

## НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

К **расстройствам мочевого пузыря** относятся различные патологические состояния: стрессовое недержание мочи, гиперактивный мочевой пузырь, нейрогенные расстройства мочевого пузыря, цистит, энурез и проблемы, возникшие после операций на тазовых органах, а также обусловленные заболеваниями предстательной железы (простаты) нарушения мочеиспускания у мужчин.

В результате проведенного в Финляндии исследования практики семейных врачей выяснилось, что проблемы мочеиспускания имеются у 28% мужчин и 57% женщин. Основными причинами нарушений мочеиспускания у мужчин являются гиперплазия предстательной железы и гиперактивный мочевой пузырь, у женщин – стрессовое недержание мочи и гиперактивный мочевой пузырь.

### Симптомы:

- учащение мочеиспускания (более 8 раз в сутки), ночное мочеиспускание, позыв к мочеиспусканию;
- недержание мочи.

**Недержание мочи (инконтиненция)** – это непроизвольное мочеиспускание, которое вызывает социальные и гигиенические проблемы. Исходя из причин заболевания, недержание мочи подразделяют на разные типы, на основании чего выбирают метод лечения:

- стрессовое недержание мочи (недержание мочи при напряжении) – непроизвольное мочеиспускание при физическом напряжении: подъеме тяжестей, чихании, кашле и смехе;
- императивное (ургентное) недержание мочи – непроизвольное выделение мочи при возникновении потребности в мочеиспускании обусловлено избыточным раздражением детрузора (мышечной оболочки мочевого пузыря), которое часто сопутствует неврологическим заболеваниям, таким как *sclerosis multiplex*, болезнь Паркинсона, высокая спинальная травма и пр. В то же время императивное недержание мочи также может возникнуть и у тех, у кого нет заболеваний нервной системы, в таком случае инконтиненция связана с нестабильностью мышц мочевого пузыря (синдром гиперактивного мочевого пузыря);
- недержание мочи смешанного (комбинированного) типа, которое возникает при совместном наличии стрессовой инконтиненции и ургентного недержания мочи;
- недержание переполнения – непроизвольное выделение мочи, вызванное переполнением мочевого пузыря, когда мышцы мочевого пузыря перерастянуты и не способны сокращаться. Часто встречается у мужчин в случае увеличения или рака простаты;
- полное или тотальное недержание мочи – постоянное непроизвольное выделение мочи, частой причиной которого является повреждение запирающей мышцы после операции или травмы таза, либо пузырно-влагалищный свищ или мочеточниково-влагалищная фистула.

Лечением недержания переполнения и тотальной инконтиненции занимаются урологи. Лечение заключается главным образом в ликвидации препятствия с помощью операции предстательной железы, закрытии пузырно-влагалищного свища и т. д.

Лечением стрессовой инконтиненции, императивного недержания мочи и инконтиненции смешанного типа занимаются как семейные врачи, гинекологи, неврологи, так и урологи:

- в случае более легких форм стрессового недержания мочи очень эффективна лечебная гимнастика со специальными упражнениями для мышц тазового дна, в более тяжелых случаях помогает операция по коррекции положения шейки мочевого пузыря;
- синдром гиперактивности мочевого пузыря, которым обусловлено ургентное (императивное) недержание мочи, лечат с помощью лекарств, снижающих тонус мускулатуры мочевого пузыря. В более тяжелых случаях применяют различные урологические операции;
- в случае недержания мочи смешанного типа хирургическое лечение может усугубить симптомы переполнения мочевого пузыря.

**Что вы можете сделать сами:**

- за несколько часов до отхода ко сну уменьшите количество выпиваемой жидкости;
- избегайте или ограничьте употребление алкоголя и кофеина, а также острых или кислых продуктов, которые раздражают мочевой пузырь;
- если у Вас имеется избыточный вес, то следует заняться снижением веса;
- если Вы диабетик, то по возможности поддерживайте свои уровни сахара крови в пределах нормы.

**Составитель:** уролог д-р Юло Зирел, заведующий Центром общей и онкологической урологии (2021)

Северо-Эстонская региональная больница  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

ул. Ю. Сютисте теэ, 19  
13419 Таллинн