

# Inkontinence trápí také muže

O potížích s inkontinencí mluví ženy velmi nerady. Muži se za ně stydí ještě víc. Problémy s únikem moči je trápí podobně jako jejich protějšky. Jen o pár let později.

U pánů však mají jiné příčiny. Nebývá jimi tak často ochabování svěračů močových cest a svalů pánevního dna, případně sestup močových cest, jako u žen. Spíš za nimi stojí potíže s prostatou, zejména pak zhoubný nádor, který se v ní objeví. Je u mužů druhým nejčastějším druhem rakoviny.

Inkontinence však může být také jedním z příznaků jiných chorob. Roztroušené sklerózy, Parkinsonovy choroby nebo demence. Méně často za ně může obezita nebo cukrovka. A někdy také určité léky. Proto by měl muž, kterého trápí, probrat se svým urologem, jaké prášky užívá na své další zdravotní potíže.

## Zbytečný konec sexu

Ze zdravotního hlediska představuje inkontinence spíš nepříjemný než nějaký závažný, život ohrožující problém. Z lidského hlediska však může představovat katastrofu. Dokáže totálně zlikvidovat sexuální život a zahnat postiženého do sociální izolace. Nebo ho pošle do invalidního či předčasného důchodu. V naprosté většině případů zbytečně. Je zdravotním problémem, kterému se dá poměrně efektivně čelit. Existují dva typy řešení. Okamžité a dlouhodobé. První spočívá v použití diskrétních pomůcek. Dokážou zachytit uniklou moč a eliminovat případný pach. Pro většinu pánů je však představa, že začnou používat nějaké pleny, naprosto nepřijatelná. O jejich výhodách se dají přesvědčit jen směšná tři procenta postižených mužů.

Bez ohledu na to, že jim pomůžou získat čas, aby se s lékařem mohli soustředit na skutečné příčiny jejich potíží a řešili své problémy dlouhodobě. Radši trpí, páchnou a zažívají trapné

situace. Je to podobné jako u potíží s erekcí. Emoce vítězí nad rozumem a racionálním řešením. Není divu, že třetina nemocných pánů tvorstva pak trpí depresí. Pokud ji lékař neléčí, strhává pacienta ještě hlouběji do jeho starostí.

### **Klíčové je najít příčinu**

Kudy z těchto problémů ven? Pacient by měl zapátrat spolu s lékařem po příčinách inkontinence. Podívat se na prostatu a udělat urologická vyšetření. Vyšetřit břicho, pánev, případně další reálně podezřelé orgány. Nebo zajít za neurologem. Někdy inkontinenci způsobí diagnóza, kterou lidé málo znají: hyperaktivní močový měchýř. U ní pomáhají neurologické léky, které tlumí přehnanou nervovou reakci.

### **Co zvládnou sami**

Problémy s inkontinencí však může zmírnit i řada dalších věcí, na první pohled úplně obyčejných. Třeba by měli radikálně omezit alkohol, kávu a nápoje obsahující kofein. Působí totiž močopudně a zbytečně zhoršují už existující problém.

Pokud jde o pití vhodných nápojů, musí pacient zjistit, jaké množství tekutin bude pro něj rozumné. Když je omezí moc, ztmavne mu moč, což je signál většího množství odpadních látek. To zvyšuje riziko infekce močových cest. Dobré není ani přílišné pití, které představuje druhý extrém, zbytečně zatěžuje a zhoršuje nemoc.

Pomoci může také to, když muž přestane kouřit. Kašláním, zejména to časté ranní, podporuje úniky moči. Obézním zase pomůže, když zhubnou. Zmírní tím tlak tuku na břicho na močový měchýř. Zejména tehdy, když se ohýbají nebo dlouho sedí.

### **Ženy lépe spolupracují**

Ženy se za inkontinenci stydí stejně jako muži. Ale s lékaři spolupracují lépe. Úniky moči se u nich objevují častěji, jsou víc zmapované a díky spolupráci většiny pacientek i

efektivněji léčené. Nejčastěji jim ztrpčuje život inkontinence stresová, respektive námahová. Obvykle tehdy, když zakašlou, kýchnou nebo se zasmějí. Nebo když napnou břišní svalstvo, které zatlačí na močový měchýř, při fyzické námaze, třeba když zvednou těžké nákupní tašky, případně začnou stoupat do schodů. Příčinou bývá špatný stav svěračů a svalů pánevního dna. Pomáhají na ně speciální cviky, které je posilují. Hodně maminek trápí potíže s únikem moči po porodu. U většiny z nich zmizí zhruba do osmi měsíců, u některých trvají i dva roky a u malé skupiny nezmizí vůbec. V každém případě by měly své potíže probrat s lékařem.

Častá bývá také inkontinence urgentní. Obvykle ji vyvolává zvýšená pohyblivost hrdla měchýře i močové trubice a potíže s jejím svěračem. Urgentní močový měchýř trápí dámy stejně jako pány. U něj je důležitá spolupráce urologa s neurologem.

*Článek byl publikován v časopise Styl pro ženy, 19. 11. 2013*