

## ŠLAPIMO NELAIKYMAS (INKONTINENCIJA): STIGMATIZACIJA IR PROFILAKTIKA

Šlapimo nelaikymas (inkontinencija) buvo aprašytas jau Senovės Egipte, Imhotempo papirusė (apie 2700 m. pr. Kr.). Hipokratas savo darbuose aprašė nevalingą šlapimo tekėjimą, prasidedantį po sunkaus gimdymo. Avicena minėjo moterų šlapimo nelaikymą, atsiradusį po gimdymo dėl šlapimo pūslės vientisumo pažeidimo.

Dėl šlapimo nelaikymo (inkontinencijos) kenčia apie 200 mln. įvairaus amžiaus žmonių visame pasaulyje. Lietuvoje šlapimo nelaikymas aktualus beveik ketvirčiui milijono vyrų ir moterų. Mokslinių tyrimų duomenimis, iki 40 proc. vyresnių nei 60 metų amžiaus žmonių gali skųstis šlapimo nelaikymu, o vyresnių nei 75 metų – net iki 80–90 proc. Taip pat teigiama, kad ši problema kamuoja kas trečią moterį. Dėl gyventojų senėjimo ir lėtinių ligų masto didėjimo šie rodikliai nuolat auga.

Šlapimo nelaikymas gali atsitikti kiekvienam – nepriklausomai nuo amžiaus, socialinės kilmės, lyties. Jau net vaikystėje susiduriama su šia problema (enureze). Naktį ir dieną nevalingai pasišlapina 82 proc. dvejų metų, 49 proc. – trijų metų, 26 proc. – keturių metų, 20 proc. – penkių metų amžiaus vaikai. Tarp septynmečių pirmine enureze serga 10 proc. vaikų. Enureze serga apie 2 proc. jaunuolių nuo penkiolikos metų.

Pagal 2002 m. tarptautinės inkontinencijos draugijos (ICS) pateiktą šlapimo nelaikymo apibrėžimą, tai yra „objektyviai vertinama būklė, kurios metu nevalingai teka šlapimas, sukianti socialinių, psichologinių ir higieninių problemų“. Šlapimo nelaikymas, kaip simptomas, gali pasireikšti sergantiesiems šlapimo takų infekcija (pielonefritu), šlapimo pūslės uždegimu (cistitu), t.y., kai dažnas šlapinimasis ir šlapimo nelaikymas imituoja pačią šlapimo nelaikymo ligą.

Skiriami šie šlapimo nelaikymo tipai:

### **Šlapimo nelaikymas fizinio krūvio metu** (įtampos šlapimo nelaikymas):

Šlapimas teka be noro šlapintis, protarpiais, mažomis porcijomis, kai tik padidėja slėgis pilvo ertmėje (kosint, čiaudint, juokiantis). Šį sutrikimą gali sukelti gimdymo traumas, mažojo dubens operacijos, nutukimas, sunkus fizinis krūvis, lėtinis vidurių užkietėjimas, ilgai užsitęsęs kosulys, lėtinės ligos, kai kurie medikamentai. Šis šlapimo nelaikymo tipas būdingesnis moterims.

### **Dirgli šlapimo pūslė** (skubos šlapimo nelaikymas).

Būdingas staiga atsirandantis noras šlapintis, kai nespėjama susilaikyti iki nueinant į tualetą. Sutrikimas atsiranda dėl padidėjusio šlapimo pūslės dirglumo (esant nervinės reguliacijos sutrikimams).

### **Šlapimo nelaikymas dėl perpildytos šlapimo pūslės.**

Pacientas jaučia apgaulingą norą šlapintis, silpnėja srovė, atsiranda ne visiško pasišlapinimo pojūtis, būtina stangintis. Ši patologija dažniau pasitaiko vyrams (sukelia prostatos ligos).

### **Neurogeninis** (esant centrinės ar periferinės nervų sistemos ligoms).

Taip dažniausiai nutinka asmenims po traumų (atsiranda suvokimo sutrikimai), sergantiems Alzheimerio liga, išsėtine skleroze, Parkinsono liga, ištikus insultui.

### **Pooperacinis šlapimo nelaikymas** (po prostatos pašalinimo operacijos).

Šlapimo nelaikymas turi žalingą poveikį įvairiems gyvenimo aspektams: riboja judėjimą, sukelia socialinę izoliaciją, mažina produktyvumą, sukelia depresiją, trikdo miegą, blogina kasdieninį, buitinių ir lytinį gyvenimą, trukdo darbui, šeimyniniams santykiams, bendravimui ir kultūriniam gyvenimui.

Šlapimo nelaikymas – tai ne tik liga, bet ir psichologinis, socialinis bei fizinis diskomfortas, darantis įtaką fizinei ir psichologinei sveikatai, socialiniam ir seksualiniam gyvenimui bei atnešantis nemažai finansinių išlaidų. Pasaulinė sveikatos organizacija šlapimo nelaikymą priskiria prie „socialinių“ ligų. Tačiau tai yra ne tik socialinė, bet ir sveikatos, higienos bei ekonominė problema. JAV apskaičiuota, kad dėl inkontinencijos per metus išleidžiama daugiau nei 12 milijardų dolerių.

Apie šlapimo nelaikymą anksčiau buvo vengiama kalbėti, bet paskutiniaisiais metais ši tendencija kinta, nes tik pripažindami problemą galime padėti ją išspręsti. Šlapimo nelaikymas dažnai suprantamas kaip kažkas nepatogaus ir gėdingo, nes žmonės, kurių fizinės ar fiziologinės savybės nukrypsta nuo visuomenėje priimtų normų ir vertybių, įgauna specifinį socialinį statusą. Visuomenės akyse jie tampa „kitokie“. Kitokie neretai išjuokiami, jų dažniausiai gailimasi, jie yra izoliuojami. Negalios faktorius sukuria stigmą visuomenės akyse, o tai daro įtaką socializacijos procesui. Stigma (graikų kalbos žodis, reiškiantis „žymė“) – tai reiškinys, kai žmogus pasižymi koku nors požymiu, kuris skiriasi nuo kultūriškai nusistovėjusių normų, yra savotiškas nukrypimas (Goffman, 1936 ir Tseelon, 1992). Pasak kai kurių autorių, neigiamos nuostatos į neįgalų žmogų griauja jo socialinės integracijos idėją, turi įtakos asmens mokymosi galimybėms, elgesiui. Toks žmonių požiūris sergantiesiems trukdo gyventi normalų gyvenimą bei susirasti darbą. Jiems gauti darbo nepadeda nei įgytas aukštasis išsilavinimas, nei amžius, nei darbingumo lygis. Stigmas turintys žmonės skiriasi savo elgesiu, išvaizda. Susidūrę su sunkumais, tokie žmonės situacijas išgyvena itin jautriai, jiems trūksta ryžtingumo, dažniausiai jie būna nepatenkinti savo sveikata, socialine ir medicinine parama, šeimyniniu gyvenimu, darbu, galimybėmis realizuoti savo sugebėjimus. Neretai kiti visuomenės nariai nenoriai, abejingai bendrauja su stigmatizuotais žmonėmis, nes šie jiems kelia nerimą ir nepasitikėjimą. Dėl šios priežasties žmonės, nepažinę stigmatizuotųjų, vertina juos neigiamai, o neretai ir blogai su jais elgiasi.

ES pagrindinių teisių chartijos 26 straipsnyje pripažįstama neįgaliųjų teisė „naudotis priemonėmis, užtikrinančiomis jų savarankiškumą, socialinį bei profesinį integravimą ir dalyvavimą bendruomenės gyvenime“, nes gyvenimo kokybę sudarantys komponentai yra tie patys sveikiems ir negalios ištiktiems žmonėms, bet kartu yra skirtingi kiekvienam asmeniui. Juk žinome, kad gyvenimo kokybę lemia asmens fizinė, dvasinė būklė, nepriklausomybės lygis ir socialinis ryšys su aplinka.

### **Ką daryti sergant inkontinencija ir kaip išvengti šios ligos**

Pajutus pirmuosius inkontinencijos požymius, reikia nedelsiant kreiptis į šeimos gydytoją, kad nustatyti šlapimo nelaikymo priežastį, stadiją, inkontinencijos tipą ir paskirti tinkamą gydymą. Gydymas yra ilgalaikis, individualus ir kompleksinis. Nustatyta, kad 8 iš 10 varginamų šio sutrikimo asmenų gali būti visiškai išgydyti. Kitiems gydymas gali smarkiai pagerinti gyvenimo kokybę. Klaidingas pacientų įsitikinimas, kad kad jie gali įveikti šią problemą patys, trukdo jiems gauti medicininę ir socialinę pagalbą.

Gerkite pakankamai vandens (8 stiklines per parą). Venkite gėrimų su kofeinu (kavos, kolos), nes jie skatina šlapimo gamybą ir dirgina šlapimtakių. Stenkitės vakare negerti skysčių, miegokite šiek tiek pakeltomis kojomis.

Teisingai maitinkitės. Valgykite maistą, kuriame yra daug flavonoidų (mandarinus ir kitus citrusinius, obuolius, vynuoges; svogūnus, brokolius, salierus, petražoles, mėlynės, spanguolės, juoduosius serbentus, bruknes); gerkite ramunėlių, žaliąją ir juodąją arbatas, gaukite pakankamą kiekį seleno, cinko, vitaminų A, C ir E. Šios medžiagos stiprina imunitetą, palankiai veikia raumenis, nervus ir visus audinius, saugo nuo prostatos išvešėjimo ir gimdos fibromos; valgykite medų; maistą, kuriame gausu ląstelienos, pektinų (kviečių sėlenas, rupią kviečių duoną, kukurūzų dribsnius, žirnius, pupas, slyvas, datules, migdolus, žemės riešutus ir kt.). Šie produktai neleidžia užkietėti viduriams ir apsaugo šlapimo pūslę nuo papildomo spaudimo. Valgykite morkas, ropes (šios daržovės stimuliuoja šlapimo gamybą ir padeda iš organizmo pasišalinti toksinams).

Sumažinkite antsvorį (kad ant pilvo susikaupę riebalai nespaustų šlapimo pūslės).

Reguliariai šlapinkitės.

Išmokite valdyti stresą (jogos pratimai, gilus kvėpavimas).

Darykite pratimus bei mankštos kompleksus, stiprinančius dubens dugno raumenis. (dar 1952 metais vokiečių gydytojas Arnoldas Kėgelis pasiūlė kompleksą pratimų, kurie labai pagerindavo šlapimo nelaikančių ligonių savijautą ir gyvenimo kokybę. Šie pratimai stiprina būtent dubens dugno raumenis. Jie paprasti, neilgai trunka ir gali būti atliekami kiekvieną laisvą minutę, nepriklausomai nuo buvimo vietos).

Nerūkykite (tabako dūmuose esantis kadmio gali susikaupti inkstuose ir paskatinti akmenų formavimąsi. Rūkantiems žmonėms dažniau išsivysto šlapimo pūslės vėžys).

Nevartokite medikamentų, galinčių skatinti nevalingą šlapimo išsiskyrimą.

Specifinės fizioterapijos procedūros, refleksoterapija bei akupresūra (pagal gydytojo paskyrimą)

Gerkite įvairių raminančių arbatžolių (melisų, mėtų, ramunėlių, valerijonų) bei mišinių, galinčių palengvinti šlapimo nelaikymą (vaistinės piliarožės šaknų, šalavijų ir puplaiškių lapų, jonažolės ir trikertės žvaginės žolės, krapų sėklų, skėtinės širdažolės, kraujažolės, gysločio lapų). Arbatžoles pirkite tik vaistinėje, o prieš jas vartodami – būtinai pasikonsultuokite su gydytoju bei vaistininku. Arbatas gaminkite tiksliai pagal pateiktą instrukciją.

Asmens higienai užtikrinti turi būti naudojami specialūs įklotai, kurie kiek galima greičiau ir daugiau sugeria skysčių, išlaiko savo formą bei papildomai sugeria ir kvapus. Šios higienos priemonės neišgydys šlapimo nelaikymo, tačiau jos padės jaustis laisviau ir saugiau kiekvieną dieną. Norint įsigyti kompensuojamųjų priemonių (sauskelnių, įklotų ar vienkartinį paklodžių), pirmiausia reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją. Pagal patvirtintą diagnozių sąrašą jis nustatys, ar jums priklauso gauti kompensuojamųjų priemonių. Priemonių galima įsigyti vaistinėje. Ligoniu, kuriems būtinos sauskelnės, odos priežiūrai reikia skirti ypatingą dėmesį, nes dėl netinkamai priežiūros odos gali atsirasti paraudimų, iššutimų ir pragulų.

**Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų visuomenės sveikatos specialistams, bendruomenių slaugytojoms rekomenduojame:**

Atkreipti dėmesį į vis stiprėjančią inkontinencijos ir stigmos problemą, nes ji susijusi ne tik su sveikata, bet ir su socialine bei ekonomine žmonių gerove.

Plėtojant partnerystės ryšius su bendruomenėmis, glaudžiai bendradarbiaujant ir įgyjant piliečių pasitikėjimą, skatinti socialinę neįgaliųjų integraciją ir sparčiau mažinti socialinę jų atskirtį.

Propaguoti bei platinti visuomenei informaciją apie žmonių su negalia problemas, specifinius jų poreikius bei profilaktiką.

Nuolat skatinti įmones ir organizacijas gerinti žmonių, turinčių specialiųjų poreikių, darbo ir higienos sąlygas, lengvinti jų kasdienybę bei teikiamų paslaugų prieinamumą.

**Daugiau informacijos lietuvių kalba galima rasti:**

**Apie kompensuojamąsias medicinos pagalbos priemones** ir vaistinius preparatus informacijos rasite Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos svetainėje:

[http://www.sam.lt/go.php/lit/Apie\\_kompensuojamuosius\\_vaistus\\_ir\\_medic/1158](http://www.sam.lt/go.php/lit/Apie_kompensuojamuosius_vaistus_ir_medic/1158)

**Apie moterų ir vyrų šlapimo nelaikymą**, šlapinimosi sutrikimus informacijos rasite:

<http://www.uroginekologija.lt>, <http://www.buksausas.lt/>

[http://slapimonelaikymas.lt/Sveikata/Slapimo\\_nelaikymas](http://slapimonelaikymas.lt/Sveikata/Slapimo_nelaikymas),

[http://ec.europa.eu/health/programme/policy/index\\_lt.htm](http://ec.europa.eu/health/programme/policy/index_lt.htm).

**Neįgaliųjų darbo klausimais** rekomenduojame kreiptis į Lietuvos darbo biržą, kuri pradeda įgyvendinti Europos socialinio fondo finansuojamą projektą „Neįgaliųjų integracija“ (daugiau informacijos apie tai galima rasti internete adresu:

<http://sociumas.delfi.lt/integruokis/startuoja-neigaliuju-integracijos-projektas.d?id=57941664>).

**Daugiau informacijos anglų kalba:** <http://www.icsoffice.org/>.

**Daugiau informacijos rusų kalba:**

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/ru/index.html>.

Sveikatos mokyklos informacija  
Parengė Liucija Urbonienė, 2012