.sk. Slovenské deti majú najvyššiu kazivosť chrupu v Európe. 12-ročné dieťa by podľa očakávaní WHO malo mať index kazivosti chrupu 1,5, čo znamená 1,5 zaplombovaného, pokazeného alebo vytrhnutého zuba. U nás sa toto číslo pohybuje okolo 4,5.

Svetový deň imunológie

V nedeľu 29. apríla sa už po tretíkrát koná Svetový deň imunológie, ktorý vyhlásila Európska federácia imunologických spoločností. Imunológia je v dnešnom zmysle slova veda o obranyschopnosti organizmu. Jej otcom je Louis Pasteur, ktorý zaviedol pojem vakcinácia. „Očkovanie proti infekčným chorobám je jedným z najväčších úspechov medicíny,“ hovorí prof. Ing. Miroslav Ferencík, DrSc., zo Slovenskej imunologickej spoločnosti. „Vďaka úspešným vakcinačným programom prestali byť strašiakom Európy choroby ako osýpky, detská obrna, mumps, rubeola, čierny kašeľ či tetanus.“ Imunológovia pomáhajú objasňovať mechanizmus vzniku rakoviny a vďaka systému molekulových znakov na bunkách určujú tkanivovú zlučiteľnosť či nezlučiteľnosť – kľúčový predpoklad úspešných transplantácií. V imunitnom systéme môžu vzniknúť poruchy, ktoré sú príčinou jeho zníženej alebo nadmernej aktivity. V súčasnosti vážny medicínsky problém predstavujú alergické ochorenia.

Proti rakovine krčka

Popri jestvujúcej vakcíne proti rakovine krčka maternice určenej pre ženy do 26 rokov od MSD sa na Slovensku pripravuje uvedenej ďalšej vakcíny od firmy GSK, ktorá bude určená len pre dievčatá a ženy vo veku 9–55 rokov. Podľa výsledkov štúdie vykonanej na vyše tisícke žien, pripravovaná vakcína preukázala stopercentnú účinnosť proti vzniku predrakovinových zmien spôsobených nebezpečnými typmi ľudského papilomavírusu 16 a 18, a to až po dobu 5,5 roka. Počas tohto obdobia bola priemerná hladina protilátok proti spomínaným vírusom minimálne 11-krát vyššia ako hladina protilátok, ktorá sa vytvorí po prirodzenej infekcii týmito vírusmi. Výsledky taktiež naznačili, že vakcína poskytuje skríženú ochranu zároveň aj pred infekciou spôsobenou ďalšími dvoma druhmi rakovinotvorných vírusov, a to 45 a 31. Vírusové typy 16, 18, 45 a 31 sú zodpovedné za približne 80% prípadov rakoviny krčka maternice. (bs)