

Šlapimo nelaikymas – išsprendžiama problema

Apie pusė vidutinio ir vyresnio amžiaus moterų vargina šlapimo nelaikymas, tačiau **ši problema yra savotiškas tabu**. Klaipėdos universitetinės ligoninės gydytojas urologas med. dr. Mindaugas Danilevičius teigia, jog tokioms pacientėms galima padėti.



■ **Išveikiama:** pasak M. Danilevičiaus, pacientas dėl šlapimo nelaikymo neturėtų bijoti kreiptis pagalbos į specialistus.

Nuotrauka iš asmeninio albumo

Laima Laukaitytė

Apie problemą nutyli

Kaip paaiškino M. Danilevičius, šlapimo nelaikymas – tai nevalingas šlapimo ištekėjimas pro šlaplę. Pasaulyje daugėja vyresnio amžiaus žmonių, todėl didėja ir šlapimo nelaikančiųjų skaičius.

Daugiau nei trečdalis vyresnių nei 60 metų moterų susiduria su šlapimo nelaikymu, tačiau ši problema gali užklupti ir daug jaunesnes, pavyzdžiui, dėl gimdymo traumas.

Tačiau apie pusę pacientų nutyli apie šį juos varginantį sutrikimą, kuris vėliau sukelia įvairių komplikacijų bei turi įtakos fizinei sveikatai, socialinei veiklai bei psichinei būklei.

Pasak disertaciją moterų šlapimo nelaikymo klausimais apsigynusio M. Danilevičiaus, įtakos taip pat turi gimdymų skaičius, antsvoris, buvusios ginekologinės operacijos, ypač gimdos pašalinimo, hormonų (estrogenų) trūkumas, šlapimo takų infekcijos, vartojami medikamentai ar neurologinės ligos.

Nustato sutrikimo tipą

Gydytojas paaiškino, kad svarbiausia šlapimo nelaikymo priežastis yra susilpnėję dubens raumenys ir raiščiai, kurie sąlygoja nevalingą šlapimo ištekėjimą per šlaplę krūvio metu.

Šlapimo nelaikymo tipai yra keli. Gali būti dirgli šlapimo pūslė, šlapimo nelaikymas krūvio metu („Stress-inkontinencija“) ar mišrus tipas.

Vyresnio amžiaus pacientams būna ir praeinantis (ūminis) šlapimo nelaikymas dėl laikinai atsiradusių ligų ar būklių: infekcijos, delyro, depresijos, neurozės, sutrikusio judėjimo, vidurių užkietėjimo ar aplinkos pokyčių.

Kaip sakė M. Danilevičius, efektyviam gydymui būtina nustatyti, koks šlapimo nelaikymo tipas vargina pacientę. Tam reikia atlikti

šlapimo nelaikymo mėginius, kurie šiuo metu atliekami kiekvienai dėl šios problemos besikreipiančiai moteriai.

Tam tikrais atvejais pacientės papildomai gali būti tiriamos urodinaminiai tyrimai.

Vyresnių žmonių, nelaikančių šlapimo, tyrimas yra kompleksinis: vertinama ne tik fizinė, bet ir psichikos sveikata, gyvenimo kokybė.

Vyresni žmonės, galvodami, kad šlapimo nelaikymas yra dalis senėjimo proceso, į gydytojus nesikreipia.

Urologas apgailestauja, jog vyresni žmonės, galvodami, kad šlapimo nelaikymas yra dalis senėjimo proceso, į gydytojus nesikreipia ir nebūna tinkamai gydomi.

Taiko operacinį gydymą

Pasak M. Danilevičiaus, pritaikant šiuolaikinės medicinos pasiekimus būtina gydyti šlapimo nelaikymą. Gydymo tikslas – sumažinti šlapimo nelaikymo epizodus ar pasiekti, kad pacientas valdytų šlapinimąsi, pagerėtų jo gyvenimo kokybė.

Gydymas būna pakopinis, kompleksinis, dažnai operacinis.

Iš pradžių pradedama nuo neinvazinių nemedikamentinių gydymo metodų, jei nustatoma dirgli šlapimo pūslė, skiriama vaistų. Tais atvejais, kai nustatomas šlapimo nelaikymas krūvio metu, – operuojami.

Šiuo metu jau ir Lietuvoje taikomas naujas efektyvus, minimaliai invazivus operacinis gydymo būdas – pošlaplinio raiščio implantacija, kitaip dar vadinama TOT operacija.

Kaip paaiškino gydytojas, tai minimaliai invazinė operacija, per kurią padaromi du labai maži, apie pusės centimetro ilgio pjūviai kirkšnyje ir vienas pjūvis makšties priekinėje sienelėje. Pastarojo išoriškai nesimato. Po šlaplę įvedamas raištis, kuris ją pakelia ir taip sulauko šlapimo.

Tačiau indikacijas šiai operacijai turi nustatyti gydytojas urologas. Prieš tai būtina atlikti šlapimo nelaikymo mėginius, cistoskopiją.

Sėkmė – per 90 proc.

M. Danilevičius paaiškino, kad pati operacija trunka apie pusvalandį. Jos sėkmė siekia daugiau nei 90 proc.

Jei per stipriai užveržiamas pošlaplinis raištis, reikia jį koreguoti. Tokiais atvejais moteriai atrodo, jog po šlapinimosi šlapimo pūslė nevisiškai ištuštėja, tarsi dar lieka šiek tiek šlapimo.

Tad bet kokių atveju, siekiant gerų rezultatų, po operacijos pacientė kelias dienas stebima stacionare arba ambulatoriškai.

Komplikacijų skaičius po TOT operacijos būna labai mažas. Be to, ši operacija daug saugesnė nei kitos.

Per TOT operaciją neįmanoma pažeisti šlapimo pūslės ar stambesnių kraujagyslių. Gydytojas patikino, kad iki šiol komplikacijų

Skiriami trys šlapimo nelaikymo laipsniai

■ 1 – kai nevalingai nubėga nedaug šlapimo kosint, čiaudint ar juokiantis

■ 2 – kai nevalingai nubėga šlapimas, keliant sunkesnį daiktą, lipant laiptais ar bėgant

■ 3 – kai nuolat, vos tik atsistojus ar gulint, nevalingai nubėga šlapimas

nepasitaikė. Nors medicinos literatūroje rašoma, jog komplikacijų skaičius siekia vos 1–2 proc.

Klaipėdos universitetinėje ligoninėje atlikta per 60 TOT operacijų.

Artimiausiu metu pošlaplinių raiščių implantavimo operacijos planuojama pradėti daryti ir vyrams.

Išklotai bėdos neišspręs

Urologas atkreipia dėmesį, jog išklotai nėra sprendimo būdas. Jie viso labo pagalbinė priemonė, padedanti kontroliuoti šlapimo nelaikymą.

Kartais dėl vieno ar kelių priežasčių šlapimo nelaikymo vyresniame amžiuje nepavyksta pagydyti. Tokiais atvejais būtina užtikrinti gerą paciento priežiūrą ir slaugą, siekiant išvengti šlapimo nelaikymo komplikacijų.

Pasak M. Danilevičiaus, pacientas neturi drovėtis ar jausti sumišimo dėl šio sutrikimo ir nebijoti kreiptis pagalbos į specialistus.

Kuo anksčiau moteris kreipis pagalbos, tuo efektyvesnis bus gydymas. Mat po paskirto medikamentinio gydymo, taip pat po operacijos pasikeičia moterų gyvenimo kokybė.

Joms nebereikia galvoti apie šlapimo nelaikymą, išklotus, nemalonų kvapą, o lytinis gyvenimas tampa visavertis.

Statistika

■ Lietuvoje turėtų sirgti apie 200–250 tūkst. žmonių

■ tarp 25–55 metų moterų šlapimo nelaikymu serga apie 25 proc. iš jų daugiau kaip pusė slepia savo ligą

■ 35 metų amžiaus grupėje – 15 proc. moterų

■ vyresnių nei 55 metų amžiaus grupėje – 28 proc. moterų

■ 15–64 metų amžiaus grupėje su šlapimo nelaikymu susiduria 15–5 proc. vyrų ir 10–25 proc. moterų, iš jų mažiau kaip pusė kreipiasi į gydytojus

■ pasaulyje šlapimo nelaikymu serga apie 200 milijonų žmonių

Faktai apie šlapimo nelaikymą

■ šlapimo nelaikymas gali pastreikšti bet kurio amžiaus ar lyties žmonėms

■ šlapimo nelaikymas – tai nėra neišvengiamas senėjimo padarinys

■ šlapimo nelaiko 1 iš 4 moterų (trečdaliui iš jų ši problema tampa lėtine), 1 iš 10 vyrų, 1 iš 5 senjorų, 50–95 proc. ilgalaikės slaugos ir priežiūros įstaigų gyventojų

■ net 80 proc. atveju galima sėkmingai kontroliuoti šlapimo nelaikymą

Šlapimo nelaikymo sukeltos problemos

■ fizinės – veiklos apribojimas, nemalonus pojūtis dėl nuolatinės drėgmės, nemalonus kvapas, odos pažeidimas, patelimas į slaugos namus, griuvimai, nemiga

■ psichologinės problemos – nepriklausomybės ir savigarbos, pasitikėjimo praradimas, depresija, nuolatinis rūpestis, trukdžiai karjereje

■ socialinės problemos – ribojamas socialinis bendravimas, socialinė

atskirtis, negalėjimas keliauti, atsakoma mėgstamų užsiėmimų

■ seksualinės problemos – vengiama intymaus bendravimo

■ darbo bei finansinės problemos – dažnas darbo vietos palkimas, darbo praradimas, darbo vietos pakeitimas, blogi santykiai su bendradarbiais ir darbdaviais, finansiniai nuostoliai