Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# О гиперактивном мочевом пузыре

Эта информация поможет вам узнать, что такое гиперактивный мочевой пузырь, каковы его симптомы и как его диагностировать и лечить.

## Информация о мочевом пузыре

Мочевой пузырь — это орган, в котором находится моча. Когда моча поступает в мочевой пузырь, его стенки растягиваются. Это обеспечивает место для большего количества жидкости.

Когда вы мочитесь, мочевой пузырь выталкивает мочу из организма через мочеиспускательный канал. Мочеиспускательный канал — это трубка, по которой скопившаяся в мочевом пузыре моча выходит из организма. Во время этого процесса мышцы мочеиспускательного канала и таза расслабляются.

## Что такое OAB?

Гиперактивный мочевой пузырь — это состояние, при

котором мышцы мочевого пузыря сжимаются слишком часто и/или слишком сильно (см. рисунок 1), в результате чего выход мочи не контролируется. Это может вызывать дискомфорт, смущение и боязнь посещения общественных мероприятий.

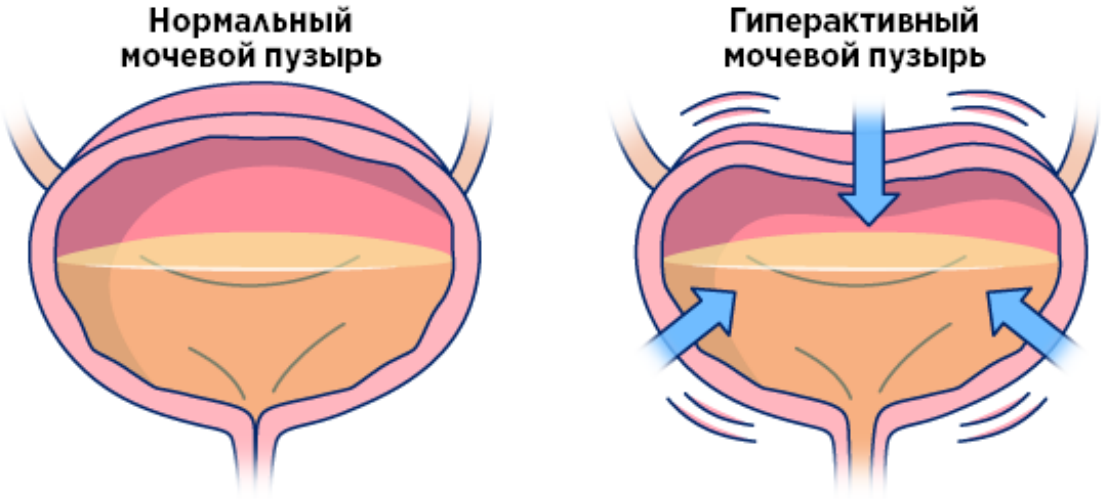



Рисунок 1. Нормальный мочевой пузырь (слева) и гиперактивный мочевой пузырь (справа)

## Причины и факторы риска возникновения ОАВ

С возрастом вероятность возникновения ОАВ увеличивается. Причиной ОАВ также может быть:

- Заболевание мочевого пузыря, такое как инфекция или дисфункция мышц тазового дна. Это нарушение работы мышц, поддерживающих мочевой пузырь и другие органы.
- Некоторые заболевания, такие как диабет.
- Рацион, например, употребление пищи или напитков, которые раздражают мочевой пузырь. К ним

относятся кофеин, острая пища и газированные напитки.

У некоторых людей установить причину возникновения ОАВ трудно.

## Симптомы ОАВ

Люди с ОАВ могут испытывать позывы к немедленному или частому мочеиспусканию. Это может произойти даже в том случае, если мочевой пузырь не переполнен. У таких людей подтекание мочи или полное опорожнение мочевого пузыря может случиться раньше, чем они смогут дойти до туалета.

Симптомами ОАВ являются:

- **Ноктурия**: позывы к мочеиспусканию несколько раз за ночь.
- **Императивное недержание мочи** (Urinary urgency incontinence, UUI): подтекание мочи при внезапном и сильном позыве к мочеиспусканию.
- **частое мочеиспускание:** частые позывы к мочеиспусканию, обычно более 8 раз в день;
- **неотложные позывы к мочеиспусканию:** сильная, внезапная потребность немедленно помочиться;

## Как диагностировать ОАВ

Если у вас есть симптомы ОАВ, поговорите со своим медицинским сотрудником, урогинекологом или урологом.

- Урогинеколог — это врач, который имеет специальную подготовку по диагностике и лечению заболеваний тазового дна, таких как слабость мочевого пузыря.
- Уролог — это врач, который имеет специальную подготовку по диагностике и лечению заболеваний органов мочевой системы и урологических заболеваний, включая заболевания тазового дна, например, слабость мочевого пузыря.

Ваш медицинский сотрудник проведет физический осмотр. Он спросит вас, когда происходит подтекание мочи и как часто. Он также может назначить:

- Уродинамические исследования, которые помогут узнать больше о вашем мочевом пузыре и мочеиспускательном канале. При уродинамическом исследовании используется катетер и манометр для измерения давления в мочевом пузыре. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Уродинамическое исследование* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/urodynamic-evaluation).

- Анализ мочи для выявления инфекции мочевыводящих путей (urinary tract infection, UTI) и крови в моче.
- Ультразвуковое исследование, чтобы узнать, сколько мочи осталось в мочевом пузыре после мочеиспускания. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *О трансректальной биопсии предстательной железы под контролем УЗИ* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-your-prostate-biopsy-ultrasound).

Ваш медицинский сотрудник может посоветовать вам вести дневник мочеиспускания, чтобы записывать, как часто вы мочитесь. Вы будете указывать, что вы пьете, в каких количествах и как часто. Это поможет медицинскому сотруднику получить максимально полную информацию о симптомах вашего мочевого пузыря.

## Лечение ОАВ

Обсудите с медицинским сотрудником, какое лечение или методы лечения ОАВ являются наилучшими для вас.

### Режим питания и диета

Некоторые напитки могут вызывать спазмы мочевого пузыря и усиливать симптомы ОАВ. Они перечислены ниже:

- напитки с кофеином, например, кофе, чай и газированная вода;
- Напитки с фруктовым соком или искусственными подсластителями
- Алкогольные напитки

Медицинский сотрудник может помочь вам изменить ваш рацион, чтобы облегчить симптомы ОАВ.

**Физиотерапия**

Частые походы в туалет могут привести к тому, что ваш мочевой пузырь будет вмещать меньше мочи. Это может заставить вас мочиться еще чаще и усугубит симптомы ОАВ.

Вы можете тренировать свой мочевой пузырь, выполняя упражнения для укрепления мышц, которые помогают удерживать мочу. Со временем это уменьшит частоту позывов к мочеиспусканию. Результаты буду видны примерно через 3 месяца.

Поговорите со своим медицинским сотрудником, чтобы узнать, подходит ли вам физиотерапия тазового дна. Он может дать вам направление к физиотерапевту

(physical therapist, PT) по лечению заболеваний тазового дна, который научит вас этим упражнениям.

## Лекарство

Ваш медицинский сотрудник может назначить лекарства, которые помогут облегчить симптомы OAB. У этих лекарств разные побочные эффекты. Поговорите со своим медицинским сотрудником о том, какое лекарство вам подходит.

## Ботокс

Инъекция (укол) ботокса в стенку мочевого пузыря может расслабить мочевой пузырь. Это поможет ему удерживать больше мочи и облегчит симптомы OAB.

Медицинский сотрудник сделает вам местную анестезию или седацию. Местная анестезия — это лекарство, которое обезболивает участок тела. Седация — это введение лекарства, которое поможет вам чувствовать себя спокойно, при этом вас может клонить в сон. Затем с помощью иглы с маленькой камерой на ней ботокс будет введен в стенку мочевого пузыря.

У некоторых людей после введения ботокса может возникнуть UTI или проблемы с опорожнением мочевого пузыря. Поговорите с медицинским сотрудником о том, подходит ли вам ботокс.

## Иглоукалывание

При иглоукалывании в определенные места на теле вводятся очень тонкие иглы для облегчения боли и других симптомов. Эта процедура выполняется иглотерапевтом. Иглотерапевт — это специалист, прошедший специальное обучение по иглоукалыванию.

Иглоукалывание может помочь расслабить нервы мочевого пузыря и уменьшить частоту неотложных позывов к мочеиспусканию и недержание, а также может улучшить симптомы со стороны мочевыделительной системы, такие как частые позывы в ночное время. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Об иглоукалывании* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupuncture).

## Стимуляция нервов

Стимуляция нервов похожа на иглоукалывание. Ваш медицинский сотрудник введет маленькую иглу в нервы, влияющие на работу мочевого пузыря. С помощью специального устройства в нервы посылаются небольшие импульсы. Это меняет сигналы, которые нервы посылают в мочевой пузырь, что помогает уменьшить частоту позывов к мочеиспусканию. Поговорите со своим медицинским

сотрудником о том, подходит ли вам стимуляция нервов.

### Низкодозированный эстроген местного действия для влагалища

Низкодозированный эстроген местного действия для влагалища часто выпускается в виде крема или таблеток, которые вводятся во влагалище. Он помогает укрепить ткани мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. Это может уменьшить частоту неотложных позывов к мочеиспусканию.

### Контроль ноктурии

Для контроля ноктурии:

- Не пейте ничего за 3 часа до сна.
- Помочитесь перед сном.
- После полудня не употребляйте продукты, раздражающие мочевой пузырь. К ним относятся кофе, чай, газированные напитки и алкоголь.
- Пройдите обследование на приступы апноэ во сне. Приступы апноэ во сне — это остановка дыхания во время сна. Это может усугубить симптомы ОАВ и мочеиспускание в ночное время. Лечение приступов апноэ во сне может помочь вашему организму снизить выработку мочи ночью и реже просыпаться, чтобы помочиться.

### Уход за кожей

### Для женщин

При подтекании могут помочь хлопчатобумажные или урологические прокладки, подгузники и урологическое белье, Урологические прокладки являются более мягкими для кожи, чем менструальные прокладки для женщин.

Кожа вокруг влагалища должна быть максимально сухой. Для этого рекомендуется использовать защитный крем, например, Aquaphor® или Vaseline®.

### Для мужчин

При подтекании могут помочь хлопчатобумажные или урологические прокладки, подгузники и урологическое белье, а также пенильные зажимы.

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

**Если вы считаете, что у вас есть симптомы UTI, немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику.** Это могут быть:

- ощущение жжения при мочеиспускании;
- очень неприятный запах мочи;
- помутнение мочи.

Также следует позвонить медицинскому сотруднику, если у вас:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше.
- кровь в моче при мочеиспускании;
- проблемы с опорожнением мочевого пузыря;
- другие симптомы гиперактивного мочевого пузыря;
- дрожь в теле;
- озноб;
- помутнение сознания, если вам 80 лет или больше.

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