

## JESENSKE TEŽAVE Z MEHURJEM

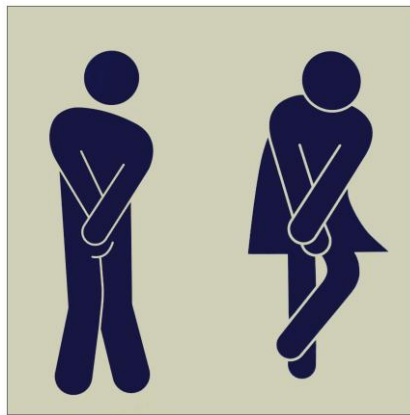
**Okužbe sečil** so ene najpogostejših vnetnih obolenj pri ljudeh vseh starosti. So posledica vdora mikroorganizmov v sečila, kjer se le ti razmnožijo in povzročijo vnetje. Najpogosteje so povzročitelji okužb bakterije iz prebavil, med katerimi prevladuje *E. coli*. Okužbo lahko povzročijo tudi glive, paraziti in virusi.

Najbolj tipični znaki so pekoče uriniranje, pogosto siljenje na vodo, bolečina v spodnjem delu trebuha in smrdeč, moten urin.

Okrog 90 odstotkov žensk se z okužbo sreča vsaj enkrat v življenju, vsaki tretji ženski pa se okužbe trdovratno ponavljajo. Obolevnost s starostjo narašča, saj pride do znižanja nivoja estrogena, ki vzdržuje kisel pH nožnice in razrast *Lactobacillus*. Ta je del normalne flore nožnice in kot tak največja obramba pred škodljivimi mikroorganizmi. Zdravi mlajši moški le redko zbolijo, saj izločki prostate delujejo baktericidno. Poleg tega je vzrok razlik med spoloma tudi v anatomski zgradbi sečnih poti, saj je sečnica pri ženskah krajša kot pri moških, kar bakterijam omogoča lažji dostop do sečil. Po 55. letu starosti se zaradi povečane prostate obolevnost poveča tudi pri moških.

**Nezapletene okužbe** spodnjih sečil srečamo predvsem pri mlajših, najpogosteje spolno aktivnih ženskah, pri vseh ostalih obolelih pa predpostavljamo **zapleteno okužbo sečil**. V to skupino sodijo nosečnice, starostniki, bolniki s sladkorno boleznijo, imunsko oslabljeni bolniki, bolniki z nepravilnostmi sečil ali bolniki po opravljenih uroloških posegih. Takšne okužbe sodijo v zdravniško oskrbo.

Glede na mesto nastanka vnetja, okužbe delimo na vnetje spodnjih sečil: vnetje sečnice, vnetje sečnega mehurja, vnetje prostate in vnetje zgornjih sečil, kamor spada akutno vnetje ledvic.



**Vnetje sečnice** (urethritis) navadno povzročijo spolno prenosljivi mikroorganizmi. Poteka lahko brez simptomov, sicer pa je zanjo značilen pekoč občutek v sečnici med uriniranjem, siljenje na vodo, pogosto uriniranje ter bolečine v spodnjem delu trebuha, lahko pa tudi izcedek iz nožnice oz. penisa. Simptomi se razvijejo postopoma, pogosto skupaj z vnetjem nožnice.

**Vnetje sečnega mehurja** (cistitis) se navadno kaže s pekočim in pogostim odvajanjem majhnih količin urina, neprestanim tiščanjem na vodo, občutkom nepopolno izpraznjenega mehurja, bolečino nad sramno kostjo in redkeje krvavim urinom. Simptomi se pojavijo nenadoma in so močno izraženi.

**Pri akutnem vnetju prostate** (prostatitisu) srečamo utrujenost, mrzlico, zvišano telesno temperaturo, bolečine v mišicah in presredku, moten urin, boleče uriniranje, tanjši curek urina in zaostanek urina po uriniranju. Prostata je povečana in boleča, medtem ko **kronični prostatitis** lahko poteka brez večjih težav ali pa bolnik občuti nelagodje, bolečino v presredku, spodnjem delu trebuha ali na notranji strani stegen, boleč je lahko tudi izliv semena.

Tudi za **akutno vnetje ledvic** (pielonefritis) je značilna povišana temperatura in mrzlica, slabo počutje, bolečine ledveno ali v križu, pogosto in močno uriniranje. Hujšo obliko spremlja tudi driska in bruhanje. Nezdravljeno vnetje ledvic lahko povzroči **ledvično odpoved**. Simptomi pri kronični obliki so manj izraženi.

## Kako se lahko vnetjem izognemo?

Vnetjem se lahko izognemo z uživanjem večje količine tekočine (vsaj 2 litra na dan), s skrbjo za ustrezno higieno (uporaba intimnih mil, brisanje od spredaj nazaj), po vsakem spolnem odnosu in končanem kopanju je nujno uriniranje, potrebno se je izogibati prehladu (topla oblačila, preoblačenje kopalk ...). Ugodno deluje lokalno pregrevanje mesta vnetja.

## Kaj pa, če se pojavi okužba?

Če do okužbe vseeno pride, lahko blago nezapleteno obliko vnetja pozdravimo tudi sami. Pomembno je, da se odzovemo takoj ob prvih znakih vnetja. Popijmo vsaj 2 do 3 litre vode ali nesladkanega čaja na dan, kar zaradi pogostejšega uriniranja pospeši čiščenje mikrobov iz sečil. Izogibajmo se pitju kave, alkohola ter pravega čaja.

Razmnoževanje bakterij zmanjša čaj iz gornikovih listov, ki hkrati pospešuje odvajanje seča in celjenje sluznice sečil.

Ugodno delujejo tudi čaji iz njivske preslice, gladeža, koprive, breze, golega kilavca ali zlate rozge. Slednja deluje protimikrobno in blaži krče. Učinkovite so čajne mešanice, ki povečajo odvajanje seča npr. Čaj za ledvice in mehur, ki vsebuje kombinacijo vednozelenega gornika, navadne zlate rozge, kilovnika, poprove mete in breze. Podobno delujejo tudi Kapljice za ledvice in mehur.

**Canephron** je zdravilo rastlinskega izvora, na osnovi treh uprašenih rastlinskih drog: zeli navadne tavžentrože, korenine luštreka in lista navadnega rožmarina. Deluje protivnetno, protibakterijsko in diuretično. Zdravilo hkrati sprošča gladke mišice in s tem blaži krče, ki so značilni za vnetje sečil in razdražljiv mehur.

Pritrjevanje bakterij na stene sečil preprečuje tudi D-manoza, ki je na trgu tudi v kombinaciji z izvlečkom granatnega jabolka.

Priporoča se uživanje ameriške brusnice v obliki tablet ali soka, saj preprečuje vezavo bakterij na sluznico mehurja. Vsebuje tudi veliko vitamina C, ki zakisa urin in tako zmanjša razrast bakterij.

Od homeopatskih zdravil so primerni Catharis, Dulcamara in Staphysagria. Za pravi izbor zdravila se posvetujte s farmacevtom homeopatom.

## Pomembno je vedeti:

Blaga vnetja sečil je nujno preprečiti oziroma zdraviti že v začetni fazi, ker sicer lahko preidejo v kronična in zapletena, ki zahtevajo dolgotrajno zdravljenje z antibiotiki.

Kadar znaki blagega vnetja z ukrepi samozdravljenja v treh dneh ne minejo, če se pojavi vročina ali močne bolečine v spodnjem delu trebuha ali hrbta, ali če se pojavi kri v urinu, je nujno obiskati zdravnika.

## Uhajanje urina ali urinska inkontinenca

Nenadzorovano uhajanje urina ali urinska inkontinenca je bolezensko stanje, za katero je značilno, da voda uhaja po kapljicah ali v celoti, tudi ko jo poskusimo zadržati. Gre za bolezensko stanje, ki ga povezujemo predvsem s starejšimi ljudmi, a tudi mlajši imajo težave z uhajanjem urina. Do tega pride najpogosteje zaradi oslabljenih mišic medeničnega dna, kar je lahko posledica zaporednih porodov ali pa prekomerne telesne teže.

Urinska inkontinenca se lahko razvije tudi kot posledica katere od bolezni mišičnega ali živčnega sistema. Pogosta je pri ljudeh, ki jemljejo zdravila, katerih stranski učinki imajo vpliv na delovanje mehurja (antiholinergiki, antipsihotiki in nevroleptiki, diuretiki, sedativi in hipnotiki ter mnogi drugi).

Nekontrolirano uhajanje urina ni težava samo v zadnjem obdobju življenja, ampak pogosto tudi v letih, ko je naše telo na vrhuncu svojih moči.



Najpogostejša oblika inkontinence je **stresna urinska inkontinenca**, ki je posledica oslabelosti mišic medeničnega dna (oslABLJena mišica zapiralka sečnice) in ali hiper mobilnosti sečnice (sečnica ob večjem pritisku v trebušni votlini zaniha in se razpre). Pri tej vrsti inkontinence urin uhaja po kapljicah.

Pri stresni urinski inkontinenci lahko urin uhaja tudi pri hoji po stopnicah ali po hribu navzdol ali pri dvigovanju bremen in pri spolnih odnosih, ob kihanju, močnejšem kašlju ali močnejšem smehu.

Stresno inkontinenco lahko poslabša uživanje: alkohola, kofeina, gaziranih pijač, začinjene hrane, citrusov in nekatere pridružene zdravstvene težave: vnetje sečil, debelost, pogosto kašljanje, zdravila, ki povečujejo tvorbo urina, kronične bolezni, npr. sladkorna bolezen.



#### **Možnosti zdravljenja stresne urinske inkontinence:**

- Vaje za krepitev mišic medeničnega dna (konzervativno) - Keglove vaje
- Funkcionalna električna stimulacija (FES),
- Zdravljenje z zdravili (z estrogeni pri pomenopavzalnih ženskah – delujejo na vezivo in prekrvavitev stene sečnice),
- Kirurško zdravljenje,
- Laserska termoterapija nožnice...

Stresna inkontinenca je med več vrstami urinske inkontinence najlažje obvladljiva.

Keglove vaje, oziroma vaje za utrjevanje mišic medeničnega dna so namenjene krepitevi mišic medeničnega dna, ki podpirajo sečnico, mehur, maternico pa tudi debelo črevo. Te vaje so hkrati tudi preventiva, saj lahko z njihovim rednim izvajanjem preprečujemo pojav inkontinence.

Stresno urinsko inkontinenco lahko zdravimo tudi z elektroterapijo (stimulatorjem), ki izvaja Keglove vaje namesto nas. Pri naštetih konservativnih metodah zdravljenja inkontinence se izboljšanje stanja pokaže približno po treh mesecih.

Danes imamo na voljo tudi modernejše tehnike zdravljenja, med katere spada ambulantni poseg z laserjem, ki je neboleč in ga izvajajo brez anestezije. S posebnim za to namenjenim laserjem remodulirajo kolagenska vlakna v sprednji steni nožnice. Na ta način dvignejo mehur.

Če pri zdravljenju inkontinence zgoraj našteje metode ne pomagajo, je na voljo še tako imenovani operativni poseg TVT, pri katerem operater pod sečnico vstavi trak iz sintetičnega materiala, s čimer doseže, da sečnica med povečanim pritiskom v trebušni votlini zdrži povečan pritisk.

**Urgentna urinska inkontinenca** je močna, nenadna nuja po uriniranju, ki ji sledi nehoteno uhajanje urina. Mišica sečnega mehurja se skrči in odda opozorilo le nekaj sekund do ene minute pred uriniranjem - kar pogosto ni dovolj, da bi prišli do stranišča. Bolniki morajo **urinirati zelo pogosto**, tudi ponoči. Urgentna urinska inkontinenca je pogosto nevrogenega izvora in je posledica bolezni osrednjega živčevja, drugi vzroki so manj pogosti - največkrat gre za staranje sečnega mehurja (atrofija), kronično draženje sečnega mehurja (npr. okužbe sečil), tumorje in težave v prebavilih.

#### **Možnosti zdravljenja urgentne urinske inkontinence**

- Vedenjska terapija, trening mehurja - vodenje dnevnika in podaljševanje časa med posameznimi odvajanji (vsaj 6 tednov)
- Zdravljenje z zdravili, ki zmanjšajo oz. preprečijo občutek nujnega odvajanja urina in povečujejo količino urina, izločenega ob posameznem uriniranju
- Funkcionalna električna stimulacija in magnetna stimulacija
- Kirurško zdravljenje-aplikacija toksina botulinuma v steno mehurja, sakralna nevromodulacija s pomočjo implantiranih stimulatorjev, avgmentacija stene mehurja...

### **Kako si lahko pri urinski inkontinenci pomagata sami?**

Bolniki si lahko veliko pomagajo z vedenjsko terapijo in dietnim režimom. V preventivi in zdravljenju stresne urinske inkontinence je na prvem mestu še vedno trening mišic medeničnega dne (vaje po Keglu).

Pri urgentni urinski inkontinenci je zelo koristen trening mehurja, kar pomeni odvajanje vode na točno določene časovne intervale, ki se tedensko podaljšujejo za 15 minut (največ vsake 4 ure na vodo), pod pogojem da bolnik zaužije vsaj 1,5 l tekočine dnevno. Izvajate ga tako, da se ob pritisku na vodo ustavite, umirite, mogoče prekrižate noge, mislite na nekaj drugega in tako poskusite počakati, da krč mehurja mine. Cilj treninga mehurja je, da boste hodili na vodo le vsake 3 do 4 ure in ne pogosteje.

Takšen trening mehurja poveča uspeh zdravljenja z zdravili, ki jih predpiše ginekolog oz. urolog.

Dietni režim pomeni izogibanje gaziranim pijačam, kavi, kakavu, alkoholu in močno začinjenim jedem.

Bolnikom z močno izraženim nočnim odvajanjem urina se priporoča omejitev vnosa tekočine po 18. uri zvečer, pod pogojem da zaužijejo vsaj 1,5 l tekočine dnevno.

### **Zdravljenje z zdravili**

Urgentno in mešano urinsko inkontinenco, zdravimo z **antagonisti muskarinskih receptorjev**, antiholinergiki oz. antimuskariniki ter beta agonisti. Zdravila zmanjšajo ali preprečijo občutek urgentnih mikcij, inhibirajo nehotene kontrakcije sečnega mehurja in povečujejo količino urina, izločenega ob posameznem uriniranju.

Bolnike z inkontinenco najpogosteje vodijo zdravniki družinske medicine, občasno pa so potrebni kontrolni pregledi pri ginekologu, redkeje urologu.

### **Medicinski pripomočki**

Zdravnik splošne medicine lahko v breme zavarovalnice predpiše do **tri predloge** za inkontinenco na dan, oz. 270 predlog za 3 mesece. Ti pripomočki so oblikovani tako, da omogočajo neopazno nošenje pod oblačili, oblikovani so primerno za vsak spol. Izdelki varujejo kožo, preprečujejo nastanek neprijetnega vonja, odlikuje jih velika vpojnost. Izbirati je mogoče izdelke različnih velikosti in vpojnosti glede na potrebe in stopnjo inkontinence.

Pripravila: Frida Novak, mag. farm.