Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

График мочеиспускания при неоцистисе

Эта информация поможет вам понять, что такое график мочеиспускания и как его соблюдать после операции по формированию неоцистиса. Вы будете соблюдать этот график после извлечения катетера Foley®.

Здесь также представлены советы по опорожнению неоцистиса и контролю подтекания мочи. Подтекание мочи также называется недержанием мочи. Это вытекание мочи, которое невозможно контролировать.

График мочеиспускания для опорожнения неоцистиса

При наличии неоцистиса вы будете мочиться по графику. Он называется графиком опорожнения или графиком мочеиспускания. Очень важно соблюдать этот график во время восстановления после операции. Это поможет избежать переполнения неоцистиса.

Возможно, поначалу вам будет трудно привыкнуть к графику мочеиспускания. Это нормально. На это потребуется время и практика. Со временем вы привыкнете к подходящему для вас режиму.

Ниже приведен примерный график мочеиспускания с указанием, когда нужно опорожнять неоцистис. Ваш врач может попросить вас придерживаться другого графика. Соблюдайте указания вашего врача.

Примерный график мочеиспускания для опорожнения неоцистиса		
	Дневное время	**Ночное время**
Неделя 1	Опорожняйте неоцистис каждые 1–2 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 2 часа.	Опорожняйте неоцистис каждые 3 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 3 часа.
Неделя 2	Опорожняйте неоцистис каждые 2–3 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 3 часа.	Опорожняйте неоцистис каждые 4 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 4 часа.

Неделя 3	Опорожняйте неоцистис каждые 3–4 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 4 часа.	Опорожняйте неоцистис каждые 5 часов. Интервал между опорожнениями не должен превышать 5 часов.
Неделя 4	Опорожняйте неоцистис каждые 4 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 4 часа.	Опорожняйте неоцистис каждые 5 часов. Интервал между опорожнениями не должен превышать 5 часов.
Неделя 5	Опорожняйте неоцистис каждые 4 часа. Интервал между опорожнениями не должен превышать 4 часа.	Опорожняйте неоцистис каждые 6 часов. Интервал между опорожнениями не должен превышать 6 часов.

Советы по соблюдению графика мочеиспускания

- **Всегда опорожняйте неоцистис с соблюдением указанного интервала,** иначе он может слишком сильно растянуться. Это может привести к повреждению или разрыву неоцистиса.
- Заводите будильник, чтобы проснуться один раз ночью для опорожнения неоцистиса.
- Вы можете ощущать давление или наполненность в

промежутках между плановыми опорожнениями неоцистиса. В этом случае помочитесь до запланированного времени.

- В промежутках между плановыми опорожнениями неоцистиса у вас может наблюдаться подтекание мочи. В этом случае сократите интервал между опорожнениями неоцистиса. Например, если по графику вы должны мочиться каждые 3–4 часа, попробуйте мочиться каждые 2–3 часа.
    - По прошествии нескольких недель у вас может сохраняться подтекание мочи между опорожнениями неоцистиса. В этом случае вернитесь к графику предыдущей недели. Ваш неоцистис может быть не в состоянии удерживать большое количество мочи.

Опорожнение неоцистиса

Некоторые люди не чувствуют позывов к опорожнению неоцистиса. Если у вас появится какой-либо позыв, он будет отличаться от позывов к мочеиспусканию, которые были у вас до операции. Вы можете испытывать:

- давление;
- ощущение наполненности;

- легкие спазмы в животе (брюшной полости).

Соблюдайте эти указания, чтобы опорожнить свой неоцистис:

1. Сядьте на унитаз и расслабьте мышцы тазового дна. Важно мочиться сидя, даже если вы мужчина, потому что в такой позе вы сможете расслабить мышцы тазового дна.
2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.
3. Напрягитесь, как при опорожнении кишечника. Сожмите губы и выдохните, как будто пытаетесь надуть воздушный шар.
4. Задержитесь в этом положении на 10–15 секунд.
5. Откройте рот и выдохните.

По мере восстановления после операции ваш врач будет следить за тем, насколько хорошо опорожняется ваш неоцистис. Иногда он опорожняется не полностью. В этом случае вам, возможно, придется вводить катетер через мочеиспускательный канал в неоцистис для его полного опорожнения. Катетер — это тонкая гибкая трубка. Специалист вашей лечащей команды покажет вам, как его использовать.

Советы по опорожнению неоцистиса

Соблюдайте эти советы по опорожнению неоцистиса.

- **Сядьте на унитаз.** Откиньтесь на спинку сиденья, поставив ноги ровно на пол. Не приседайте над унитазом.
- **Откройте рот.** Это поможет расслабить мышцы тазового дна во время мочеиспускания.
- **Не торопитесь, не напрягайтесь и не применяйте силу.** Расслабьте мышцы тазового дна, делая глубокие вдохи.
- **Вдыхайте через нос и выдыхайте через рот или выпускайте воздух через зубы.** Выдыхайте по направлению вниз, к неоцистису, одновременно сокращая мышцы живота (напрягая их). Должна начать выделяться моча.
- **Свистите.** Это поможет оказать давление на брюшную полость, что способствует оттоку мочи.
- **Наклонитесь вперед.** Это поможет вывести мочу из кармана в неоцистисе, где она могла скопиться.
- **Практикуйте двойное мочеиспускание.** Двойное мочеиспускание — это когда вы дважды опорожняете неоцистис. Чтобы сделать это, сядьте на унитаз и помочитесь как обычно. После завершения вытритесь, встаньте, подвигайте бедрами и снова сядьте. Затем наклонитесь вперед и посмотрите, выделяется ли моча.

Контроль подтекания мочи

После удаления катетера Foley у вас, вероятно, будет подтекать моча. Это вытекание мочи, которое невозможно контролировать. Вам потребуется использовать урологические прокладки или трусы (например, Depends®) в течение первых нескольких месяцев после операции.

Со временем, по мере укрепления мышц тазового дна, подтекание будет уменьшаться. Подтекание мочи по ночам и в стрессовых условиях будет уменьшаться медленнее. Стрессовое условие — это состояние, при котором происходит давление на ваш неоцистис, например, когда вы кашляете, чихаете или напрягаетесь.

Поговорите с врачом, если подтекание не уменьшается и беспокоит вас.

Укрепляйте мышцы тазового дна

Вы будете использовать мышцы тазового дна для опорожнения неоцистиса. Чтобы укрепить мышцы тазового дна после операции, вам нужно будет выполнять упражнения Кегеля. Они также помогут вам контролировать мочеиспускание и предупредить подтекание мочи.

Ваша медсестра/медбрат расскажет вам о том, как делать упражнения Кегеля. Вы можете начать их выполнять сразу после удаления катетера Foley. Со временем вы начнете лучше контролировать мочеиспускание в течение дня. После этого контроль станет возможным и в ночное время.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалами:

- *Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для мужчин* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)
- *Упражнения для мышц тазового дна для женщин* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females)

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