

Warszawa, wrzesień 2010

Na „wywiadówce” u lekarza

Połowa kobiet cierpiących na nietrzymanie moczu (NTM) oczekuje informacji na temat problemu od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, a ponad 30% od lekarza specjalisty¹. O tym, w jaki sposób rozmawiać z lekarzem o NTM, jak się przygotować do takiej „kobiecej wywiadówki” i czego można się spodziewać podczas wizyty, mówią eksperci kampanii edukacyjnej „CoreWellness – wewnętrzna siła”.

Po pierwsze przełam wstyd

Pomimo tego, że NTM można wyleczyć u ponad 90% kobiet, wiele pań ukrywa ten problem podczas wizyty, w obawie, że lekarz nie zrozumie ich problemów i uzna je za nieistotne. *Z moich obserwacji wynika, że pacjentki często zamykają się w sobie i unikają rozmowy na drażliwe tematy, takie jak np. NTM. Zazwyczaj nie zdają sobie sprawy, że z większością takich wstydlivych dolegliwości można sobie łatwo i skutecznie poradzić. Podstawą jest jednak szczerza rozmowa ze swoim lekarzem – przekonuje prof. Włodzimierz Baranowski z Kliniki Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej Wojskowego Instytutu Medycznego, ekspert kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła”. Kobieta powinna sobie uświadomić, że rozmowa z lekarzem rodzinnym, ginekologiem czy urologiem na temat wstydlivych dolegliwości jest czymś zupełnie naturalnym, jak rozmowa na temat bólu zęba z dentystą – dodaje prof. Baranowski.*

Rozmowa na wagę złota

Podstawą do rozpoznania rodzaju NTM spośród wysiłkowego, naglącego oraz mieszanego jest rozmowa z pacjentką, podczas której lekarz uzyskuje informacje na temat Twojej kondycji zdrowotnej, stylu życia oraz okoliczności, w których pojawia się lub nasila nietrzymanie moczu. Postaraj się przygotować do takiego wywiadu lekarskiego.

1. Pamiętaj, że zadaniem lekarza jest rozwiązanie Twojego problem. Bądź pewna, że posiada on odpowiednią wiedzę oraz kompetencje, by Ci pomóc.
2. Rozmawiaj szczerze. Nie ukrywaj informacji dotyczących problemu, nawet jeśli są dla Ciebie krępujące. Lekarz uszanuje Twoją intymność – pamiętaj, że obowiązują go tajemnica lekarska oraz kodeks etyczny.
3. Pytaj. Jeśli wyjaśnienia lub zalecenia lekarza są dla Ciebie niejasne, nie wahaj się o tym powiedzieć. Nie obawiaj się zadawać nawet najbardziej oczywiste pytania.
4. Jeśli lekarz nie zapyta Cię o istotną Twoim zdaniem kwestię, podejmij inicjatywę i wręcz zasyp go pytaniami. Tylko kompleksowe poznanie problemu pozwala na podjęcie właściwej terapii.
5. Weź ze sobą notatnik. Lekarz może podać wiele zaleceń i wskazówek, które warto będzie zapisać.
6. Jeśli będzie taka konieczność, umów się od razu na kolejną wizytę. Dzięki temu unikniesz kolejek i tym samym szybciej poradzisz sobie z problemem.

¹ Raport „Produkty ochronne przy nietrzymaniu moczu” opracowany w kwietniu 2008 r. przez Ipsos. Badanie zrealizowane na zlecenie SCA Hygiene Products, producenta marki TENA, inicjatora ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „CoreWellness – wewnętrzna siła”.



Podczas wywiadu lekarz może skorzystać także z testu diagnostycznego 3IQ, który jest szybkim i nieinwazyjnym sposobem rozpoznania rodzaju nietrzymania moczu. Test polega na zadaniu pacjentce 3 prostych pytań dotyczących częstotliwości i okoliczności wycieku moczu. Na podstawie odpowiedzi lekarz może określić rodzaj NTM.

Podstawowe badania – jakie i w jakim celu?

W rozwiązaniu problemu NTM bardzo ważne jest szybkie rozpoznanie problemu i zastosowanie odpowiedniej terapii. Dlatego po przeprowadzeniu wywiadu lekarz może zlecić podstawowe nieinwazyjne badania diagnostyczne:

- Badania ogólne moczu – jest jednym z podstawowych badań diagnostycznych. Polega na laboratoryjnym badaniu próbki moczu tak, aby na jej podstawie potwierdzić lub wykluczyć infekcję układu moczowego.
- Posiew moczu – lekarze zalecają posiew moczu głównie po to, by ostatecznie potwierdzić infekcję. W tym celu zebraną do jałowego pojemnika próbkę moczu „posiewa” się na specjalnej pożywce, aby wyhodować bakterie i wykryć te, które są odpowiedzialne za zakażenie układu moczowego.
- Próba kaszlowa – na to badanie powinnaś zgłosić się z pełnym pęcherzem, a Twoim zadaniem będzie po prostu mocno zakasłać. Lekarz natomiast będzie obserwował, czy w czasie silnego skurczu, jaki towarzyszy kasłaniu, pojawia się niekontrolowany wypływ moczu.
- USG przezbrzuszne – dzięki badaniu USG jamy brzusznej lekarz jest w stanie ocenić stan nerek oraz górnych dróg moczowych, a także określić ilość moczu, który zalega w pęcherzu po mikcji.

W większości przypadków wyniki tych badań pozwalają określić rodzaj i stopień zaawansowania NTM oraz dobrać właściwą terapię. Jeśli problem wymaga dalszego i bardziej szczegółowego rozpoznania i/lub leczenia zabiegowego, zostaniesz na pewno skierowana na kolejne badania, które pozwolą dokładniej zdiagnozować problem. W przypadku lekkiego nietrzymania moczu lekarz prawdopodobnie zaleci Ci regularne wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy.

Darmową płytę z ćwiczeniami mięśni dna miednicy, która ułatwi Ci samodzielną gimnastykę tej partii mięśni możesz zamówić na stronie www.corewellness.pl oraz pod numerem bezpłatnej infolinii TENA 0 800 60 66 68 (czynna pn.- pt. w godz. 8.30 – 17.30).

Celem kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła” jest edukowanie społeczeństwa na temat możliwości prowadzenia aktywnego trybu życia przez osoby dotknięte problemem nietrzymania moczu, obalenie mitów na temat nietrzymania moczu jako dolegliwości osób starszych i schorowanych oraz zachęcenie kobiet do poruszania tego tematu podczas rozmowy ze swoim lekarzem.

Dodatkowe informacje

W Polsce na nietrzymanie moczu cierpi ok. 3 mln kobiet². Wysiłkowe nietrzymanie moczu to niekontrolowany wyciek moczu w trakcie czynności związanych z napinaniem mięśni brzucha (kaszel, kichanie, taniec, ćwiczenia fizyczne). Jedną z jego przyczyn może być osłabienie mięśni dna miednicy. Problem ten w znacznym stopniu dotyka kobiety w okresie menopauzy oraz po przebytej ciąży. Nagłące nietrzymanie moczu to objaw pęcherza nadreaktywnego. Pojawia się gdy występuje

² U.S. Census Bureau, International Data Base.



parcie nagłace na mocz. Moze byc spowodowane nadwrazliwoscia pęcherza lub zaburzeniami w unerwieniu pęcherza.

Patronat nad kampanią objęło Polskie Towarzystwo Urologiczne i Polskie Towarzystwo Ginekologiczne.

Organizatorem kampanii jest firma SCA Hygiene Products, producent marki TENA. Partnerem akcji sieć klubów fitness Gymnasion oraz Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”.

Więcej informacji: www.corewellness.pl, www.TENA.pl

Kludia Krupicz, kkrupicz@onboard.pl, 608 465 689

Anna Sarnacka, asarnacka@onboard.pl, 602 275 567

