НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ У ЖЕНЩИН В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ. ПРОФИЛАКТИКА

Недержание мочи у женщин- это непроизвольное выделение мочи, не подверженное волевому усилию.

Урогенитальные расстройства в климактерическом периоде- это комплекс симптомов, связанных с развитием атрофических и дистрофических процессов в эстрогензависимых тканях и структурах нижней трети мочеполового тракта: мочевом пузыре, мочеиспускательном канале, влагалище, связочном аппарате малого таза и мышцах тазового дна.

Типы недержания мочи

- Недержание мочи влияет на все стороны жизни больных, существенно ухудшая качество жизни.

- Типы недержания мочи:

Стрессовое недержание мочи-непроизвольное подтекание мочи во время кашля, смеха, бега и других физических действиях приводящих к повышению внутрибрюшного и внутрипузырного давления.

Отличительная особенность стрессового недержания мочи это отсутствие позыва на мочеиспускание.

Ургентное недержание мочи-непроизвольное подтекание мочи,с вязанное с непреодолимым сильным позывом на мочеиспускание (императивное).

Причины недержания мочи

- Наполнение и опорожнение мочевого пузыря регулируется нервными клетками головного и спинного мозга .
- У человека имеется несколько отделов нервной системы, играющих ведущую роль в регуляции мочеиспускания - так называемые центры мочеиспускания.
- Здоровый человек мочится 5-6 раз в сутки. Ночью не должно возникать позывов на мочеиспускание. Почему днем человек мочится , а ночью нет? Ночью почки образуют меньшее количество мочи, чем днем, выделяется больше гормонов, которые уменьшают выделение жидкости через почки. Если у человека возникают ночные позывы на мочеиспускание, то это отклонение от нормы.

Причины недержания мочи

Заболевания позвоночника и спинного мозга;
-травмы позвоночника;
-нейрогенный мочевой пузырь;
-опухоли мочевого пузыря;
-тяжелые, хронические воспаления мочевого пузыря(туберкулез);
-нарушения анатомического строения женских половых органов: опущение стенок влагалища;
-опущение и выпадение матки;
-тяжелые, затяжные или стремительные роды;
-гинекологические вмешательства
(экстирпация(удаление) матки);
-эндоуретральные операции;
-непосильный физический труд;
-травма промежности;
- тяжелые воспалительные заболевания женских половых органов.

Причины недержания мочи

- Ослабление мышц тазового дна- основная причина развития стрессового недержания мочи у женщин. Функция тазового дна может нарушаться вследствие ослабления тазовых мышц, повреждения соединительно-тканных структур тазового дна.

Причины недержания мочи

- У здоровых женщин любые значимые физические нагрузки ,например, подъем тяжести, бег, кашель могут привести к увеличению внутрибрюшного давления, повышенное давление передается на мочевой пузырь и приводит к повышению внутрипузырного давления.

Причины недержания мочи

- Снижение тонуса тазового дна приводит к опущению тазовых органов: матки,влагалища,мочевого пузыря, мочеиспускательного канала прямой кишки. При повышении внутрибрюшного давления внутрипузырное давление будет повышаться в большей степени и может превысить давление в мочеиспускательном канале. Это и является причиной истечения мочи из мочевого пузыря, то есть стрессового недержания мочи. У женщин со стрессовым недержанием мочи содержание коллагена в тазовых связках и в коже на 40% меньше, чем у здоровых женщин

Причины недержания мочи

- Низкое содержание коллагена может быть врожденной ,индивидуальной особенностью организма. Поэтому недержание мочи может развиваться и у молодых нерожавших женщин, у которых все другие причины отсутствуют.
- Нарушение коллагеннового баланса наблюдаются и у женщин в менопаузе связанные с гормональными изменениями. Большое значение здесь имеет недостаток в организме витамина С(аскорбиновой кислоты).

Причины недержания мочи

- Доказано, что курение приводит к снижению содержания в организме витамина С.
- Этот факт объясняет частое стрессовое недержание мочи у курящих женщин.

Лечение и профилактика недержания мочи у женщин

- Немедикаментозный, медикаментозный и хирургический
- Немедикаментозный метод- проведение тренировки мочевого пузыря , выполнение упражнений для тазовых мышц.
- Программа тренировки мочевого пузыря направлена на увеличение интервала между мочеиспусканиями . То есть больная должна стараться мочиться не когда возникает позыв на мочеиспускание , а согласно своему индивилдуальному плану на день.

Лечение и профилактика недержания мочи у женщин

- Необходимо сдерживать возникающие позывы на мочеиспускание посредством сильного сокращения анального сфинктера. Рекомендуемый интервал между мочеиспусканиями это 3-3,5 часа.

Упражнения Кегеля

- **Как же найти мышцы тазового дна?**
- -Когда пойдете в туалет «по маленькому»,раздвиньте ноги и попытайтесь остановить струю мочи не двигая ногами. Мышцы,которые используются для этого и есть **мышцы тазового дна.**
- Приведем несколько примеров простых упражнений:
- **Упражнение1.**
- Шаг 1:В течение 10 секунд быстро сжимайте и разжимайте мышцы, затем отдыхайте в течение 10 секунд.

Упражнения Кегеля

- И так по три подхода.
- Шаг 2. Сжимайте и разжимайте мышцы в мечение 5 секунд, затем отдыхайте 5 секунд, сжимания-разжимания повторите 9 раз.
- Шаг 3. Сожмите мышцы, подержите в течение 30 секунд и расслабьте их на 30 секунд , повторите еще 2 раза.
- **Упражнение 2**
- Шаг 1**.** Сожмите мышцы и подержите в течение 5 секунд, затем расслабьте, повторите 10 раз.
- Шаг 2. Быстро сожмите и разожмите мышцы 10 раз, повторите 3раза

Упражнения Кегеля

- **Упражнение 3**
- Шаг 1. Сжимайте и разжимайте мышцы 30 раз. Затем переходите к Шагу 2, постепенно количество сжатий в первом шаге должно достигнуть 100 раз.
- Шаг 2: Максимально сильно сожмите мышцы и подержите в течение 20 секунд, затем на 30 секунд расслабьте из. Повторите 5 раз.
- Упражнение 4
- Начните просто сжимать и расслаблять мышцы в течение 2-х минут, постепенно увеличивая время до 20 минут.

Упражнения Кегеля

- **Упражнение 5. Выталкивания:**
- Потужтесь вниз умеренно как при стуле или родах.
- Для повышения эффективности необходимо выполнять до 150 упражнений Кегеля каждый день.
- Также разработаны другие методики ЛФК по Д.Н.Атабекову и Ф.А.Юнусову.:
- -Наклоны туловища
- -круговые вращения тазом

ЛФК

- -попеременные повороты туловища вправо и влево
- -приведение колен и напряжение мышц промежности с последующим их расслаблением
- -лежа на спине перекаты
- -упражнение «велосипед»
- -Упражнение «ножницы»
- -сжимание мяча коленями
- -приподнимание таза

Медикаментозное лечение

- К медикаментозным методам лечения относится
- Заместительная гормональная терапия(ЗГТ)
- Местная и системная
- Также применяются М- холинолитики, оказывающие спазмолитический эффект, нормализуют тонус мочеиспускательного канала, а также ЛС, улучшающие микроциркуляцию, ноотропные ЛС, антидепрессанты и НПВС.

Хирургическое лечение недержания мочи

- К хирургическим методам лечения относятся :
- - вагинальная экстраперитонеальная кольпопексия;
- -лапароскопическая сакрокольпопексия.
- Всем пациенткам страдающим недержанием мочи следует избегать подъема тяжестей более 7-10кг. Важно регулировать акт дефекации , лечить хронические заболевания дыхательной системы, сопровождающиеся длительным кашлем.

- Необходимо учитывать, что эффективность лечения во многом зависит от своевременности обращения за медицинской помощью. Чем раньше начать лечение тем лучших результатов можно добиться.