

Inkontinence moči ve stáří

Nemoc nebo bolest nejsou normálními projevy stárnutí. Ve stáří můžeme být pomalejší, musíme se často smířit s oslabením zraku a sluchu, ale nemoci, které jsou léčitelné v mládí a středním věku, jsou léčitelné i ve stáří. Proto konzultujte své zdravotní problémy s lékařem nebo lékárníkem a nepodceňujte příznaky.

*Když potřebujete nějaký lék, zjistěte si, kolik vás lék bude stát, nač ten lék je, jak byste jej měli užívat, jaké může mít vedlejší účinky a co dělat, když lék doberete. Poradte se o léčbě se svým lékařem nebo lékárníkem. V lékárnách označených logem **mojlekarna.cz** získáte i další informace v péči o seniory.*

MOČOVÁ INKONTINENCE

Močová inkontinence je častá obtíž s mnoha možnostmi léčby a má řadu příčin. Nadměrně nebo naopak příliš málo dráždivý močový měchýř, překážka v odtoku moče, infekce, vedlejší účinek užívání léků a podobně. Inkontinence může být i průvodním příznakem vážnější nemoci, rakoviny, diabetu, mozkové příhody, Parkinsonovy nemoci nebo roztroušené sklerózy. U mužů se takto může ohlásit zvětšení prostaty nebo jiná její porucha. V každém případě by o inkontinenci měl být informován lékař, protože může být projevem vážnější poruchy zdraví.

Močová inkontinence je častá zejména u starších osob. Nejméně jeden člověk z 10 ve stáří 65 let a více má vlastní zkušenosti s nějakou formou močové inkontinence.

Mnoho lidí zbytečně mlčky trpí. Jsou v rozpacích, zda mají jít ke svému lékaři a požádat ho o pomoc, i když vědí, že by pomoc potřebovali. Někteří si myslí, že potíže, které mají, jsou nevyhnutelnými průvodními jevy stárnutí a že se vlastně mohou jen odstraňovat důsledky poruchy. Nepomyslí na to, že je možnost hledat příčiny a způsoby léčení, které jsou k dispozici. Léčení přitom může být jednoduché: užívání antibiotik k likvidaci infekce močových cest nebo nácvik cvičení k posílení svalů, které ovládají močení.

Jaké jsou typy močové inkontinence

(a tyto typy se samozřejmě mohou i kombinovat):

- **Stresová inkontinence:** k inkontinenci dojde zvýšením tlaku na močový měchýř při zakašlání, smrkání, smíchu, zvednutí těžkého předmětu nebo při náhlém, rychlém či silném pohybu.
- **Nutková (urgentní) inkontinence:** osoba pociťuje potřebu jít na WC, nestačí však nutkání zvládnout a na WC nedojde včas.
- **Inkontinence při přeplnění močového měchýře (tzv. paradoxní):** močový měchýř je trvale naplněn (pro neschopnost močit nebo pro překážku v odtoku moči) a moč odkapává (jedná se o tzv. inkontinenci z přeplnění).

Diagnóza močové inkontinence je snadná a porucha je po zjištění příčiny často léčitelná. Je důležité, aby nemocný i jeho rodina byli v rozhovoru s lékařem otevření a upřímní, pokud jde o všechny okolnosti týkající se tohoto problému.

Užitečné je zapisovat si všechny souvislosti, jaký je průběh močení, kdy dochází k inkontinenci, jaké jsou provokující faktory a podobně.

Existuje mnoho možností, jak se s inkontinencí vyrovnat. Je třeba, abyste se poradili s lékařem znalým této problematiky. Léčba může být buď medikamentózní nebo operační, ale existuje také mnoho kompenzačních pomůcek, které Vám mohou pomoci žít zcela normální život bez obtíží a nepříjemných důsledků inkontinence.