

Problematika močové inkontinence

Mgr. Nataša Sochorová

Urologická klinika Olomouc

Inkontinence moči je definována podle Mezinárodní společnosti pro inkontinenci (ICS) jako jakýkoliv nedobrovolný únik moči. Vyskytuje se u žen i mužů, u dětí, dospělých i ve stáří.

Klíčová slova: močová inkontinence, absorpční pomůcky, pokožka, kvalita života.

Urinary incontinence issues

The International Continence Society (ICS) defines urinary incontinence as any involuntary leakage of urine. It occurs in women and men, in children, adults as well as in the elderly.

Key words: urinary incontinence, absorbent products, skin, quality of life.

Med. praxi 2011; 8(11): 488–490

Úvod

Inkontinence moči je bez ohledu na věk společenský a sociální problém, který je víc považován za ženský problém, ale nevyhýbá se ani mužům a dětem. Stejně jako ženy, tak i muži se stydí o něm hovořit a řešit ho.

Inkontinence je spojena s celou řadou funkčních i strukturálních změn, z nichž mnohé dnes již dokážeme léčit nebo alespoň příznivě ovlivnit. Je rovněž velmi úzce spojena s otázkou kvality života. Dlouhodobé neřešení tohoto problému nejen působí pacientovi dyskomfort a vylučuje ho z řady společenských, pracovních i osobních aktivit. Příčina inkontinence může být různá. U žen jsou rizikovým faktorem těhotenství a porody nebo gynekologické operace, u mužů hlavně problémy s prostatou, ale jinak může být projevem i jiných chorob, nejčastěji neurologických.

Klasifikace močové inkontinence

Inkontinence moči není samostatné onemocnění, ale jedná se vlastně o symptom, příznak určité anatomické či funkční poruchy dolního urogenitálního traktu a pánevního dna. Můžeme si ji rozdělit na několik skupin:

- **Stresová inkontinence** – projevuje se únikem zpravidla malého množství moči při fyzických aktivitách spojených s náhlým zvýšením nitrobřišního tlaku (kašlí, kýchnutí, smíchu, běhu, skákání). Podle závažnosti ji dělíme do 3 stupňů – lehká, střední a těžká forma.
- **Urgentní inkontinence** – únik moči spojený s naléhavým nucením na močení. V současné době je místo pojmu urgentní inkontinence používán komplexnější termín hyperaktivní močový měchýř (overactive bladder – OAB).

- **Reflexní inkontinence** – je příznakem neurologického onemocnění poranění mozku nebo míchy. Měchýř se vyprazdňuje bez nutkání a reflexně jako u kojence.
- **Paradoxní ischurie** – únik moči při přeplněném močovém měchýři.

Možnosti léčby inkontinence

Léčba se řídí podle typu a stupně postižení. Pro pacienta volíme nejprve metody nejméně zatěžující, pokud nestačí, jsou nutné invazivnější metody.

- Medikamentózní léčba je úspěšnější při urgentní inkontinenci. Léčebný efekt se pohybuje přibližně mezi 60–80%.
- Dalšími metodami v léčbě jsou cviky pánevního dna (obrázek 1), speciální gymnastika, která může být spojená s elektrostimulací pánevního dna, trénink močového měchýře, snaha o odložení urgencye, správné mikční a pitné návyky.

- Chirurgická léčba je indikována u stresové inkontinence pomocí různých druhů závažných operací (TOT transobturatorní páska, TVT Tension Free Transvaginal Tape). V některých případech je u urgentní inkontinence indikována operační léčba, kdy se zvětší kapacita močového měchýře takzvanou augmentační enterocystoplastikou. Během výkonu se používá záplata vytvořená ze střevního segmentu. U pacientů nereagujících na léčbu je výjimečně nutné odstranit celý močový měchýř s vytvořením neoveziky (nového močového měchýře) či se supravazikální derivací moči.
- Pokud léčba inkontinence selže, nebo ji z různých důvodů nelze uskutečnit, doporučujeme užívání absorpčních pomůcek.

Absorpční pomůcky

Jednorázové absorpční pomůcky jsou dnes konstruované tak, aby co nejvíce plnily svoji

Obrázek 1. Cviky pánevního dna



funkci, byly spolehlivé, nenápadné a zabráňovaly vzniku zápachu. Byly dostatečně prodyšné a zlepšily kvalitu života.

Je nutné stanovit typ inkontinence a poté zvolit některou z uvedených léčebných metod. Pokud selžou, nebo z nějakých jiných důvodů je nelze provést, přijdou na řadu absorpční pomůcky. Na trhu je nepřeberné množství těchto pomůcek, které se používají podle stupně inkontinence, tyto pomůcky na našem trhu nabízí několik firem (obrázek 2).

Je důležité zvolit správný druh pomůcky pro daný typ inkontinence a zvolit správnou velikost této pomůcky. Savé pomůcky by měly být aplikovány na těle pacienta, z hygienických důvodů, maximálně 8 hodin denně.

Velmi důležitá je edukace pacienta, které je třeba věnovat čas, aby úspěšnost této metody nebyla narušena volbou nesprávné pomůcky nebo nesprávným používáním. Při edukaci je nezbytné zdůraznit i nutnost pravidelné péče o pokožku za použití speciálních, k tomu určených přípravků. Absorpční pomůcky jsou konstruovány tak, aby rychle odváděly ze svého povrchu moč do speciálního savého jádra, které moč zachytí a zajistí její přeměnu na gel, který je v jádru pevně vázán. Tento gel navíc zajišťuje i dezodoraci.

K 1. 7. 2011 platí nová metodika k číselníku VZP, část P. V následujícím přehledu jsou uvedeny změny:

- Na poukaz může být předepsán pouze jeden druh ZP s využitím možnosti předepisování více poukazů.
- Pomůcky předepisuje jen smluvní lékař pojišťovny odbornosti, praktický lékař, urolog, gynekolog, neurolog, geriatr na poukaz.
- Předepisující lékař určí skupinu postižení, dřívější stupeň.
- Z úhrad byly vyřazeny vložky se savostí do 120 ml.
- Při preskripci nesmí dojít k překročení limitů (množstevní a finanční) stanovených pro jednotlivce zdravotní pojišťovnou.

Jak pečovat o pokožku při inkontinenci

Inkontinence moči znamená velkou zátěž pro kůži. Je zde velké riziko kožních problémů, obzvláště v oblasti hýždí, boků, genitálií. Správná a dostatečně často prováděná hygiena je základním předpokladem prevence kožních problémů u těch, kteří trpí nechtěným únikem moči.

Pouze speciální péče může udržet kůži čistou, suchou a zdravou, je proto vhodné dodržovat následující doporučení:

Obrázek 2. Absorpční pomůcky pro inkontinenci



Tabulka 1. Pestrý výběr intiemme kalhotek

Velikost	Barva	Absorpce	
S	Béžová, černá, bílá		
M	Béžová, černá, bílá	50 ml	75 ml
L	Béžová, černá, bílá		
XL	Béžová, černá, bílá		

- včasná a pravidelná výměna absorpčních pomůcek (nejpozději po 8 hod);
- u imobilních pacientů je možné použít vlhčené ubrousky nebo čisticí pěnu, které nevyžadují náročný přesun pacienta do koupelny. Nevynechat ale pravidelné sprchování;
- používat prostředky, které nevysouší a nedráždí a jsou vhodné pro pokožku namáhanou inkontinencí;
- používat prostředky, které nenaruší, ale naopak podpoří ochranný kožní film, především krémy a masti obsahující oxid zinečnatý, lanolin. Je dobré je použít při každém ošetření kůže;
- po osprchování dostatečně pokožku vysušit.

Kůže je jedním z největších orgánů těla. Řídí tělesnou teplotu, chrání před vnějšími vlivy a pomáhá odstranit odpadní produkty a přebytečné tekutiny. Inkontinence negativně působí na pokožku a je nutná zvláštní péče při hygieně.

Na trhu je celá řada vysoce kvalitních produktů v péči o pokožku od různých firem. Tyto výrobky jsou speciálně navrženy tak, aby poskytovaly dostatečnou péči a optimální ochranu citlivé pokožky.

Všechny výrobky jsou dermatologicky testovány. Mezi nejčastěji používané můžeme zařadit:

- Tekuté tělové mýdlo
- Ošetřující tělová pěna
- Mycí tělový krém
- Ošetřující vlhčené ubrousky
- Tělový balzám pro suchou pokožku
- Aktivující tělový gel
- Krém pro suchou a zrohovatělou pokožku
- Ochranný tělový krém
- Jednorázové hygienické utěrky

Čisticí pěna je určena k očištění a péči o pokožku pacientů trpících inkontinencí. Působí preventivně proti opruzeninám i zarudnutí a zároveň udr-

žuje pokožku vláčnou. Výhodou pěny je snadnější použití při ošetřování (nestéká) a příjemně voní.

Čisticí mléko díky svému složení předchází opruzeninám, má regenerační a hydratační účinky, mléko se rychle se vstřebává. Jeho pravidelným používáním se zlepšuje funkčnost a pružnost pokožky.

Zajímavosti

V případě mírné inkontinence, zvláště když se ženy stydí řešit tyto problémy s lékařem, používají ženy menstruační vložku, což není vhodné, tato vložka není přizpůsobena k savosti moče.

Mnohem elegantnějším řešením jsou inkontinenční kalhotky Intiemme (obrázek 3). Kanadská farmaceutická společnost APOTEX představuje nové moderní řešení pro ženy s mírnou inkontinencí. Vypadají naprosto přesně jako ty „obyčejné“, ale díky speciálnímu absorpčnímu systému nepropouští moč, navíc pohlcují i nepříjemný pach. Inkontinenční kalhotky Intiemme zásadně zlepšují psychickou i fyzickou pohodu žen, které trpí malými úniky moči. Zvýší u žen pocit čistoty, komfortu a bezpečí. Jsou prakticky k nerozeznání od běžného spodního prádla. Jejich vlastnost je zajištěna unikátním absorpčním jádrem, které je schopné absorbovat až 75 ml tekutiny. Oproti jednorázovým absorpčním pomůckám je možné kalhotky Intiemme opakovaně prát až 200 krát, aniž by ztratili svoji absorpční schopnost.

1. vrstva propustí vlhkost do absorpčního jádra a zůstane suchá

Obrázek 3. Intiemme kalhotky



2. vrstva absorbuje vlhkost a brání jejímu úniku ven
3. vrstva je prodyšná, brání úniku vlhkosti a omezí vznik nežádoucích pachů

K dostání jsou v lékárnách ve třech barvách, čtyřech velikostech a dvou stupních absorpce (tabulka 1). Cena je asi 500 Kč.

Botulotoxin

Mezi novinky léčby inkontinence, nebo aspoň zmírnění příznaků patří i léčba botulotoxinem (klobásovým jedem, preparát Dysport, Botox), který je nejvíce znám v kosmetické chirurgii, kde se používá k dočasnému vyhlazení vrásek.

V urologii se využívá v léčbě hyperaktivního močového měchýře, ale dále také různých složitějších poruch močení (nejčastěji u neurologických onemocnění), u syndromu bolestivého měchýře, ale i u mužů se zvětšenou prostatou.

Indikováni jsou pacienti, kteří nemají po vy-močení residuum, protože účinek botulotoxinu spočívá v tom, že svalstvo močového měchýře ochrne a močový měchýř se tolik nestáhne. Toto řešení je však dočasné, aplikace se dá po několika měsících opakovat, ovšem léčba je finančně náročná.

Aplikuje se pomocí injekcí do měchýře přes cystoskop. Sestra umrtví močový měchýř lidokainem, který vstříkne pomocí zavedeného katétru a nechá působit. Vedlejší účinky botulotoxinu jsou vzácné a mírné. Jedná se o chřipkové příznaky, krev v moči po vpíších, bolest, může se objevit močová infekce, jako po invazivním vyšetření močových cest. Vzácným, o to závažnějším nežádoucím účinkem může být dočasná ochablost měchýře s nutností cévkování. Sestra i lékař pacienta dostatečně edukuje, vysvětlí jak v případě potřeby provádět ČIK (čistá intermitentní katetrizace). Výsledky ohledně zmírnění častého nutkání a ostatních nepříjemných příznaků hyperaktivního močového měchýře jsou velmi dobré. I když jsou tyto předběžné výsledky slibné, všude na světě je tento způsob léčby považován za experimentální.

U nás na klinice máme s aplikací botulotoxinu zkušenosti z klinických výzkumů. Studie věnované léčbě spasticity prokazují zlepšení funkčního stavu a pozitivní efekt na zmírnění spasticity.

Závěr

Močová inkontinence je stresující a invalidizující stav zvyšující nemocnost ve společnosti. Nejen ženy jsou močovou inkontinencí ovliv-

něny ve všech oblastech svého života – fyzické, sociální, psychické, v sexu, doma i v zaměstnání. Strádající se vzdávají mnohého ze svého běžného životního stylu a dochází tak ke zřejmému poškození jejich sociálních vazeb, partnerských a sexuálních vztahů, profesního zařazení a celkové spokojenosti. Také starost o domácnost, odpočinek a zájmové aktivity jsou částečně ovlivněny a nemocní si nově organizují svůj život podle rozmístění toalet s důsledným vyhýbáním se eventuálním nepříjemným situacím.

Literatura

1. Číselníky VZP. Prostředky zdravotnické techniky – PZT předepisované na poukaz.
2. www.intiemme.cz.
3. Čermák A, Pacík D. Inkontinence moči. Praha/Kroměříž: Triton, 2006.
4. Štěpán J. Jednorázové absorpční prostředky pro inkontinenci moči. Praha: Remedia, 2006.

Článek přijat redakcí: 10. 8. 2011

Článek přijat k publikaci: 30. 8. 2011

Mgr. Nataša Sochorová

Urologická klinika

I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc

sochorov@fnol.cz
