

Naujienlaiškis

Inkocentras

Nr. 2 (15), 2017 m.



Turinys

Ižangos žodis	2
Interviu. Šarūnas Narbutas: šlapimo nelaikymas pripažintas liga – tai pasiekimas.....	3
Inkontinencijos savaitės renginiai:	
Spaudos konferencija.	5
Socialinė kampanija „Šlapimo nelaikymas. Nejuokinga!“	8
Diskusija Seime „Šlapimo nelaikymas. Kaip keičiasi žmogaus gyvenimas susirgus“	9
Straipsnis. Lengvo laipsnio šlapimo nelaikymas.....	10
Tinklaraščio įrašai.....	11

Sveiki,

Man labai smagu, kad šiemet mūsų šalyje Inkontinencijos savaitė buvo paminėta džiugiai, nes jau iš tiesų turime kuo pasidžiaugti: padidėjo kateterių, skirtų negalintiems savarankiškai pasišlapinti kompensuojamas skaičius – nuo 5 vnt. per mėnesį iki 150 vnt. Kompensavimo sistemoje atsiras mažų įklotų grupė, kuri buvo labai reikalinga nedidelį šlapimo nelaikymą turintiems žmonėms. Taip pat džiaugiamės, kad šlapimo nelaikymas pagaliau pripažintas liga, o ne simptomu ar gretutiniu sutrikimu, atsirandančiu dėl kažkokios diagnozės.

Pasiekimu laikyčiau ir tai, kad Sveikatos apsaugos ministras Aurelijus Veryga savo socialiniame tinkle įdėjo pranešimą apie Inkontinencijos savaitę. Jis įeis į istoriją kaip pirmasis ministras, išdrįsęs apie šlapimo nelaikymą kalbėti viešai. Nors, kaip ir reikėjo tikėtis, ministras neišvengė pašaipų.

Labai džiugino ir viltingai nuteikė naujųjų Seimo narių, dalyvavusių mūsų surengtoje diskusijoje, vieningumas. Skirtingų frakcijų, skirtingų komitetų nariai norėjo išgirsti pacientų balsus ir buvo ryžtingai nusiteikę keisti jų gyvenimo kokybę. Dėkoju Kupiškio bendruomenės nariams išdrįsusiems Seime vykusioje diskusijoje atvirai kalbėti apie savo realybę, klausti, kodėl slaugos priemonių gavimas negalėtų būti paprastesnis. Aišku, pacientai turi daug nuoskaudų – mėnesio ilgumo eilės pas specialistus, gydytojų nenoras skirti reikiamų priemonių, kartais kelios diagnozės, verčiančios išleisti vaistams nemažas sumas...

Gyvenimas su lėtine diagnoze, su tokiu susirgimu, kuris pažeidžia savigarbą, orumą, atima pasitikėjimą, gyventi labai nelengva. Ir sergančiųjų šlapimo nelaikymu, net jei per dieną išlaša vos keli lašeliai šlapimo, gyvenimas yra nepaprastas, jame daug skausmo, kurio nepastebi ir nemato aplinkiniai. Todėl šiandien man dvigubai smagiau kalbėti, nes pagaliau horizonte ima matytis vilties šviesa. Šiemet inkontinencijos bendruomenė Tarptautinei inkontinencijos savaitei paminėti sugalvojo šūkį „Šlapimo nelaikymas. Nejuokinga!“. Mes jungiamės prie šios frazės, prie viso pasaulio pacientų, prie lietuvių, kuriems nejuokinga. Šlapimo nelaikymas turi pasekmių visoms žmogaus veiklos sritims. Daugybę žmonių pažeidžia šis susirgimas. Tad pats laikas pradėti matyti tuos, kurie slepiasi, kuriems gėda, kurie nenori net patys sau pripažinti, kad

turi bėdų, kurie tik po 3 metų nusprendžia apie tai pasikalbėti su gydytoju, o dalis net nusprendžia mesti darbą, nes aktyvus gyvenimas su šlapimo nelaikymu jiems atrodo neįmanomas.

Inkocentrai šis pusmetis buvo aktyvus, darbingas ir rezultatyvus. Manau, visi nusipelnėme gerai pailsėti, nes nuo rudens laukia darbai ir nauji iššūkiai. Norima, kad nuo šių metų lapkričio 1 dienos būtų patvirtinta šlapimo nelaikymo diagnostikos ir gydymo metodika. Ji leis kiekvienam turinčiam šlapimo nelaikymą, nepriklausomai nuo turimų ar neturimų diagnozių, gauti šlapimą sugeriančių priemonių kompensavimą. Labai tikiuosi, kad tai bus ta dovana, kurią mūsų valstybė įteiks kiekvienam šlapimą nelaikančiam ir iki šiol jokios pagalbos nesulaukusiam lietuviui.

Jurga Misevičienė, VšĮ Inkocentras vadovė
jurga@inkocentras.lt



POLA prezidentas Šarūnas Narbutas: šlapimo nelaikymas pripažintas liga – tai pasiekimas

Inkontinencijos savaitės renginiuose aktyviai dalyvavo Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos POLA prezidentas Šarūnas Narbutas. Jis vienas iš nedaugelio pacientų organizacijų atstovų nebijančių žodžių šlapimo nelaikymas ir nebijančių kalbėti apie šį susirgimą turinčių žmonių gyvenimą, kasdienius iššūkius ir būdus gyventi.

Kodėl onkologinius pacientus vienijanti organizacija dalyvauja renginiuose, skirtuose kalbėti apie šlapimo nelaikymą?

Šlapimo nelaikymas itin dažnas reiškinys susidūrusių su onkologinėmis diagnozėmis žmonių gyvenimuose. Jiems tenka kovoti ne tik su onkologine liga, tačiau ir su stigma, gėda.

Mūsų asociacija ir VšĮ Inkocentras (esantis POLA narys) dirbame kartu su tokiomis sunkiomis temomis, kurių nesinori girdėti, matyti, bet su šlapimo nelaikymu susiduria labai didelė dalis visuomenės. Onkologinių pacientų Lietuvoje turime virš 100 000, turinčių šlapimo nelaikymą – tris keturis kartus daugiau.

Man patiko šių metų Inkontinencijos savaitei paminėti skirtos spaudos konferencijoje dalyvavusios psichologės frazė, kad visuomenė yra brandi tiek, kiek ji pajėgia kalbėti apie sunkius dalykus. Mano požiūriu, mes dar nesame ta brandi visuomenė, nes mes norime kalbėti tik apie tai, kas šviesu, gražu, o ne kas skauda ir nepatogu.

Kokie yra praktiniai sprendimai, ką gyvenantys su šia problema daro, kai susiduria dar ir su šlapimo nelaikymu?

Kadangi tenka dalyvauti tarptautiniuose kongresuose ir konferencijose, kur žmonės atvirai dalinasi ir gerąja, ir blogąja patirtimi, mane visuomet nustebina, kokių sprendimų suranda kitų šalių pacientai. Neturintys šlapimo nelaikymo problemų apie tai net nesusimąsto.

Kai atsiranda šlapimo nelaikymas, pasikeičia žmonių gyvenimo būdas, jie pradeda galvoti, kaip nueis iš taško a į tašką b, ir jie kartais iš viso atsisako ten eiti, nes nežino, ar tame kelyje bus tualetai. O jeigu esi svečioje šalyje, turistai, kaip tada?..

Daug nevyriausybinė organizacijų savo šalyse yra susikūrusios tokias programėles, kurios rodo, kur vienam ar kitam mieste yra vieši tualetai. Arba su savimi nešiojasi žemėlapi, kuriame pasižymi esančius tualetus, kad

ateityje žinotų. Atrodo, taip elementaru tokį klausimą išspręsti, bet jeigu jo neišspręsi – bijai išeiti iš namų. Žmogus nenori patekti į tokią situaciją, kai jam reikės sukti galvą, kur jis galėtų pasišlapinti, jis turės bijoti ir nerimauti, kaip jam kuo greičiau surasti tualetą, kad tik nenutiktų bėda visiems matant. Niekas nenori tokių patirčių.

Susiduriame ir su kita situacija. Pavyzdžiui, kaip šlapimo nelaikymo problemą turinčiam žmogui išbūti ilgiau



trunkančiame renginyje. Mes vienijame apie 5000 pacientų ir aš pamenu vieną atvejį iš mūsų organizacijos istorijos. Teikiame socialines paslaugas, informaciją ir kitokią onkologiniams pacientams reikiamą pagalbą. Viena moteris pasakojo, kad iki onkologinės diagnozės, po kurios gydymo jai išsivystė šlapimo nelaikymas, ji labai mėgo gyventi aktyviai – ėjo į muziejus, teatrus, koncertus, o dabar negali. Įsivaizduokime, ji sėdi spektaklyje ir supranta, kad turi bėgti į tualetą: atsisotdama ir braudamasi ji lyg ir demonstruoja nepagarbą aktoriams, be to, nežino, ar spės nubėgti iki tualetu. Mes kalbame apie tai, kad šlapimo nelaikymas nėra tik fiziologinis sutrikimas. Jis smarkiai sužaloja žmonių gyvenimo kokybę.

Kai mes darome renginius savo organizacijos nariams, užsakydami salę visuomet klausiu, kiek toli nuo jos bus tualetas. Nemaža dalis onkologinių pacientų turi šlapimo nelaikymą, todėl niekas nesistebi, kai paskaitos metu vyksta nuolatinis judėjimas į tualetą. Tenka kviestiniams lektoriams aiškinti, kad jie normaliai reaguotų į tokius žmonių nuolatinis judėjimus. Tiesiog tai inkontinencija, kuri yra daugelio čia susirinkusių žmonių gyvenimo dalis. Kai imi gilintis suvoki, kad turint šią bėdą žmonės kiekvieną akimirką susiduria su sunkumais.

Mes puikiai suprantame, kad niekas nenori dar didesnės izoliacijos ir atskirties. Žmonės nori gyventi aktyvų socialinį gyvenimą ir blogiausia, kai jie iš niekur nesulaukia pagalbos, nemato sprendimų, kaip pagerinti savo kasdienybę, tada jau ima reikštis psichinės sveikatos sutrikimai. Aš žinau atvejų, kai tokią problemą turėję vyrai nusizudė. Gyveno sau vyras, jautėsi esąs sveikas, paskui sužinojo, kad turi

prostato vėžį, po operacinio gydymo atsirado šlapimo nelaikymas ir jo gyvenime viskas sugriuvo: sveikatos nėra, intymus gyvenimas su žmona griūna, dar šlapimo nelaikymas... Ir vyrai palūžta, žudosi. Šalyje, kur toks didelis procentas savižudybių, reikia įvertinti visus veiksnius, lemiančius žmonių sprendimą pasitraukti iš gyvenimo. Nors mes neturime tokios statistikos, tačiau puikiai žinome, kad nemaža dalis žmonių vėlyvose onkologinės ligos stadijose renkasi savižudybę.

Kokius jūs matote sprendimus?

Taip, visuomet lengviausia sėdėti ir piktintis, kad nieko mes neturime ir nieko negauname. Arba palaipsniui judėti link norimų tikslų. Šių metų spaudos konferencijoje buvo pristatyta ta pažanga, kuri įvyko susijungus viešajam ir nevyriausybiniam sektoriams. Aš labai džiaugiuosi, kad būtent nevyriausybinių organizacijų buvo iniciatorės, jos kvietė sėsti ir kalbėtis apie šlapimą nelaikančių žmonių kasdienius iššūkius ir ieškoti būdų, kaip pagerinti jų prastą gyvenimo kokybę. Dar prieš tris metus mes kalbėjome, jog Pasaulio sveikatos organizacija kiekvienam nelaikančiam šlapimo žmogui ragina užtikrinti bent 3 šlapimą sugeriančius gaminius per dieną, tai leistų garantuoti žmogui orų gyvenimą. Šiai dienai dar to neturime, bet manau, reikia džiaugtis, kad po truputį judame link šio tikslo. Visuomenė nemato, kiek iš tiesų užtrunka susodinti visas puses prie derybų stalo, sugebėti surasti visus tenkinantį sprendimą. Aš tikiu, kad mažais žingsneliais per artimiausius du metus mes prieisime ir prie tų trijų šlapimą sugeriančių gaminių per dieną.

Ar yra kuo pasidžiaugti ir kokie dar iššūkių laukia pacientų?

Labiausiai aš džiaugiuosi, kad pagaliau šlapimo nelaikymas pripažįstamas kaip liga, o ne vien tik kaip kitų ligų simptomas ar gretutinis susirgimas, atsirandantis dėl kažkokios lėtinės ligos. Tai reiškia, kad pagaliau pažiūrėta į šią ligą plačiau ir tai leidžia tikėtis, kad bus ieškomi sisteminiai sprendimai. Bus sistemiskai žiūrima, kaip padėti žmogui grįžta į darbą, kaip užtikrinti jam reikiamą gydymą ar slaugą, kompensuoti reikiamas kasdienės priežiūros priemones. Matau nemažai užduočių artimiausiam periodui. Reikės informuoti ne tik visuomenę, bet ir sveikatos priežiūros specialistus, nes daugelis jų, manau, paklausti atsakytų, kad šlapimo nelaikymas nėra liga. Visas pasaulis mato tai kaip ligą, mūsų Sveikatos apsaugos ministerija ir Ligonių kasos pagaliau pripažino tai kaip ligą, džiugu, jog pradėjome reiškinį vadinti tikraisiais vardais.

Inkocentras daug apie tai kalba, bet vėl pravartu pabrėžti, jog visuomet yra gera žinia, kad net 80 proc. pacientų šlapimo nelaikymas yra išgydomas. Tereikia nebijoti apie tai pasikalbėti su gydytoju, jeigu yra jau pažeidimai – kalbėtis apie gydymą, apie kasdienę priežiūrą, apie gretutinių ligų kontrolę. Jeigu nedrąsu pradėti pokalbį su mediku, paieškokite pastiprinimo diagnozės draugų tarpe. Visuomet naudinga pasikalbėti su tais, kurie jau nuėjo tam tikrą paciento kelio atkarpą – jie turi žinių, patirties, jie suteiks vertingų patarimų ir stiprybės, kurios daugeliui labai reikia, kai susiduriame su diagnozėmis, išmušančiomis pagrindą iš po kojų. ●



Pagalbos
Onkologiniams
Ligoniams
Asociacija

www.pola.lt | info@pola.lt | 8698 31121

Inkontinencijos savaitė 2017 m.

Šiomet birželio 19-23 dienomis Lietuvoje septintą kartą buvo minima Inkontinencijos savaitė. Šių metų renginiai:

- VšĮ Inkocentras birželio 19 d. 10 val. kvietė žiniasklaidos atstovus į spaudos konferenciją, vykiančią BNS konferencijų centre (Saltoniškių g. 9, Vilnius).
- Birželio 21 d. 15 val. Seime vyko diskusija „Šlapimo nelaikymas. Kaip keičiasi žmogaus gyvenimas susirgus“.
- VšĮ Inkocentras kartu su www.geriblogai.lt ragino visus jungtis prie socialinės kampanijos „Šlapimo nelaikymas. Nejuokinga!“. Tinklaraštininkai ir socialinių tinklų naudotojai buvo kviečiami atpažinti šlapimo nelaikymą, pasikalbėti apie tai su kuo nors (drauge, mama, gydytoja, savo tinklaraščio skaitytojais) ir jau šiandien užkirsti kelią šio susirgimo išsivystymui.

Dažną moterį jau nėštumo metu ima varginti lengvas šlapimo nelaikymas. Pagimdžiusios jos nusprendžia, kad tai neišvengiamas fiziologinis pokytis. „Tai labai klaidinga nuostata! Šlapimo nelaikymas nėra neišvengiamybė. Jo gali nebūti jūsų gyvenime. Pati paprasčiausia priemonė – dubens dugno raumenų stiprinimas. Jeigu būklė jau pažengusi, yra atliekamos operacijos, skiriamai vaistai. Pagalbos būdų yra visokių, svarbiausia, nebijoti tos pagalbos ieškoti“, - sako VšĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė.

Tradiciškai Inkontinencijos savaitės minėjimas Lietuvoje prasidėjo nuo spaudos konferencijos BNS informaciniame centre.

Spaudos konferencijoje dalyvavo:

Jurga Misevičienė, VšĮ Inkocentras vadovė. Šlapimo nelaikymas kaip nematomas socialinis reiškinys

SAM Slaugos koordinavimo skyriaus vedėja **Odeta Vitkūnienė**. Darbo grupės pasiekimai gerinant šlapimą nelaikančių žmonių gyvenimo kokybę

Depresijos gydymo centro vadovė, psichologė **Aušra Mockuvienė**. Sergančiųjų ir aplinkinių baimės

Šarūnas Narbutas, POLA prezidentas. Pacientų poreikiai.



Psichologė: nuo gėdos išsivaduosime drąsiau kalbėdami apie šlapimo nelaikymą

Atrodo, jau nedaug liko ligų, apie kurias būtų gėda pasisakyti. Kalbama apie onkologines ligas, apie depresiją, net užkrečiamas ligas, tačiau yra vienas susirgimas, apie kurį trečdalis moterų neprasitars niekam niekada, dalis į gydytoją kreipsis tik praėjus trejiems metams nuo pirmųjų simptomų. Tai šlapimo nelaikymas. Nors 80 proc. sergančiųjų gali pasveikti, tačiau daugelis priversti sėdėti namuose, nes gėda apie tai kalbėti, ieškoti pagalbos, imtis veiksmų gerinant savo gyvenimą.

Pagalbos būdų yra daug

Visame pasaulyje šią savaitę minima Tarptautinė inkontinencijos (šlapimo nelaikymo) savaitė. Tai aktualu net 50 milijonų europiečių, 300 000 lietuvių, t.y., kas ketvirtai moteriai. Šių metų šūkis „Šlapimo nelaikymas. Nejuokinga!“. „Dažnai tenka girdėti iš gimdžiusių moterų, kad jau nėštumo metu jas ima varginti lengvas šlapimo nelaikymas. Pagimdžiusios jos nusprendžia, kad tai neišvengiamas fiziologinis pokytis. Tai labai klaidinga nuostata! Šlapimo nelaikymas nėra neišvengiamybė. Jo gali nebūti jūsų gyvenime. Pati paprasčiausia priemonė – dubens dugno raumenų stiprinimas. Jeigu būklė jau pažengusi, yra atliekamos operacijos, skiriami vaistai. Pagalbos būdų yra visokių, svarbiausia, nebijoti tos pagalbos ieškoti“, - sako VšĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė. Ji vardija dalykus, kurie išduoda, kad jūsų situacija jau nejuokinga:

- **Prieš išeinant iš namų dar užeinant į tualetą „dėl visa ko“;**
- **Kosint, čiaudint, juokiantis sukryžiuojate kojas;**
- **Prieš įprastą kėlimosi laiką jus pažadina stiprus noras šlapintis (tai gali būti 2-3 val. iki įprasto kėlimosi);**
- **Sportuojant, čiaudint, kosint ar juokiantis kartais išbėga keli lašeliai šlapimo;**
- **Prieš einant miegoti dar kartą nueinama į tualetą „dėl visa ko“.**

Darykite Kėgelio pratimus

Esant lengvam ir vidutiniam šlapimo nelaikymui, kuris dažniausiai vargina pagimdžiusias moteris labai efektyviai padeda vadinamieji Kėgelio pratimai.

„Esant sunkiam šlapimo nelaikymui Kėgelio pratimai gali būti dalis gydymo plano laukiant operacijos. O lengvą ar vidutinį šlapimo nelaikymą galima gydyti Kėgelio pratimais. Galime tik spėti, kad galbūt eterio stresas nulėmė neteisingai ištartą frazę. Norime pabrėžti – kasdien atliekami Kėgelio pratimai yra veiksmingi siekiant apsaugoti nuo šlapimo nelaikymo, veiksmingi jie kai tik pradeda ryškėti pirmieji šlapimo nelaikymo simptomai ir ne mažiau veiksmingi, kai jau yra šlapimo nelaikymas“, - sako VšĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė. Šituos pratimus išrado vokiečių ginekologas Arnoldas Kėgelis, praeito amžiaus viduryje. Jis pasiūlė pratimų

kompleksą, kurie stiprina dubens dugno raumenis. „Atliekant Kėgelio pratimus yra stiprinami dubens dugno raumenys, o taikant įvairias Kėgelio pratimų atlikimo metodikas sutvirtinami visi 3 dubens raumenų sluoksniai. Efektas – visai praeina šlapimo nelaikymas ar sumažėja ištekamo šlapimo kiekis. Ilgiau darant tuos pratimus, situacija gali labai pagerėti“, - aiškina J. Misevičienė.

Ji pataria pagimdžiusioms moterims jau antrą dieną pradėti daryti šiuos pratimus. „Per du mėnesius lytiniai organai turi atsistatyti. Kartais moterys nusprendžia palaukti, kol savaime susitvarkys. Jeigu praėjus dviems mėnesiams po gimdymo atsiranda šlapimo ištekėjimas juokiantis, čiaudint, keliant sunkų daiktą, vadinasi, reikia skubiai daryti makšties raumenų mankšteles“, - sako specialistė.

Kaip teisingai atlikti Kėgelio pratimus:

- Dubens dugno raumenys sutraukiami ir laikoma 10 sekundžių, tada atleidžiama;
- Atliekama 10 sutraukimų su 10 sekundžių užlaikymu;
- Tada 5 kartus atliekami trumpi dubens dugno susitraukimai ir atsipalaidavimai.
- Kėgelio pratimus reikia daryti kasdien, 3 kartus per dieną po 10 kartų.
- Gydymo tikslu pratimai turi daromi ne trumpiau kaip 2 mėnesius.

Psichologinių problemų rate

Depresijos gydymo centro įkūrėja ir vadovė, psichologė Aušra Mockuvienė sako, jog sąsajų tarp šlapimo nelaikymo ir depresijos yra daugiau nei matosi iš pirmo žvilgsnio. „Žmonės, kurie turi šlapimo nelaikymo problemų daug dažniau serga depresija. Naujai pagimdžiusios moterys, kurios turi šlapimo nelaikymą, turi dvigubai didesnę riziką susirgti pogimdyvine depresija“, - sako psichologė.

Pasak jos, jeigu žmonės turi lėtinius susirgimus ir nuolatinius stresorius (gretutines ligas, simptomus), tai gali juos nuvesti iki depresijos pasireiškimo. „Dirbant su sergančiais depresija, aš matau kelias problemas: stigma ir tyła. Apie šlapimo nelaikymą žmonės kalba dar sunkiau nei apie depresiją, aš matau, kad tai dar sunkesnė problema. Kuo daugiau yra tylos, kuo mažiau mes kalbam, tuo daugiau vienatvėje tai sprendžiama; gėda, susijusi su fiziologine būseną, vis labiau auga. Tik kalbėjimas gali sumažinti gėdą ir stigmą. Jeigu žmogus nežino apie pagalbos būdus, jis nieieško pagalbos, tuomet jis niekaip negali pagerinti savo gyvenimo kokybės“, - aiškina psichologė Aušra Mockuvienė.

Valstybė turi kelias geras naujienas

Prieš metus Sveikatos apsaugos ministerijoje įkurta darbo grupė parengė kelis dokumentus, jos dėka jau pavyko pagerinti kelių nelaikančių šlapimo žmonių grupių situaciją. Pavyzdžiui, esant stuburo pažeidimams dalis žmonių negali pasišlapinti be kateterių, anksčiau per mėnesį jiems būdavo kompensuojami vos 5 vienetai, dabar net 150 vienetų įprastų arba 30 vienetų silikoninių kateterių. Taip pat šlapimą sugeriančių priemonių kompensavimo sistemoje atsiras ir mažieji įklotai, kurie tinkamiausi lengvą šlapimo nelaikymo laipsnį turintiems žmonėms, pavyzdžiui, moterims po gimdymo. Anksčiau tokie įklotai net nebuvo kompensavimo priemonių sąrašuose.

Pasak Sveikatos ministerijos Slaugos koordinavimo skyriaus vedėjos Odetos Vitkūnienės, dabar šlapimą sugeriančias priemones, kurios yra viena iš gyvenimo kokybę užtikrinančių veiksnių, gauna 40 000 lietuvių. Valstybė tam per metus išleidžia 5 milijonus eurų.

Pasak specialistės, šių metų lapkričio 1 dieną planuojama patvirtinti šla-

pimo nelaikymo diagnostikos ir gydymo protokolą, kuris leistų ateityje nepriklausomai nuo turimos diagnozės, neįgalumo ar kitų dalykų, tiesiog esant šlapimo nelaikymo faktui gauti šlapimą sugeriančių priemonių kompensavimą. Kol kas nedrįstama prognozuoti, kada tai įvyks, tačiau tai bus didelis pokytis daugelio žmonių gyvenimuose, nes jis reikš, kad šlapimo nelaikymas pagaliau ir Lietuvoje bus pripažįstamas kaip liga, o ne gretutinis įvairių lėtinių ligų simptomas.

„Mes norime paraginti žmones daugiau bendrauti su slaugytojomis, jos turi teisę išrašyti šlapimą sugeriančias priemones. Tačiau kol kas šia paslauga nesinaudojama. Pernai slaugytojos išrašė tik 3428 receptus. Juk tai yra arčiau paciento esantis medicinos specialistas, su juo tartis yra paprasčiau, be to, slaugytojos pajėgios konsultuoti dėl gyvenimo būdo, mankštos ir kitų aspektų, kurie svarbūs turintiems šlapimo nelaikymą“, - ragino O. Vitkūnienė. ●

Straipsnis publikuotas www.15min.lt



Socialinė kampanija „Šlapimo nelaikymas. Nejuokinga!“

1 iš 4 lietuvių moterų po nėštumo ir gimdymo susiduria su epizodiniais šlapimo nelaikymais, kai kurioms situacija gali būti labai rimta, kai tikrai nejuokinga.

Šiomet jaunos merginos ir moterys buvo raginamos netylėti, drąsiai prabilti, kalbėti su draugėmis ir pačioms imtis veiksmų – daryti Kėgelio pratimus.

Kas išduoda, kad jūsų situacija jau nejuokinga:

- Prieš išeinant iš namų dar užeinatė į tualetą „dėl visa ko“;
- Kosint, čiaudint, juokiantis sukryžiuojate kojas;
- Prieš įprastą kėlimosi laiką jus pažadina stiprus noras šlapintis (tai gali būti 2-3 val. iki įprasto kėlimosi);
- Sportuojant, čiaudint, kosint ar juokiantis kartais išbėga keli lašeliai šlapimo.

Pasak VŠĮ Inkocentras vadovės, gydytojos J. Mickevičienės, kiekviena diena su inkontinencija – tai gyvenimas nuolatiniam stresi. „Nuo šlapimo ir išmatų nelaikymo kenčiantys žmonės praranda daug: santykius, pomėgius, savigarbą. Todėl sugebėjimas atsigausti, mokėjimas išlikti, kai viskas tik blogėja tampa labai vertingas. Kartais specialistai tų prarastų gyvenimo veiklų visumą vadina „socialine mirtimi“. Ši diagnozė turi tokią galią. Todėl, kai kalbame apie šlapimo nelaikymą, tai visuomet nejuokinga,“ – sako J. Misevičienė.

Kas turi didesnę riziką?

- Kiekviena gimdžiusi moteris,
- Kiekviena susilaukusi daugiau nei 2 vaikų,
- Kiekviena, kurios mamai ar močiutei jau pasireiškia pirmieji šlapimo nelaikymo požymiai,
- Kiekviena, kuri niekada nestiprina savo dubens raumenų darydama Kėgelio pratimus.

Bene dažniausiai gimdžiusias, jauno amžiaus ir klimakterinio periodo moteris kamuoja įtampos šlapimo nelaikymas

Kaip atpažinti įtampos šlapimo nelaikymą:

- Noras šlapintis užaina staiga;
- Įprastai mes jaučiame, kaip pilnėja šlapimo pūslė ir žinome, kiek dar galime pakentėti – įtampos šlapimo nelaikymo atveju negalime kentėti nei kiek;
- Atrodo, kad reikia pasišlapinti nedelsiant;
- Skubant į tualetą gali ištekėti keli lašeliai šlapimo ar net pusė stiklinės.

Penktadalį moterų kamuoja dirgli šlapimo pūslė

22 proc. moterų turi dirgliosios pūslės sindromą. „Jis pasireiškia tuo, kad moteris staiga užsineri pasišlapinti ir tas noras yra toks stiprus, jog sunku šlapimą nulaikyti. Pavyzdžiui, moteris skuba namo, užaina staigus noras tuštintis, ji bando tai valdyti ir kai jau rakina duris, gali išbėgti keli lašeliai šlapimo ar net įvykti pilnas pasišlapinimas“, - aiškina J. Misevičienė.

Penktadalis moterų turinčių dirglią šlapimo pūslę po kiekvieno lytinio akto gali jausti diskomfortą, jausti perštėjimą. Jei geriamas per mažai skysčių, grėsmingos bakterijos nėra pašalinamos iš lytinių organų sistemos. Lytinio akto metu vyras gali mechaniškai kai kurias bakterijas nustumti gilyn į makštį. Ir taip sukuriama sąlyga formuoti įvairiems uždegimams, pradedant šlapimo takų, baigiant makšties“, - aiškina Inkocentro vadovė.

Ką jau šiandien galima padaryti, kad rytoj nekankintų šlapimo nelaikymas:

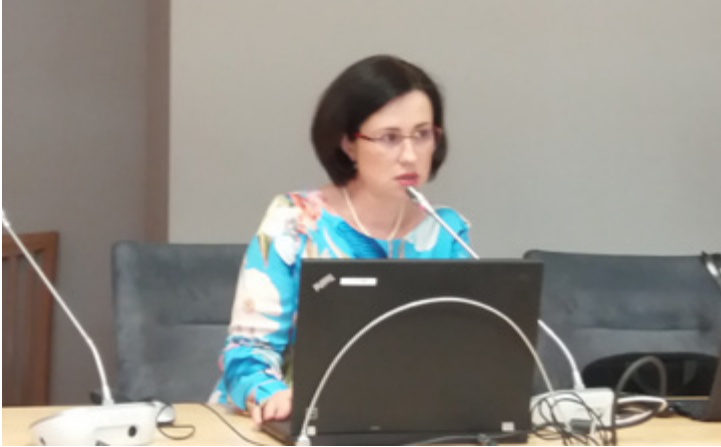
1. Kad neišsivystytų dirglios šlapimo pūslės sindromas – sumažinkite išgeriamos kavos kiekius. Kava, citrulinės sultys, gazuotas vanduo dirgina šlapimo pūslę ir į smegenis siunčia klaidingą signalą „laikas tuštintis“, nors pūslėje šlapimo visai nedaug. Todėl dažnai lakstote į tualetą, o išlašinate vos kelis lašius, nors noras šlapintis būna gan stiprus;
2. Tad pasakykite viso gero 3-am puodeliui kavos, apelsinų sultims, gazuotiems gėrimams;
3. Gerkite daugiau vandens;
4. Tris kartus per dieną skirkite po 1 minutę Kėgelio pratimams – sutraukite ir atleiskite makšties raumenis 15 kartų.
5. Nusistatykite laikrodį ir šlapintis eikite ne dažniau kaip kas 2 valandas, vėliau laiką tarp šlapinimų stenkitės ilginti;
6. Jeigu tik planuojate nėštumą ar jau laukiatės, nieko nelaukite – darykite jau dabar Kėgelio pratimus.

Kaip savo dienoje atrasti 3 minutes Kėgelio pratimams?

- Ryte verdate košę, kepate blynus vaikams – darote 10 makšties sutraukimų;
- Kai pietaujate su kolegomis, partneriais, užsakovais – darote 10 makšties sutraukimų;
- Vakare žiūrite žinias, darote pamokas su vaikais, gulite vonioje – darote 10 makšties sutraukimų.

Diskusija Seime

Birželio 21 d. 15 val. Seime vyko diskusija „Šlapimo nelaikymas. Kaip keičiasi žmogaus gyvenimas susirgus“.



Apie lengvo laipsnio šlapimo nelaikymą

Gimdymas ir nėštumas, klimakterinis periodas, nutukimas – tai dažniausios priežastys, kodėl moterims prasideda lengvo laipsnio šlapimo nelaikymas. „Moteris po nėštumo ir gimdymo dažniausiai skūsis įtampos nelaikymu, kuris atsiranda fizinio krūvio metu. Tai neretai būna darbingo amžiaus moterys, kurios jaučiasi dėl to nekomfortiškai ir ieško gydymo būdų. Klimakteriniame periode šlapimo nelaikymas atsiranda kaip pasekmė hormoninių ir amžinių pokyčių“, - sako Inkocentro vadovė Jurga Misevičienė.

Balandžio mėnesį grupei Vilniaus gydytojų ginekologų skirtingų sričių ekspertai skaitė pranešimus apie lengvo laipsnio šlapimo nelaikymo poveikį moters gyvenimo kokybei, gydymą vaistais ir naujausią operacinį gydymą lazeriu. Seminaras vyko Grožio terapijos ir chirurgijos klinikoje Sugihara.

Šlapimą nelaikančios moters gyvenimas

VšĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė susirinkusiems medikams pasakojo apie šlapimą nelaikančios moters gyvenimo kokybę. „Su šlapimo nelaikymu susiduria kas ketvirta moteris, su amžiumi didėja procentas moterų, kurioms pasireiškia šlapimo nelaikymas. Vienas iš trijų pacientų niekada nešneka apie šlapimo nelaikymą su savo gydytoju. Dėl šlapimo nelaikymo moteris susiduria su gausybe sunkumų: darbe, namie, socialiniame gyvenime, nukenčia ir seksualiniai santykiai. Dalis žmonių netgi izoliuojasi, palieka darbus, nustoja bendrauti, labai dažnai šlapimo nelaikymas turi gretutinę diagnozę – depresiją. Ne iš vienos specialistės vėliau, po pranešimo išgirdau, kad jos net neįsivaizdavo, kaip jaučiasi, su kokiais sunkumais susiduria net ir lengvą šlapimo nelaikymą turinti moteris“, - pasakojo J. Misevičienė.

Jauname amžiuje šlapimo nelaikymas yra pakankamai dažnas dėl nėštumo ir gimdymo. „Skačiau kelias studijas, ypač didelę reikšmę turi gimdymas per natūralius takus. Studijos rodo, kad daliai moterų nėštumo metu išsivysto šlapimo nelaikymas vien dėl to, kad vaisius spaudžia pūslę, spaudžia dubens dugną ir jei raumenys yra silpni ir netreniruoti, jie tiesiog neatlaiko. Daliai moterų po gimdymo šlapimo nelaikymas neišsivysto, bet jis gali išsivystyti per penkerius metus. Ypač jei moteris turėjo šlapimo nelaikymo epizodų nėštumo metu“, - kalbėjo J. Misevičienė.

Sergamumo dažnis

Santariškių klinikų akušerių duomenimis, šlapimo nelaiko 40 proc. moterų po gimdymo. Pasak J. Misevičienės, tai yra natūralu, nes aptirpsta gimdymo takai dėl išvaymo, gali būti ir tam tikras nervų pažeidimas, pavyzdžiui, gaktinio nervo, kuris įnervuoja sfinkterį. „Su laiku susitvarkius raumenų tonusui, šita būklė savaime praeina. Tačiau daliai moterų ji išlieka, ypač jei tai yra ne pirmas ir ne antras gimdymas. Įtampos šlapimo nelaikymas gali pasireikšti ir visą likusį jos gyvenimą, jeigu moteris nieko nedarys“, - sakė Inkocentro vadovė. Nesimankštinančios, nedarantios makšties raumenyną stiprinančių Kėgelio pratimų moterys ilgainiui yra priverstos naudoti nedidelius šlapimą sugeriančius įklotukus. „Kad šlapimo nelaikymas progresuoja dažniausiai suprantama iš to, kad įklotų reikia vis daugiau ir jie ima didėti“, - kalbėjo J. Misevičienė.

Šlapimo nelaikymo gydymas vaistais

Vilniaus Šeškinės poliklinikos gydytoja ginekologė Vilma Vasjanova susirinkusiems kolegoms pasakojo apie šlapimo nelaikymo gydymą medikamentais. „Amerikos urologų asociacijos gairėse siūloma pradėti nuo elgesio terapijos. Pirmos eilės pasirinkimo priemonės turėtų būti šlapimo pūslės treniravimas, šlapinimosi įgūdžių tobulinimas, dieta, šlapimo pūslės raumenų treniravimas, kitos mankštos, joga. Antros eilės terapija – tai farmakologinės priemonės: anticholinerginiai medikamentai (jie veikia raumenų spazmą ir/ar nepageidaujamus šlapimo pūslės susitraukimus, kas leidžia išvengti šlapimo pratekėjimo ir sumažinti šlapinimosi staigumą ir dažnumą), beta 3 agonistų terapija (atsakingi už raumens relaksaciją šlapinimosi proceso metu) bei medikamentai, stab-

dantys šlapimo pūslės nepageidaujamus susitraukimus. Negaunant norimo efekto, galiausiai renkama chirurginė intervencija“, - pasakojo gydytoja V. Vasjanova.

Pasak medikės, gydymo metodo pasirinkimas priklauso nuo šlapimo nelaikymo tipo, intensyvumo, veiksnių, sukeliančių šlapimo nelaikymą, medicininės būklės, klinikinio ir individualaus pasirinkimo.

Šlapimo nelaikymo gydymas lazeriu

Grožio terapijos ir chirurgijos klinikoje Sugiharoje susirinkusiems medikams gydytoja ginekologė Inesa Žeimė pristatė Sugihara klinikos turimą lazerio technologiją IntinaLase TM ir IncontiLase (SMOOTH).

„Tai vienintelės pasaulyje lazerinės technologijos, kurių gydymo metu nepažeidžiama makšties gleivinė, neveikiami kiti moters vidaus organai. Šis gydymas skirtas lengvo ir vidutinio laipsnio krūvio šlapimo nelaikymo gydymui.

Lazerio fototerminio poveikio dėka pakinta šlapimo pūslės ir šlaplės tarpusavio padėtis, dėl ko apsunkinamas nevalingas šlapimo pratekėjimas. Taip pat skatinama naujo kolageno sintezė, skatinama kraujagyslių neogenezė, t.y., naujų kraujagyslių gamyba, gerėja audinių mityba. Visų šių poveikių dėka sukuriama geresnė atrama šlapimo pūslei ir kitiems dubens dugno organams, todėl pranyksta arba ženkliai sumažėja krūvio (įtampos) šlapimo nelaikymo požymiai“, - kalbėjo gydytoja I. Žeimė.

Lazerio galimybės sužavėjo daugelį susirinkusių medikų, nes po lazerio terapijos net 94 proc. moterų įvardija žymų šlapimo nelaikymo simptomų sumažėjimą, 70 proc. pacienčių visai pranyksta šlapimo nelaikymo požymiai. ●

Prieš tris metus man buvo diagnozuotas gimdos kūno vėžys ir pašalinta gimda su kiaušidėm. Gavau chemoterapiją. Gal prieš keletą mėnesių ėmiau pastebėti, kad kartas nuo karto man išteka lašelis šlapimo. Labai dažnai taip nutinka kai čiaudau arba jeigu greičiau lipu laiptais, bėgu į autobusą. Kai čiaudau tai visuomet turiu sustoti ir šiek tiek suspausti kojas, kitaip visada būna patekėjimas. Dėl to labai blogai jaučiuosi. Jeigu aš kiekvieną dieną daryčiau tuos Kėgelio pratimus, ar man susitvarkytų tie ištekėjimai? Ar jie dingtų visam laikui?

Irena, 68 m.

Atsako VŠĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė

Esant jūsų diagnozei labai dažnai praėjus keliems metams išsivysto įtampos šlapimo nelaikymas. Reguliariai darant Kėgelio pratimus, juos darant teisingai, mankštinant visus tris dubens dugno raumenų sluoksnius, 6-8 savaičių laikotarpyje būklė turėtų susitvarkyti arba bent jau turėtų sumažėti ištekančio šlapimo kiekis ar dažnis tokių nutikimų.

Iš patirties žinau, kad jau po dviejų mėnesių kasdienio Kėgelio pratimų darymo, moterys prieš tai naudojusios šlapimą sugeriančius įklotus sako, kad jų arba visai nereikia, arba jų sunaudoja mažiau, gali rinktis mažesnio sugeriamumo.

Garantuoti 100 procentų, kad jums visai nereikės jokio įkloto ir kad ištekėjimų nebus niekada, negalėčiau. Tačiau manau, kad bet koks būklės pagerėjimas šioje srityje yra gerai, todėl tikrai verta kasdien skirti laiko Kėgelio pratimų darymui.

Darykite kasdien Kėgelio pratimus po 10 kartų 3 kartus per dieną. Mankšta išliekamojo efekto neturi. Tad Kėgelio pratimus reikia daryti visą laiką, kiekviena dieną, net ir po to, kai pajusite pagerėjimą.

Čia galioja taisyklė – netreniruojami raumenys nyksta. Taip ir netreniruojami dubens dugno raumenys pradės nykti ir tie šlapimo nelaikymo epizodai vėl sugrįš. Ir pagerėjimo efektas dings. Todėl Kėgelio pratimai turėtų būti kasdienis jūsų įprotis kaip dantų valymas.

Taip pat labai rekomenduoju kasdien 30 minučių pasivaikščioti, nes dirbant skeleto raumenims, dirba visi raumenys. Tai ir gera širdies kraujagyslių ligų profilaktika, pasivaikščiojimas teigiamai veikia ir smegenų veiklą, energiją, nuotaiką.

