

Nietrzymanie moczu

higiena i profilaktyka

Urinary incontinence – hygiene and prevention

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska, mgr Aleksander Zuchowski

PDF www.lekwpolsce.pl

Słowa kluczowe: nietrzymanie moczu, izoflawonoidy sojowe, pestki dyni, pokrzywa, żurawina, witamina D.
Streszczenie: Nietrzymanie moczu może być spowodowane przez wiele czynników, takich jak: wiek (mięśnie pęcherza moczowego osłabiają się wraz z wiekiem), osłabione mięśnie dna miednicy z powodu zabiegów chirurgicznych lub porodu, menopauza, nadreaktywny pęcherz, uszkodzenie nerwów, kamienie nerkowe i zakażenia układu moczowego. Ćwiczenia, zmiana stylu życia, a także niektóre suplementy i zioła mogą pomóc w leczeniu tej dolegliwości. Izoflawony sojowe obniżają poziom cholesterolu we krwi i łagodzą objawy nietrzymania moczu. Japońskie badania wykazały, że nasiona dyni i ekstrakt z nasion soi znacznie zmniejszają nietrzymanie moczu. Nasiona dyni zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które mają właściwości przeciwzapalne. Pokrzywa może zmniejszyć objawy nietrzymania moczu. Żurawina zawiera substancje, które zapobiegają przyleganiu bakterii do pęcherza moczowego. Witamina D może być również stosowana do wspomagania leczenia nietrzymania moczu, ponieważ pomaga utrzymać siłę mięśni. Stwierdzono, że kobiety, u których poziom witaminy D był w prawidłowym zakresie, rzadziej miały zaburzenia dotyczące dna miednicy, w tym nietrzymanie moczu.

Keywords: urinary incontinence, soy isoflavonoids, pumpkin seeds, stinging nettle, cranberry, vitamin D.
Abstract: Incontinence can be caused by a number of factors like age (the bladder muscles become weaker with increasing age), weakened pelvic floor muscles due to surgery or childbirth, menopause, an overactive bladder, nerve damage, urinary stones and urinary tract infections. Exercises, lifestyle changes, and some supplements and herbs may help to cure this illness. Soy isoflavones appear to be beneficial in lowering blood cholesterol and in decreasing urinary incontinence. Japanese study found that pumpkin seeds and soybean seed extract also significantly reduced incontinence. Pumpkin seeds are packed with omega-3 fatty acids, which have anti-inflammatory properties. Stinging nettle can reduce urinary incontinence symptoms. Cranberries contain substances that keep bacteria from sticking to the bladder. Vitamin D can also be used to control urinary incontinence because it helps maintain muscle strength. A study found that women who had vitamin D levels that were in a normal range were less likely to have any type of pelvic floor disorder, including incontinence.

Wprowadzenie

Nietrzymanie moczu to niekontrolowane oddawanie moczu, które jest wywołane osłabieniem mięśni dna miednicy, nadpobudliwością mięśni pęcherza czy chorobami układu nerwowego [1]. Na tę dolegliwość cierpi ok. 3 mln Polek. Schorzenie to dotyka osoby w różnym wieku, jednak największą gru-

pę ryzyka stanowią osoby starsze i przewlekle chore. Mięśnie dna miednicy, które otaczają ujście pęcherza moczowego, z czasem wiotczeją, a podczas ciąży i porodu poddawane są silnym obciążeniom.

Do grup ryzyka należą także palacze, osoby, które nadużywają alkoholu, chorzy

na mukowiscydozę, cukrzycę, kamice nerwową lub z zespołem metabolicznym. Problem ten może dotyczyć też pacjentów po przebytych zabiegach operacyjnych układu moczowo-płciowego [2].

Na infekcje dróg moczowych najbardziej narażone są kobiety (mężczyźni chorują ośmiokrotnie rzadziej). Dotyczą one aktywnych seksualnie kobiet między 20. a 50. r.ż. Przyczyną zakażeń może być również zmienna ilość hormonów w organizmie. Często do tego typu infekcji dochodzi w okresie jajeczkowania u miesięczkujących kobiet i w okresie menopauzy. Narażone są również kobiety w ciąży i cierpiące na nietrzymanie moczu.

Infekcje dróg moczowych wywołują bakterie: *Escherichia coli*, rzadziej *Enterococcus*, *Staphylococcus*, *Proteus* czy *Klebsiella*. W 85% zachorowań czynnikiem etiologicznym jest *Escherichia coli*. Bakterie te osadzają się w drogach moczowych i powodują stany zapalne. Objawami infekcji są: częste oddawanie moczu oraz towarzyszący mu ból.

Nietrzymanie moczu jest kłopotliwą i wstydliwą dolegliwością, zwłaszcza w sytuacjach, które wywołują zwiększone ciśnienie w jamie brzusznej (kaszel, kichanie, śmiech, aktywność fizyczna). Zaburzone są kontakty seksualne, duże trudności sprawia utrzymanie w czystości okolic intymnych, ograniczane jest też życie towarzyskie [3]. Wizyta u urologa lub ginekologa, a także domowe sposoby na nietrzymanie moczu pełnią istotną rolę w leczeniu tej dolegliwości oraz uzyskiwaniu poprawy.

Obok specjalistycznej opieki medycznej pacjenci sięgają po naturalne metody, któ-

re pomagają zwalczyć tę chorobę. Nietrzymanie moczu można powstrzymać stosując odpowiednią dietę oraz suplementy. Zawarte w suplementach diety naturalne ekstrakty działają wielokierunkowo, wpływają na funkcjonowanie układu moczowego. W ich składzie można znaleźć ekstrakt z pestek dyni, ziele pokrzywy, żurawinę oraz nasiona soi. Żurawina i pokrzywa działają synergistycznie, chronią pęcherz i drogi moczowe. Pestki dyni zawierają wiele składników mineralnych: mangan, cynk, czy selen, które regulują i wspierają układ moczowy. Dodatek witamin z grupy B oraz witaminy D usprawnia pracę mięśni.

Higiena

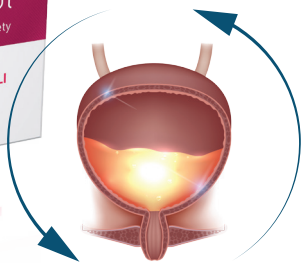
Specyfika nietrzymania moczu jest niekomfortowa w wielu codziennych sytuacjach. Wiele osób rezygnuje z życia towarzyskiego i popada w liczne kompleksy. Chorzy na tę dolegliwość muszą pamiętać o higienie intymnej. Dbanie o nią zapewnia świeżość oraz komfort, a także zapobiega powstawaniu stanów zapalnych.

Kosmetyki do higieny intymnej

Skóra wraz z wiekiem traci swoje właściwości i staje się bardziej podatna na podrażnienia, otarcia czy stany zapalne. Ważne jest, aby wspierać mechanizmy obronne skóry poprzez odpowiedni dobór kosmetyków do oczyszczania czy pielęgnacji. Chorzy cierpiący na nietrzymanie moczu powinni zadbać o utrzymanie skóry w czystości. Popuszczanie moczu prowadzi do podrażnień skóry oraz infekcji okolic intymnych.

Kosmetyki do higieny intymnej powinny mieć pH zbliżone do pH naturalnego

femina expert control



POMOC DLA KOBIET W UTRZYMYWANIU KONTROLI NAD ODDAWANIEM MOCZU

- Innowacyjny ekstrakt z **pestek dyni CURBILENE**, pomagający w prawidłowej funkcji układu moczowego
- Ekstrakt z kiełków soi w tym izoflawony sojowe
- Ekstrakt z liści pokrzywy
- Witaminy D3 i B12




glenmark
A new way for a new world

Femina. Zadbaj o swoją kobiecość

skóry (4,5-5,5), które nie narusza bariery ochronnej. Istotne jest, aby w składzie takich specjalistycznych kosmetyków znalazła się jak największa ilość naturalnych składników, aminokwasów, nienasyconych kwasów tłuszczowych. Składniki te regenerują, wzmacniają, nawilżają skórę normalną oraz wrażliwą. Produkty do higieny intymnej, takie jak emulsje, pianki czy żele, pozwalają zachować czystość wrażliwych miejsc. Poprzez utrzymanie właściwego pH pochwy zapewniają dodatkową ochronę przed infekcjami bakteryjnymi oraz grzybiczymi.

Wygodną formą są chusteczki oczyszczające do stref intymnych, które w delikatny sposób oczyszczają skórę, bez konieczności używania wody i mydła.

Prawidłowa pielęgnacja skóry jest szczególnie istotna dla chorych, którzy są unieruchomieni. Są oni bowiem w większym stopniu narażeni na wystąpienie odparzeń i odleżyn. Dzięki specjalistycznym preparatom (np. z tlenkiem cynku lub arginina) można znacząco zmniejszyć ryzyko problemów skórnych.

Wkładki i pieluchomajtki

W aptekach i drogeriach dostępne są różne środki higieniczne, które pomagają w walce z nietrzymaniem moczu. Odpowiednie wkładki zapewnią komfort w codziennym funkcjonowaniu, pomogą zachować higienę miejsc intymnych. Są cienkie, całkowicie niewidoczne pod ubraniem, zapewnią poczucie świeżości, wchłoną wilgoć. Na rynku dostępne są wkładki zapachowe, które neutralizują nieprzyjemny zapach. Są wykonane z przewiewnych materiałów, bezpiecznych dla skóry, zapewniają dobrą cyrkulację powietrza i zapobiegają odparzeniom.

Fitoterapia

Pestki dyni

Pestki dyni zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które są niezbędnymi dla organizmu elementami, wykorzystywanymi do budowy witaminy D i hormonów. Występujące w pestkach witaminy (E, B₁, B₂, B₆, A, C i D) i mikroelementy, m.in. beta-karoten, potas, cynk i selen, pomagają utrzymać gospodarkę mineralną organizmu w stanie homeostazy [4]. Składniki zawarte w pestkach dyni wspomagają pracę nerek, zapobiegają tworzeniu się kamieni oraz zmniejszają ilość wydalanego z moczem kwasu szczawowego. Regularne spożywanie pestek wzmacnia mięśnie, zwalcza różnego rodzaju skurcze mięśniowe oraz łagodzi dolegliwości bólowe. Są one polecane dla kobiet w okresie menopauzy oraz przy schorzeniach układu moczowego [5].

Pokrzywa

Pokrzywa była stosowana w medycynie od wieków jako naturalny lek na różnego rodzaju problemy z pęcherzem, a jej właściwości lecznicze są udokumentowane licznymi badaniami klinicznymi. Zawiera znaczne ilości antyoksydantów, minerałów: magnez, fosfor, wapń, siarkę, żelazo, potas, jod, krzem, sód, oraz witamin: A, B₂, C, D, E i K. Związki zawarte w pokrzywie usprawniają pracę trzustki, wątroby oraz żołądka, są skuteczne w leczeniu chorób układu moczowego [6].

Pokrzywa działając moczopędnie, przeciwdziała zatrzymywaniu płynów w organizmie, sprzyja wydalaniu z organizmu bakterii i substancji toksycznych, takich jak złoży kwasu moczowego czy nadmiar kreatyniny, pomaga pozbyć się mocznika i jonów

sodu. Wspomaga funkcje wydalnicze nerek oraz działa stymulująco na układ immunologiczny [7]. Osłabienie odporności bardzo często jest przyczyną nawracających schorzeń układu moczowego. Udowodniono, że pokrzywa wspomaga wytwarzanie w organizmie limfocytów typu T oraz pobudza proces niszczenia bakterii, wirusów czy grzybów chorobotwórczych.

W medycynie naturalnej wyciąg z liści pokrzywy jest stosowany w łagodnych stanach zapalnych dróg moczowych, skąpomoczu, pomocniczo w kamicy moczowej i dnie moczanowej, chorobie reumatycznej oraz w niektórych schorzeniach skórnych. Pokrzywa zwalcza zapalenie dróg moczowych i choroby z nim związane, np. nietrzymanie moczu.

Izoflawonoidy sojowe

Fitoestrogeny to naturalnie występujące w roślinach związki chemiczne, które pod względem budowy strukturalnej oraz efektów biologicznych przypominają estradiol. Źródłem fitoestrogenów jest soja, która zawiera dużą ilość flawonoidów: genisteinę i daidzeinę. Wykazują one niskie powinowactwo (poniżej 1% powinowactwa estradiolu) do receptora estrogenowego [8]. Fitoestrogeny przyłączają się do tych receptorów, przez co zapobiegają docieraniu do komórek estrogenu krążącego w organizmie i obniżają jego łączny poziom. Łagodzą działania niepożądane związane z nadmiernym poziomem estrogenu w organizmie. Jednocześnie działają korzystnie w przypadku niedoboru tego hormonu, np. w menopauzie. Stanowią łagodną i bezpieczniejszą, choć mniej skuteczną, alternatywę dla terapii hormonalnej. Jednak na-

leży stosować je ostrożnie, ponieważ zawierają substancje silnie alergizujące.

Wiele przeprowadzonych badań wykazuje, że izoflawony występujące w soi – genisteina i daidzeina przyczyniają się do równowagi hormonalnej u kobiet, zapobiegają osteoporozie oraz działają antyoksydacyjnie, przeciwnowotworowo i obniżają poziom cholesterolu [9]. Ich korzystne działanie wpływa również na proces leczenia nietrzymania moczu.

Żurawina

Badania naukowe potwierdzają skuteczność żurawiny w infekcjach pęcherza moczowego, w niektórych schorzeniach skóry i wrzodach żołądka [10]. Żurawina oddziałuje na cały układ moczowy, wykazuje silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, zakwasza mocz oraz reguluje pracę pęcherza [11]. Szczegółowe badania dowiodły, że oddziaływanie żurawiny na układ moczowy wynika także ze zmniejszenia przylegania bakterii do ścian pęcherza. Zaletą żurawiny jest selektywne działanie na bakterie chorobotwórcze, dzięki temu nie wyjąłwia ona organizmu z bakteryjnej flory fizjologicznej [12]. Stosowanie preparatów z żurawiny w profilaktyce zakażeń układu moczowego zostało uwzględnione w rekomendacjach Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

Witaminy

Badania wykazały, że negatywny wpływ na mięśnie zwieraczy ma niedobór witamin. Dlatego niektóre preparaty są wzbogacane o witaminę D, która wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mięśni, oraz witaminę B₁₂, która wzmacnia układ odpornościowy.

Witamina D

U osób z niskim poziomem witaminy D we krwi stwierdzono zwiększone ryzyko nietrzymania moczu, w porównaniu do osób z wyższym poziomem tej witaminy [13]. Badania dowodzą, że witamina D zmniejsza ryzyko wystąpienia różnorodnych zaburzeń ze strony mięśni miednicy, w tym nietrzymania moczu. Ponadto utrzymywanie jej wysokiego poziomu we krwi ogranicza ryzyko występowania innych chorób, takich jak: złamania, utrata zębów, depresja, przewlekłe bóle. Witamina D zwiększa absorpcję wapnia i przyczynia się do zdrowia kości.

Witamina B₁₂

Niedobór witaminy B₁₂ jest przyczyną problemów z odbieraniem bodźców, osłabieniem mięśni, nieprawidłowymi odruchami oraz nietrzymaniem moczu [14].


Witamina B₁₂, podobnie jak inne witaminy z grupy B, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, odpowiada za ukrwienie narządów i bierze udział w przemianie węglowodanów, białek i tłuszczów. Odpowiada za prawidłowy rozwój komórek nerwowych, uczestniczy w syntezie choline – składnika fosfolipidów otoczki mielinowej włókien nerwowych. Witamina B₁₂ oddziałuje na układ kostny, co jest istotne dla kobiet w czasie menopauzy, zagrożonych osteoporozą.

Podsumowanie

W początkowych stadiach nietrzymania moczu można stosować dostępne w aptekach suplementy diety. W ich składzie znajdują się naturalne ekstrakty roślinne oraz witaminy. Wspomagają utrzymywanie prawidłowego napięcia mięśni dna miednicy oraz funkcjonowanie układu moczowego.

dłowego napięcia mięśni dna miednicy oraz funkcjonowanie układu moczowego.

Ekstrakt z pestek dyni utrzymuje prawidłową siłę mięśni i wspomaga ich wzrost, co wpływa na prawidłowe trzymanie moczu. Pokrzywa zwiększa wydzielanie moczu, oczyszcza układ moczowy i zapobiega infekcjom. Ważnym składnikiem zawartym w suplementach jest soja, która wzmacnia mięśnie, poprawia samopoczucie.

W składzie niektórych suplementów znajduje się też żurawina, która utrzymuje prawidłową mikroflorę pęcherza moczowego, korzystnie wpływa na nabłonek dróg moczowych i przeciwdziała stanom zapalnym. 

Piśmiennictwo:

1. Norton P, Brubaker L. Urinary incontinence in women. *The Lancet* 2006;367.9504:57-67.
2. Danforth KN, et al. Risk factors for urinary incontinence among middle-aged women. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 2006;194.2:339-345.
3. Lam G, Wrist, et al. Social context, social abstention, and problem recognition correlated with adult female urinary incontinence. *Danish Medical Bulletin* 1992;39.6:565-570.
4. Joshi DC, Das SK, Mukherjee RK. Physical properties of pumpkin seeds. *Journal of Agricultural Engineering Research* 1993;54.3:219-229.
5. Nishimura M, et al. Pumpkin seed oil extracted from *Cucurbita maxima* improves urinary disorder in human overactive bladder. *Journal of Traditional and Complementary Medicine* 2014;4.1:72-74.
6. Yarnell E. Botanical medicines for the urinary tract. *World Journal of Urology* 2002;20.5:285-293.
7. Engelmann U, et al. Efficacy and safety of a combination of sabal and urtica extract in lower urinary tract symptoms. *Arzneimittelforschung* 2006;56.03:222-229.
8. Kwiatkowska E. Fitoestrogeny sojowe w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. *Borgis. Postępy Fitoterapii* 2007;4 (1):207-211.
9. Kluszczyk W. Wpływ fitoestrogenów na problemy zdrowotne kobiet w okresie menopauzy ze szczególnym uwzględnieniem produktów i preparatów z soi, *Farmaceutyczny Przegląd Naukowy* 2007;4.
10. Jepson RG, Craig JC. Cranberries for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database Syst Rev*, 2008;1.1.
11. Avorn J, et al. Reduction of bacteriuria and pyuria after ingestion of cranberry juice. *Jama* 1994;271.10: 751-754.
12. Jepson RG, Williams G, Craig JC. Cranberries for preventing urinary tract infections. *The Cochrane Library* 2012.
13. Holick MF. Vitamin D deficiency. *N Engl J Med* 2007;2007.357:266-281.
14. Andres E, et al. Vitamin B12 (cobalamin) deficiency in elderly patients. *Canadian Medical Association Journal* 2004;171.3:251-259.

Oddano do publikacji: 18.09.2017 Copyright© Medyk Sp. z o.o.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
mgr Aleksander Zuchowski
aleksander.zuchowski@gmail.com