

HYPERAKTIVNĀ• MOĀŒOVĀ• MĀŠCHĀ•Ā~

ĀĒEtrtek, 27 Ā™Ā-jen 2022

Tahle nepĀ™Ā-jemnost trĀjpĀ- aĀ¼ pĀtinu populace. A nenĀ- to bĀĀ¼nĀ½m dĀ-sledkem stĀjrnutĀ-. VĀtĀjinou se pĀ™Ā-znaky vyvĀ-jĀ- postupnĀ - nejprve jsou potĀ-Ā¼e minimĀlnĀ-, ale postupnĀ dochĀjzĀ- ke zhorĀjovĀjnĀ-. HlavnĀ-m pĀ™Ā-znakem je nutkavĀj potĀ™eba i v pĀ™Ā-padĀ, Ā¼e moĀovĀ½ mĀchĀ½Ā™ nenĀ- plnĀ½. AĀ¼ 8 % muĀ¼Ā- mĀj Āasto potĀ-Ā¼e s hyperaktivitou moĀovĀĀho mĀchĀ½Ā™e a u 17 % se vyskytují- alespoĀ obĀas.

BohuĀ¼el,

u Ā¼en je toto procento mnohem vyĀjĀjĀ- (20 % Ā¼en trpĀ- syndromem drĀjĀ¼divĀĀho moĀovĀĀho mĀchĀ½Ā™e velmi Āasto, a aĀ¼ 30 % obĀas). Studie EPIC zjistila, Ā¼e u Ā¼en spĀ-Āje dominujĀ- pĀ™Ā-znaky urgencye, ale nemajĀ- potĀ-Ā¼e s vypuzovĀjnĀ-m moĀi, zatĀ-mco pro muĀ¼e je vypuzovĀjnĀ- moĀi ĀastĀji obtĀ-Ā¼nĀjĀjĀ-.

ZpĀ-soby

IĀĀby syndromu hyperaktivnĀ-ho moĀovĀĀho mĀchĀ½Ā™e mĀ-Ā¼eme rozdĀlit do nĀsledujĀ-cĀ-ch skupin: zmĀna stravovacĀ-ch nĀjvykĀ-, zmĀny Ā¼ivotnĀ-ho stylu, IĀky, trĀnink moĀovĀĀho mĀchĀ½Ā™e, a koneĀnĀ operace a nervovĀj stimulace.

ZmĀna stravovacĀ-ch nĀjvykĀ-

NĀkterĀĀ

potravin y a nĀjpoje mohou projevy souvisejĀ-cĀ- se tĀ-mto syndromem podstatnĀ zhorĀjovat.

U

nĀkterĀ½ch pacientĀ dochĀjzĀ- ke zmĀrnĀjnĀ- potĀĀ, co pĀ™estanou pĀ-t alkoholickĀ nĀjpoje nebo nĀjpoje s obsahem kofeinu. Jak alkohol, tak kofein totiĀ¼ majĀ- diuretickĀ ĀĀinky. Je takĀ vhodnĀ nepĀ-t tĀsnĀ pĀ™ed spanĀ-m.

Omezit nebo vylouĀit nĀsledujĀ-cĀ- nĀjpoje a potraviny:

sycenĀĀ

nĀjpoje

nĀjpoje

a potraviny s obsahem aspartamu a umĀlĀ½ch sladidel

brusinkovou

ĀjĀjĀvu nebo dĀ¼us

potraviny

a nĀjpoje s kyselinotvornĀ½m (acidifikujĀ-cĀ-m) ĀĀinkem, jako jsou pomeranĀovĀ½ dĀ¼us nebo rajĀatovĀj ĀjĀjĀva,

a

veĀkerĀj koĀ™enĀjnĀj jĀ-dla

Obezita je

přítomnost rizikových faktorů pro vznik syndromu hyperaktivního močového měchýře. Proto je zdravější tělesná hmotnost velice důležitá. Navíc u lidí s nadměrnou obezitou může zhubnutí pomoci i v léčbě, protože přítomnost tělesné hmotnosti dojde ke snížení tlaku na pánevní dno a tím i ke snížení dráždivosti močového měchýře.

Kouření - nejlépe ho zcela vypustit, nebo alespoň omezit.

Cvičení na pánevní dno

Některým

lidem může pomoci cvičení - jedná se o speciální cvičení (označovaná také jako Kegelovy cviky) na posílení svalů pánevního dna, která ovládají močový měchýř. Toto cvičení spočívá v rytmickém stahování a uvolňování svalů, která ovládají močový měchýř. Vždy je potřeba pánevní dno stáhnout, chvíli podržet a poté uvolnit.

Raději

tato cvičení provádějte pravidelně pomocí přiznání močového měchýře, abyste předešli nechtěným nehodám.

Další

vhodným způsobem jak zmírnit příznaky hyperaktivního močového měchýře je jeho trénink. Nejprve se naučte potlačit nucení na močový měchýř jen na několik minut a postupně se takto interval mezi jednotlivými návštěvami toalety prodlouží do normálu.

Existuje šance kolem tohoto syndromu

Mezi nejčastějšími příznaky - například,

je hyperaktivní močový měchýř je důsledkem státní a nedá se léčit (není to pravda, se státní souvisí jen častěji - močový měchýř, ale nikoli urgence a další projevy). Stejně tak není pravda, že neexistuje léčba, naopak je k dispozici šanci močové - a mnoho lidem to opravdu pomáhá.

Další

městem je například, že nejlepší léčbou hyperaktivního močového měchýře je omezit příjem tekutin. Tento nebezpečný, protože naopak dehydratace zhoršuje příznaky hyperaktivního močového měchýře a vyvolává další dráždivost, což má urgenci a činnost močového měchýře.

Āada
lidĀ- si takĀ© myslĀ-, Ā¼e se jednĀĭ o typicky muĀ¼skĀ½ problĀ©m (souvisejĀ-cĀ- se
zvĀtĀĭenou prostatou) nebo naopak Ā¼enskĀ½ problĀ©m. Ani jedno z toho nenĀ- pravda.

StresovĀĭ inkontinence

Ne,
to opravdu nenĀ- totĀ©Ā¼, co syndrom hyperaktivnĀ-ho moĀ•ovĀ©ho mĀĭchĀ½Ā™e. Ale je to situace,
kdy napĀ™Ā-klad smĀ-ch, kaĀjel nebo kĀ½chnutĀ- (tedy Ā€žstresovĀĭĀ€œ situace) vyvolĀĭ
samovolnĀ½ (nechtĀĭnĀ½) Ā°nik. K tomu mĀ-Ā¼e dojĀ-t jiĀ¼ pĀ™ĭ pouhĀ©m
vstĀĭvĀĭnĀ-, protahovĀĭnĀ- se, pĀ™edklonu nebo pĀ™ĭ chĀ-zi. A nemluvĀĭ ani o tanciĀ€!

OvĀĭem

na rozdĀ-l od pacientĀ- s hyperaktivnĀ-m moĀ•ovĀ½m mĀĭchĀ½Ā™em, nemajĀ- lidĀ© se
stresovou inkontinencĀ- potĀ-Ā¼e s Ā•etnostĀ- moĀ•enĀ- ani s urgencĀ- (nucenĀ-m na
moĀ•enĀ-). Pouze u nich dochĀĭzĀ- k onomu obĀ•asnĀ©mu samovolnĀ©mu Ā°niku malĀ©ho
mnoĀ¼stvĀ-.

A
velmi nepĀ™Ā-jemnĀĭ Ā•Ā-sla: stresovou inkontinencĀ- trpĀ- aĀ¼ 1/3 Ā¼en.

MUDr.
Michal VilĀ-movskĀ½