

SPIS TREŚCI

■ Dolne drogi moczowe, czyli jak jest kontrolowane oddawanie moczu	11
Budowa dolnych dróg moczowych	11
Dno i ściany pęcherza	12
Szyja pęcherza	13
Cewka moczowa	13
Kontrola oddawania moczu – czy człowiek „myśli pęcherzem”?	14
Fizjologia procesu mikcji	14
Mechanizmy zapewniające trzymanie moczu	14
■ Co to jest nietrzymanie moczu	16
Definicja	16
Rodzaje nietrzymania moczu	16
Wysiłkowe nietrzymanie moczu	16
Nietrzymanie moczu z parcia i pęcherz nadreaktywny	17
Nadreaktywność na tle neurogennym	21
Przeszkoda podpęcherzowa	23
Czynniki zależne od cewki moczowej i dna miednicy	24
Pęcherz starzejący się	24
Nawracające infekcje dolnych dróg moczowych	25
Mieszane nietrzymanie moczu	25
Inne typy nietrzymania moczu	25
■ Diagnostyka – jak rozpoznać nietrzymanie moczu	28
Czynniki ryzyka i zapobieganie występowaniu nietrzymania moczu u kobiet	28
Klasyfikacja czynników ryzyka nietrzymania moczu	28
Czynniki predysponujące	29
Płeć	29
Czynniki genetyczne	29
Rasa	29
Czynniki neurologiczne	30
Czynniki anatomiczne	30

Czynniki związane z tkanką łączną	30
Czynniki promujące	31
Dysfunkcja jelit	31
Menopauza	31
Zakażenie	31
Działanie leków	32
Drażniące produkty spożywcze	32
Choroby płuc	32
Czynniki wywołujące	33
Operacje chirurgiczne w obrębie miednicy	33
Uszkodzenie nerwów i mięśni	33
Radioterapia	34
Aktywność fizyczna	34
Otyłość	34
Czynniki psychiczne	35
Czynniki dekompensacyjne	35
Wiek, ośpienie starcze, choroby środowiskowe	35
Wywiad – punkt wyjścia w diagnostyce nietrzymania moczu	35
Badanie fizykalne	37
Badanie moczu	38
Test wkładkowy	38
Pomiar objętości zalegającej moczu po mikcji	38
Cystoureteroskopia	39
Kompleksowe badanie urodynamiczne	40
Wykaz pracowni urodynamicznych w Polsce	42
Województwo dolnośląskie	42
Województwo kujawsko-pomorskie	43
Województwo lubelskie	43
Województwo lubuskie	44
Województwo łódzkie	44
Województwo małopolskie	44
Województwo mazowieckie	45
Województwo opolskie	46
Województwo podkarpackie	46
Województwo podlaskie	46
Województwo pomorskie	47
Województwo śląskie	47
Województwo świętokrzyskie	48
Województwo warmińsko-mazurskie	49
Województwo wielkopolskie	49

Województwo zachodniopomorskie	50
Leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu	51
Leczenie zachowawcze	51
Zmiana trybu życia	51
Poprawa sprawności mięśni za pomocą urządzeń stymulujących	52
Biologiczne sprzężenie zwrotne	52
Stożki dopochwowe i kulki dopochwowe	53
Elektrostymulacja mięśni dna miednicy	53
Stymulacja magnetyczna mięśni dna miednicy	54
Urządzenia zewnątrzcewkowe i wewnątrzcewkowe lub wewnątrzpochwowe	54
Poprawa sprawności mięśni za pomocą ćwiczeń	55
Gdzie znajdują się mięśnie dna miednicy?	55
Co powoduje osłabienie mięśni dna miednicy?	55
Dlaczego należy ćwiczyć?	56
Jak często należy ćwiczyć?	56
Ile ćwiczeń należy wykonać w serii?	56
Jak wykonywać ćwiczenia mięśni dna miednicy?	57
Farmakoterapia	57
Leczenie operacyjne	60
Rodzaje operacji	63
Operacje wysiłkowego nietrzymania moczu (typ II – anatomiczny)	63
Operacje wysiłkowego nietrzymania moczu – zaniechane	64
Operacje nietrzymania moczu spowodowanego nieomogą zwieracza	64
Powikłania po leczeniu operacyjnym	74
Powikłania bezpośrednie	74
Urazy układu moczowo-płciowego	75
Urazy innych narządów	76
Krwiaki załonowe, krwawienia	77
Powikłania wczesne	77
Powikłania infekcyjne	77
Przeszkoda podpęcherzowa	78
Przetoki	79
Powikłania odległe	79
Erozja materiałów stosowanych w leczeniu operacyjnym	79
Zespół pęcherza nadreaktywnego, trudności w oddawaniu moczu	80
Zaburzenia statyki dna miednicy po kolposuspensji Burcha	80

Zaburzenia życia seksualnego	81
■ Leczenie pęcherza nadreaktywnego	82
Trening pęcherza	82
Ćwiczenia mięśni dna miednicy	82
Terapia behawioralna	83
Techniki biologicznego sprzężenia zwrotnego	84
Elektrostymulacje i elektromodulacje, czyli jak uspokoić pęcherz	84
Elektrostymulacja nerwów sromowych	85
Stymulacja prąciowych i lechtaczkowych gałęzi nerwu sromowego	85
Iglowa stymulacja nerwów sromowych	85
Elektrostymulacja nerwów krzyżowych i korzeni rdzeniowych w odcinku krzyżowym	86
Elektrostymulacja przezskórna nerwu strzałkowego	87
Farmakoterapia – „złoty standard” leczenia pęcherza nadreaktywnego	87
Leki antycholinergiczne	87
Inne leki i substancje wspomagające leczenie nadreaktywności	90
Trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne	90
Estrogeny	91
Leki o aktywności adrenergicznej	91
Leki wpływające na ośrodkowy układ nerwowy	91
Dopęcherzowe podawanie leków	92
Neurotoksyny w leczeniu pęcherza nadreaktywnego	92
Leczenie operacyjne	93
Hydrodystensja	95
Podtrójkątowe wstrzyknięcie fenolu	95
Denerwacja pęcherza z dostępu przezpochwowego	96
Cystoliza	96
Transsekcja pęcherza moczowego	96
Rizotomia krzyżowa	96
Autoaugmentacja	97
Enterocystoplastyka	97
■ Rodzaje nietrzymania moczu u mężczyzn	99
Nietrzymanie moczu w przebiegu łagodnego rozrostu gruczołu krokowego	99
Leczenie	102
Leczenie zachowawcze	102
Leczenie zabiegowe	103
Leczenie kroplowego wycieku moczu po zakończeniu mikcji	104

Wysiłkowe nietrzymanie moczu u mężczyzn	104
Leczenie zachowawcze	106
Leczenie zabiegowe	107
Pęcherz nadreaktywny	109
Rozpoznanie	110
Leczenie	111
Częstomocz nocny	111
Jak leczyć częstomocz nocny	113
Jak żyć z pęcherzem neurogennym	114
Neurogenne dysfunkcje dolnych dróg moczowych	114
Uraz rdzenia kręgowego	114
Dysrefleksja autonomiczna	115
Specyficzne aspekty pęcherza neurogennego	116
Uszkodzenie typu górnego neuronu	117
Uszkodzenie typu dolnego neuronu	119
Nieurazowe przyczyny pęcherza neurogennego	119
Cukrzyca	119
Neuropatia obwodowa spowodowana urazem jądrowym	120
(neuropatia ogniskowa)	121
Ośpienie	121
Zanik wieloukładowy	122
Choroba Parkinsona	123
Choroba Alzheimera	124
Stwardnienie rozsiane	124
Samocewnikowanie	126
Technika cewnikowania	127
Inne rodzaje nietrzymania moczu	129
Postępowanie wstępne i specjalistyczne w przypadku chorych z nietrzymaniem moczu	132
Postępowanie w przypadku kobiet	132
Postępowanie wstępne	132
Postępowanie specjalistyczne	133
Postępowanie w przypadku mężczyzn	134
Postępowanie wstępne	134
Postępowanie specjalistyczne	135
Co robić, gdy leczenie nie jest skuteczne?	137
Wstydlivy problem?	137
Materiały pomocnicze stosowane w nietrzymaniu moczu	140
Materiały chłoneące	140
Inne środki pomocnicze	143

Zasady zaopatrzenia w materiały chłoneące	144
Grupy wsparcia	151
Stowarzyszenie Osób Przewlekłe Chorych z Chorobami Układu Moczowego „UROSTO”	151
Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”	152
Program Prospołeczny „NTM – Normalnie Żyć”	153
■ Słowniczek przydatnych terminów	156
■ Wykaz skrótów	159