



# Co warto wiedzieć o nietrzymaniu moczu

Data aktualizacji  
2024-05-27

## Czym jest nietrzymanie moczu (NTM)

Nietrzymanie moczu, zwane także inkontynencją, polega na niekontrolowanym wycieku moczu przez cewkę moczową. Jest problemem nie tylko zdrowotnym, ale także społecznym.

## Jakie czynniki sprzyjają wystąpieniu NTM

Do czynników sprzyjających nietrzymaniu moczu należą:

- przebyte ciążę i porody siłami natury
- otyłość, która obciąża cały organizm
- przewlekły kaszel
- cukrzyca
- częste zaparcia
- zaawansowany wiek
- urazy rdzenia kręgowego
- choroby neurologiczne.

## Jakie są rodzaje NTM

W zależności od przyczyn schorzenia wyróżnia się kilka rodzajów NTM. Najczęściej występują 3 rodzaje:

- Wysiłkowe nietrzymanie moczu – polega na wycieku moczu podczas wysiłku fizycznego, kichania lub kaszlu. Czynności te, powodują bowiem wzrost ciśnienia w brzuchu. Ten rodzaj schorzenia występuje najczęściej. Stanowi około 49% wszystkich przypadków NTM.
- Nagłące nietrzymanie moczu – jest to mimowolny wyciek moczu, który poprzedza uczucie naglącego parcia, niemożliwego do opanowania. Jest jednym z objawów nadreaktywnego pęcherza. Na tę postać zapada około 22% osób z NTM.
- Mieszane nietrzymanie moczu – polega na kombinacji dwóch rodzajów NTM: wysiłkowego i naglącego. Niekontrolowany wyciek moczu pojawia się podczas wysiłku, kichania i kaszlu. Jednocześnie odczuwalne jest nagłe parcie na pęcherz. Stanowi około 29% wszystkich przypadków NTM.

## Z kim skonsultować pierwsze objawy NTM

Zauważasz u siebie nietrzymanie moczu? Udaj się do lekarza pierwszego kontaktu (lekarza POZ). Skieruje Cię on do odpowiedniego specjalisty, który zdiagnozuje problem i zaleci odpowiedni sposób leczenia. Tym specjalistą może być urolog, ginekolog (jeśli jesteś kobietą) lub geriatra (jeśli jesteś osobą w wieku 60+). Każdy z tych specjalistów może wykonać badania, które ustalą rodzaj nietrzymania moczu, i zaproponuje Ci odpowiedni sposób leczenia schorzenia. Nie zwlekaj. Szybsza diagnoza oznacza

skuteczniejsze leczenie.

## Jak leczyć nietrzymanie moczu

Sposób leczenia jest zależny od rodzaju i poziomu zaawansowania NTM. Ważne, żeby podjąć działanie, gdy pojawią się pierwsze objawy.

### Leczenie wysiłkowego NTM

Stosuje się:

- metody zachowawcze, takie jak zmiana stylu życia, ćwiczenie mięśni dna miednicy (mięśni Kegla), trening pęcherza, elektrostymulacja, redukcja masy ciała
- leczenie operacyjne.

### Leczenie nagłowego NTM

Stosuje się:

- metody zachowawcze: unikanie kofeiny, ograniczenie ilości przyjmowanych płynów w sytuacjach, w których problem jest bardziej kłopotliwy, trening pęcherza, ćwiczenie mięśni Kegla
- leczenie farmakologiczne.

### Leczenie mieszanego NTM

Polega na łączeniu dwóch poprzednio opisanych metod i dostosowaniu ich do występujących objawów.

## Gdzie szukać dodatkowej pomocy

Osoby borykające się z problemem nietrzymania moczu wspiera

[\*\*Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”\*\*](#), które współpracuje z NFZ w ramach

[\*\*Forum Organizacji Pacjentów\*\*](#). Stowarzyszenie oferuje następującą pomoc:

- zajęcia gimnastyczne wzmacniające mięśnie dna miednicy
- bezpłatne i otwarte wykłady edukacyjne na temat NTM
- spotkania integracyjne osób z NTM
- spotkania z konsultantami medycznymi
- inicjatywy legislacyjne, których celem jest poprawa życia pacjentów z NTM.

[\*\*Dodatkowe informacje na temat NTM znajdziesz w artykule \*Nie tylko kobiecy problem.\*\*\*](#)