



Профилактика недержания мочи

Недержание мочи (инконтиненция) – это патологическое состояние, характеризующееся любым непроизвольным выделением мочи из уретры.

Проблема не является самостоятельным заболеванием, она возникает как следствие тех или иных патологий.



КЛАССИФИКАЦИЯ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ:

Ложное

- Связано с врождёнными или приобретёнными дефектами мочеточника, мочевого пузыря или мочеиспускательного канала.

Истинное

- Если недержание мочи развивается при отсутствии перечисленных и подобных им грубых дефектов, оно называется истинным.

ТИПЫ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ:

- стрессовое: на фоне повышения внутрибрюшного давления (при кашле, чихании, поднятии тяжестей и т.п.);
- императивное (ургентное): на фоне сильного позыва на мочеиспускание;
- парадоксальное: возникает при перерастяжении мочевого пузыря из-за наличия препятствия к нормальному оттоку мочи;
- временное: проходит после прекращения воздействия патологического фактора (алкогольное опьянение, острый цистит и т.п.);
- ночное (энурез): возникает только во время сна;
- смешанное: сочетает несколько типов, как правило, это стрессовая и ургентная формы.

ПРОФИЛАКТИКА

- соблюдение питьевого режима;
- регулярное опорожнение мочевого пузыря и кишечника;
- контроль массы тела, её снижение при избытке;
- умеренная физическая активность, упражнения для укрепления мышц уrogenитального тракта;
- своевременное лечение заболеваний органов мочевыделительной системы;
- отказ от вредных привычек, профилактика переохлаждения;

Недержание мочи успешно поддается терапии. При первых симптомах немедленно обратитесь к врачу-урологу!

