

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 neurogenym	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, otępienie 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
Cystouretroskopia	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 niedomogą 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 podpecherzowa	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 łechtaczkowych gałęzi nerwu sromowego	85
	Igłowa 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 jatrogennym (neuropatia ogniskowa)	120
Ołędzenie	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 chłonnae	144
Grupy wsparcia	151
Stowarzyszenie Osób Przewlekłe Chorych z Chorobami Układu Moczowego „UROSTO”	151
Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”	152
Program Prospołeczny „NTM – Normalnie Życ”	153
■ Słowniczek przydatnych terminów	156
■ Wykaz skrótów	159