

# Muže trápí inkontinence stejně jako ženy

Problematika inkontinence je jedním z nejaktuálnějších témat současné urologie. V posledních několika letech je jí věnována mimořádná pozornost zejména s ohledem na výsledky mezinárodních epidemiologických studií, které ukazují na její vysoký výskyt v populaci. Veřejnost se navíc mylně domnívá, že se jedná o ryze ženský problém, inkontinence však postihuje i muže. Potýká se s ní více než třetina starších mužů. Za inkontinenci se považuje jakýkoliv nechtěný únik moči. Ačkoliv se nejvíce vyskytuje u mužů nad 65 let, může toto onemocnění postihnout prakticky všechny věkové kategorie.

## Urgentní versus stresová inkontinence

U mužů rozlišujeme dva typy inkontinence. Urgentní inkontinence je únik moči při náhlém a neodolatelném pocitu nucení na močení. Člověk trpící tímto typem často nestihne doběhnout na toaletu.

**Urgentní inkontinence** mívá několik příčin. Jedním z důvodů vzniku nemoci může být onemocnění nervové soustavy, např. demence, roztroušená skleróza nebo stav po cévní mozkové příhodě. Dále může nemoc postihnout jedince s diabetem, onemocněním prostaty nebo muže po prodělané močové infekci atd.

**Stresová inkontinence** je únik moči při zvýšení nitrobřišního tlaku například při kašli, kýchnutí nebo při ohnutí. Tento typ vzniká především jako nežádoucí následek po operačních výkonech onemocnění prostaty. Přibližně 1 % mužů, kteří podstoupili operaci prostaty kvůli nezhojnému onemocnění, trpí stresovou inkontinencí. Bezprostředně po operaci zhoubných nádorů však pozorujeme výskyt inkontinence u asi 20

% mužů. Obvykle se jejich stav postupně zlepšuje, nicméně ještě rok po operaci je u cca 8–12 % mužů inkontinence natolik závažná, že jsou nuceni vyhledat odbornou pomoc.

## **Inkontinenci je možné léčit**

Moderní urologie se zabývá nejen léčbou operační, ale i diagnostikou urologických onemocnění a jejich léčbou pomocí medikamentů nebo změnou životního režimu. **„Změna životního stylu je prvním krokem k léčbě inkontinence. Pacienti by měli omezit sycené nápoje, nápoje obsahující kofein a celkově upravit svůj pitný režim. Některým pacientům doporučujeme také redukci hmotnosti,“** udává doc. MUDr. Jan Krhut, Ph.D., primář urologického oddělení Fakultní nemocnice Ostrava.

## **Cvičení, léky i operace**

U jedinců s urgentní inkontinencí urologové běžně přistupují k farmakoterapii neboli léčbě léky, které snižují přenos vjemů z močového měchýře do mozku. Pomocí léčby se zvětšuje kapacita močového měchýře a zároveň snižuje závažnost nucení na močení. Pacient má tak více času, aby odolal nutkání na močení a vyhledal toaletu.

**Mužům trpícím stresovou inkontinencí urologové doporučují cílené cvičení pánevního dna.** Pomocí speciálních cviků se naučí, jak stáhnutím pánevního dna zabránit úniku moči při zvýšení nitrobřišního tlaku. Závažné stavy stresové inkontinence pak urologové řeší chirurgickými zákroky. V současné době jsou i pro muže dostupné hygienické pomůcky, které používají hlavně ti, u nichž už není možné inkontinenci řešit jiným způsobem.

*Článek je převzatý z portálu Trendy zdraví.cz*