Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Улучшение удержания мочи

Эта информация поможет вам улучшить способность к удержанию мочи.

Что такое удержание мочи?

Удержание мочи — это способность не допускать непроизвольную утечку мочи из мочевого пузыря. Непроизвольная утечка мочи называется недержанием. Недержание может быть вызвано операцией или радиотерапией в области таза либо гиперактивностью мочевого пузыря.

Есть ряд способов, которые помогут вам тренировать мочевой пузырь и улучшать способность к удержанию мочи. Это зависит от диагноза и полученного вами лечения. Если у вас возникли вопросы, а также если вам необходимо узнать, какие из них лучше всего подходят для вас, поговорите с врачом или медсестрой/медбратом.

Пейте, когда испытываете жажду

- Нет никаких четких норм в отношении необходимого вам количества воды. Разным людям необходимо разное количество воды. Пейте, когда испытываете жажду. Ограничьте количество выпиваемой жидкости только в том случае, если это рекомендует ваш врач или медсестра/медбрат.
- Если вы часто мочитесь ночью, ничего не пейте после ужина.
- Если вы принимаете лекарство вечером, запивайте его лишь одним глотком воды.

Часто опорожняйте мочевой пузырь

- Мочитесь по возможности каждые 1–2 часа.
    - Если за это время все же случается утечка мочи, мочитесь чаще.
    - Если через 1–2 часа утечка мочи не наблюдается, увеличьте время между мочеиспусканиями.
- Не ждите до последней минуты перед тем, как помочиться.
- Максимально опорожняйте мочевой пузырь при каждом посещении туалета.
- Если вы испытываете трудности с мочеиспусканием, помочитесь один раз, после чего выйдите из туалета. Через 5–10 минут помочитесь снова. Используйте мышцы брюшной стенки (живота) для опорожнения мочевого пузыря.

Ведите журнал мочеиспусканий

Ваш врач или медсестра/медбрат предоставит вам журнал мочеиспусканий. Используйте его для записи данных о количестве мочи и частоте мочеиспусканий. Они также выдадут вам пластиковый контейнер для сбора мочи. (женщинам выдается чаша для сбора, мужчинам — мочеприемник).

Выберите любой 3-дневный период. В течение этих трех дней мочитесь только в чашу или мочеприемник. Если вы уходите из дома до завершения периода сбора, возьмите с собой мочеприемник или чашу для сбора мочи, а также журнал мочеиспусканий.

После каждого мочеиспускания измерьте количество мочи. Запишите его в журнал мочеиспусканий. Затем вылейте мочу в унитаз и смойте.

Если у вас случилось недержание, запишите и эту информацию. Укажите, как это произошло:

- когда вы напрягались;
- при давлении на мочевой пузырь, например, при кашле, чихании,

наклоне, подъеме или смене положения;

- при неконтролируемом позыве;
- по пути в туалет;
- без вашего ведома.

Возьмите журнал мочеиспусканий с собой на прием в следующий раз. Ваша лечащая команда изучит его вместе с вами. Если вы забыли измерить количество мочи или не можете это сделать, скажите об этом.

Выполняйте упражнения Кегеля (упражнения для мышц тазового дна)

Основная задача упражнений Кегеля состоит в укреплении мышц тазового дна. Это поможет предотвратить недержание мочи.

Чтобы обнаружить мышцы тазового дна, представьте, что вы мочитесь. Напрягите (сожмите) мышцы, с помощью которых вы бы прервали струю мочи во время мочеиспускания. Вы также можете сжать мышцы, с помощью которых сдерживаете газы, когда не хотите их выпускать.

Для выполнения упражнений Кегеля:

1. Напрягите мышцы тазового дна на 2–3 секунды.
2. Полностью расслабьте мышцы тазового дна на 10 секунд.
3. Повторите упражнение 10 раз. Это один подход.

Начните выполнять упражнения Кегеля с 3 подходов ежедневно. Увеличьте число подходов до 7–10 в день. Соблюдайте рекомендации врача по безопасному выполнению упражнений Кегеля.

Когда у вас возникнут позывы к мочеиспусканию, выполните 4–5 упражнений Кегеля. Сосредоточьтесь на прекращении позыва к мочеиспусканию. Прежде чем кашлянуть, наклониться или поднять тяжелый предмет, вам также следует выполнить упражнения Кегеля.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом

Упражнения для мышц тазового дна для женщин (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females) или *Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для мужчин* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males). Дополнительные советы приведены на веб-сайте Национальной ассоциации проблем, связанных с недержанием (National Association for Continence (NAFC)) по ссылке www.nafc.org.

Ограничьте употребление продуктов и напитков, которые раздражают мочевой пузырь, или исключите их из рациона

Изменение рациона питания поможет вам реже испытывать потребность помочиться. Для этого можно ограничить употребление определенных продуктов и напитков, а также количество, которое вы потребляете за один раз. Обсудите со своей лечащей командой, как безопасно изменить свой рацион.

Некоторые продукты и напитки могут раздражать мочевой пузырь. Ниже приведены некоторые примеры.

- Кофе с кофеином или без кофеина
- Другие напитки, содержащие кофеин, такие как некоторые сорта чая или спортивные напитки
- Газированные напитки, например, сладкая газированная или минеральная вода
- Цитрусовые и соки из них, например апельсиновый сок, если на них нет пометки «слабокислотный» (low acid)
- Помидоры и продукты, содержащие помидоры, такие как соусы или супы
- Другие кислые продукты и напитки
- Лук
- Острая пища
- Шоколад
- NutraSweet® и некоторые другие искусственные подсластители

Внешние факторы, связанные с продуктами питания и напитками, не являются одинаковыми для всех. Продукт, который вызывает дискомфорт у одного человека, может быть абсолютно нормальным для другого. У некоторых людей явные внешние факторы отсутствуют.

Когда звонить лечащей команде

Звоните своей лечащей команде, если:

- Вы испытываете боль или дискомфорт при выполнении упражнений Кегеля.
- Недержание не проходит после 12 недель регулярного выполнения упражнений Кегеля.
- У вас есть другие вопросы или опасения по поводу недержания или

упражнений Кегеля.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center