

4. Inkontinence

▪ RS a problémy s měchýřem

Mícha hraje rozhodující roli u dysfunkce měchýře způsobené RS. Když RS ničí myelin, mohou být zprávy mezi mozkiem a částí míchy řídící měchýř přerušeny a způsobit problémy s měchýřem.

V normálně fungujícím močovém ústrojí, v němž je měchýř plný, přijímá mozek signály. Mozek reaguje na pocit – když jsou společenské okolnosti odpovídající – střídavě posílá signály prostřednictvím míchy k oblasti, jež kontroluje funkci měchýře (sval detrusor) a ke svalu, který ovlivňuje otevírání měchýře (sphincter). Koordinace mezi těmito dvěma svaly umožňuje vyloučení moči z měchýře.

Obvyklé symptomy dysfunkce měchýře:

1. Naléhavost: Pocit ihned vyloučit obsah měchýře
2. Častost: Častější močení
3. Nykturie: Časté noční močení
4. Inkontinence: Neschopnost zadržet moč v měchýři
5. Močové potíže: Obtížné začít močit

Častější typy dysfunkce měchýře

Dysfunkce uložení:

Dysfunkce uložení nastává v případech, kdy přerušení komunikačních cest míchy způsobí, že přenášené zprávy vyvolávají nechtěné kontrakce měchýře. Tento jev je znám jako „hyperaktivní“ měchýř a je charakterizován pocitem častého, avšak krátkého močení.

Dysfunkce vyprázdnění:

Je spojena s nedostatečnou eliminací měchýře. Místo koordinace mezi svaly, které řídí močení, se stahuje sphincter (na konci měchýře), takže tok moči je ojedinělý a přerušovaný, a vyprázdění měchýře není kompletní. Moč v měchýři, které se říká „zbytkové množství“, může nadále stimulovat nové kontrakce měchýře. Je důležité podstoupit jednoduché testy, aby se dalo určit množství zbytkové moči v měchýři, protože ta může způsobovat infekce nebo jiné komplikace a zhoršit častost a naléhavost.

Důvody, proč někteří lidé trpí jednou z těchto dysfunkcí a nikoliv jinou, nejsou doposud známy, stejně jako důvod, proč v některých případech nastává jejich kombinace.

Aby tento typ problému mohl být úspěšně prošetřen, je nezbytné, aby zdravotní odborníci provedli důkladnou zkoušku tohoto problému a aby osoba s RS byla motivována a spolupracovala.

Léčba problémů s měchýřem pomocí léků

Při léčbě problémů s měchýřem způsobených RS jsou obsaženy dva prvky:

- Intermitentní autokatetrizace, která zcela vyprazdňuje měchýř.
- Léky proti hyperaktivitě měchýře.

Jedním z obvyklých léčebných postupů je použití anticholinergické terapie, ačkoliv je před samotnou léčbou důležité zkontrolovat zbytkové množství, protože může snížit účinnost vyprázdnění měchýře a zvýšit množství nevyložené moči.

Jak nalézt strategie léčit nepředvídatelné

Některé významné skutečnosti při problémech s měchýřem:

- Symptomy spojené s problémy s měchýřem se mohou objevit jako důsledek přerušování signálů mezi mozkem, míchou a močovým systémem.
- Problémy s měchýřem spojené s RS mohou být stejně nepředvídatelné jako průběh samotné nemoci.
- Mohou se týkat pohybových obtíží, architektonických překážek, neschopnosti s oblékáním, přijímání tekutin, léků, atd.
- Jsou ovlivněny jiné aspekty denního života.
- Inkontinence může způsobit stud a úzkost, čímž může brzy vzniknout společenská izolace a ukončení zaměstnaneckého poměru.
- Může vyvolat vážné zdravotní problémy (selhání činnosti ledvin, dialýzu...).

Je nezbytné provést důkladné zhodnocení a zaměřit se na léčbu a péči RS z globálního pohledu, nikoliv pouze na léčbu izolovaných symptomů.

Diagnóza problémů s měchýřem

Abychom zjistili, jestli mají symptomy svůj původ v infekci močového ústrojí nebo zda jsou přímo spojeny s RS, tak se obvykle provede analýza a kultivace moči.

Ke zjištění správné diagnózy problémů s měchýřem je nutné mít pečlivý záznam návyků močení a symptomů spojených s měchýřem a provést patřičné vyšetření.

Zdravotník specializovaný na RS by měl hovořit s postiženou osobou o věcech, které ji trápí - funkce měchýře, jaké problémy má, jestli používá samoléčebné postupy a zda jsou tyto postupy efektivní.

Zdravotník může také postiženou osobu požádat, aby vyplnila dotazník obsahující otázky ohledně moči, které se týkají častosti, množství a okolností močení po dobu 24 nebo 48 hodin. Mělo by se také stanovit, jestli se v měchýři po močení nachází moč (tzv. „zbytkové postvyučování“), a to prostřednictvím katetrizace, jež spočívá v zavedení cévky poté, co se osoba dobrovolně vymočila, aby se změřilo množství moči, které stále zůstává uvnitř měchýře.

Začneme informacemi o klinických záznamech, dotazníkem ohledně moči a údaji o zbytkovém „postvyučování“ – zdravotní pracovník může stanovit, jestli se jedná o neadekvátní množství moči nebo o celkové vyprázdnění měchýře a jaké kroky podniknout.

Léčba problémů s měchýřem

K této léčbě se mohou použít následující postupy doprovázené rovněž léčbou, která se ukázala jako efektivní při léčbě dysfunkcí měchýře.

Postupy, jak léčit problémy s měchýřem

1. Cvičení měchýře
2. Intermitentní katetrizace
3. Kontrola příjmu tekutin

1. Cvičení měchýře:

Je to technika úpravy návyků, které mohou dobře posloužit ke zlepšení funkce měchýře. Osoba by se měla řídit denním programem – močit

např. každé dvě hodiny. Postižená osoba by mezi těmito stanovenými hodinami měla odolat pokušení měchýř vyprázdnit. Zdravotník specializovaný na RS může stanovit, jestli je tato technika pro dotyčnou osobu adekvátní, dát pokyny, jak měchýř uspokojivě cvičit a jakým způsobem vysledovat učiněné pokroky.

2. Intermitentní katetrizace:

Tato technika slouží k léčbě problémů s měchýřem spojených s nedostatečnou eliminací moči. Používá se jako rehabilitační technika k opětovnému přivyknutí si na měchýř a může být rovněž pozastavena, jestliže se vyprazdňování měchýře výrazně zlepší. Jinak je intermitentní katetrizace nepřetržitým postupem pro léčbu problémů s měchýřem, která předchází infekcím snížením množství moči obsažené uvnitř měchýře a rozvojem kontinence.

Intermitentní katetrizace se skládá ze zavedení hadičky, zvané katétr, dovnitř měchýře prostřednictvím močové trubice tak, aby jí moč mohla projít. Technika se nazývá „čistá“ katetrizace, protože není nutné používat sterilizované předměty, jako např. rukavice, ale musí se dodržovat základní pravidla hygieny.

Intermitentní autokatetrizace podporuje samostatnost a pomáhá uchovávat sebedůvěru. Vyžaduje však dostatečnou manuální zručnost. Když už se osoba naučí tuto techniku ovládat, tak se cítí při zvládnutí problémů s měchýřem jistější.

Intermitentní katetrizace je způsob, jak znovu nabýt kontrolu nad měchýřem a jak být při léčbě komplikovaného symptomu RS samostatný.

3. Kontrola příjmu tekutin:

Skládá se ze snížení množství spotřebovávaných tekutin s nadějí zmenšit močovou frekvenci a zabránit inkontinenci. Může nicméně vyvolat jiné problémy, např. zácpu.

Rady a úvahy při kontrole příjmu tekutin:

- Je důležité denně vypít litr a půl až dva litry tekutin (nejlépe vody) - příjem tekutiny by měl být rozdělen na třikrát až čtyřikrát.
- Měla by se omezit konzumace alkoholu a nápojů s obsahem kofeinu.
- Je vhodné brát borůvkové doplňky (ve formě tablet), díky kterým je moč kyselejší, čímž je bráněno vzniku bakterií a infekcím v močovém ústrojí.

- Spotřeba citrusových džusů by měla být omezena (moč je díky nim víc alkalická a napomáhá tvorbě bakterií).

Důležitost komunikace

Aby byla léčba dobrá, je nutné, aby se osoba s RS necítila při debatě se zdravotníkem o svých problémech s měchýřem nepohodlně a aby zdravotník znal klinický záznam, obavy, cíle a životní styl pacienta.

Spolupráce a otevřená komunikace mezi osobou s RS a zdravotníkem může usnadnit nalezení problémů a pomoci rozhodnout, které postupy jsou nejlepší k potírání symptomů měchýře

▪ RS a problémy s vnitřnostmi

Osoby s RS často trpí zácpou, ačkoliv se také mohou vyskytnout jiné dysfunkce, např. průjem, inkontinence (nebo ztráta střevní kontroly) a jiné žaludeční a střevní problémy.

Dysfunkce střeva může:

- Mít za následek nepříjemnosti a stud
- Zvýšit jiné symptomy RS, jako např. křečovitost nebo dysfunkce vnitřních orgánů.

Specialista může zavést program efektivní kontroly, aby se dalo těmto problémům čelit.

Zaživací proces

Cesta konzumovaného jídla začíná v ústech a pokračuje dále hltanem a jícnem, odkud směřuje do žaludku. Potom jídlo vchází do střeva a nakonec je vědomě vyloučeno řitním otvorem. Během této cesty se vstřebává velké množství vody obsažené v jídle.

RS může způsobit ztrátu myelinu v mozku nebo v míše, čímž zasahuje do signálů mezi střevem a mozkiem, tak jako kdyby nastal „zkrat“.

Zácpa a průjem

Některé z příčin mohou být:

- Přijímání znečištěné vody nebo vody s jinými vlastnostmi, než kterou obvykle konzumujeme.
- Změna denní aktivity.

- Virová, bakteriální či parazitická infekce.
- Alergie nebo přecitlivělost na určitá jídla.
- Antidepresanty a jiné léky.

Často se stává, že se dysfunkce projeví během cestování.

Zácpa

Zácpa je hlavní střevní problém, na který si lidé s RS stěžují.

Když je pohyb tráveniny pomalý, tak tělo vstřebává příliš mnoho vody, čímž je vyvolána zácpa. Mezi příčiny zácpy patří:

- Nedostatečný příjem tekutin.
- Snížená fyzická aktivita a mobilita.
- Snížený pohyb fekální hmoty podél střevního traktu. Unavené či oslabené břišní svaly a křečovitost pánevních svalů může způsobit zpomalení pohybu odpadní hmoty v zažívacím procesu.
- Podávání antidepresantů nebo léků na problémy s měchýřem.
- Deprese.

Na druhou stranu může tkáň, jež tvoří konečník, stlačovat některé části močových systémů a zvyšovat problémy s měchýřem.

Zácpa zvyšuje křečovitost a znesnadňuje pohyb při chůzi. Může rovněž vytvořit nejtrapanější symptom: inkontinenci.

Průjem

Průjem vzniká tehdy, když se obsah střeva pohybuje příliš rychle, že se neabsorbují dostatečné množství vody.

Je pro osoby s RS méně problematický než zácpa, nicméně způsobuje pocit ztráty kontroly.

Konzultujte problém s vaším lékařem. V případě, že průjem trvá nebo je silný, tak je vhodné navštívit lékaře, aby se tento problém mohl odpovídajícím způsobem léčit.

Fekálie a inkontinence

Fekálie

Tento problém vyžaduje okamžitý přístup a objevuje se, když je v řiti pevné množství fekálií a nemůže být snadno vyloučeno. Toto ucpání střeva může být diagnostikováno jednoduchým ohledáním řiti, avšak symptomy mohou být matoucí (průjem, inkontinence, krev...).

Inkontinence

Inkontinence je varovným signálem, který nás upozorňuje na skutečnost, že je problém komplikovaný.

Není obvyklé, aby osoby s RS ztrácely kontrolu depozice, setkáváme se s tím spíše jen příležitostně. Když se však tento problém objeví, tak neztrácejte odvalu, protože ačkoliv to trvá déle, je to problém, který můžete vyřešit. Je důležité věnovat pozornost následujícím bodům:

Pro léčbu inkontinence je vhodné:

- Řídit se radami lékaře a zdravotníka
- Regulovat střevní návyky
- Vyhýbat se spotřebě kofeinu a alkoholu
- Přizpůsobit dávky některých léků snižující křečovitost
- Určité léky, společně s biologickou zpětnou vazbou, mohou snížit problém a pomoci určit moment depozice
- Používat ochranné spodky, absorpční látky, případně anální ucpávky, které přispívají k osobní čistotě.

Existuje mnoho symptomů RS, které mohou způsobit komplikace střevní funkčnosti, např. problémy s váčky, křečovitost, slabotu, obtížnou pohybovost nebo demyelinizaci, které se objevují mezi vnitřnostmi a mozkiem.

Rady a dobré návyky

Je mnohem jednodušší zabránit střevním problémům, když se co nejdříve přijmou určitá opatření a řídíte se následujícími radami:

- Pijte dostatečné množství tekutin (přibližně dva litry denně) – i když nemáte žízeň.
- Přidejte do své stravy pokrmy bohaté na vlákna, protože se dobře tráví (ovoce, čerstvá zelenina, pšeničný chléb a cereálie a dietní výrobky). Jestliže je nemůžete dobře vstřebat, tak to konzultujte se svým lékařem.
- Vykonávejte pravidelnou fyzickou aktivitu. Výrazně může pomoci chůze, plavání a dokonce i cvičení v křesle.
- Stanovte si čas a pravidelný rozpis depozic. Interval by neměl být delší než dva nebo tři dny a nejvhodnější chvíle je půl hodiny po jídle. RS může někdy zmenšit pocit potřeby jít na záchod, ale je nezbytné tuto pravidelnost vyvolat.

- Řiďte se radami lékaře: existuje velké množství léků, které usnadňují pohyb fekálií podél gastrointestinálního traktu. Mohou se použít klystýry, čípky a projímadla, avšak jen uvážlivě.
- Vyhněte se zbytečnému stresu; odpočívejte.

Jestliže potřebujete více pomoci:

- Poradte se s odborníkem: existuje velké množství účinných farmaceutických výrobků (léky podávané ústně, čípky, klystýry, atd.).
- Manuální stimul: další systém, jenž může vyvolat vyloučení, se skládá z masáží břicha ve směru hodinových ručiček nebo zavedení prstu do řiti a jeho lehké otáčení (je vhodné použít latexové rukavice).

Tyto techniky mohou zabrat několik týdnů, než se dostaví nějaké výsledky, protože zaživací rytmus se mění postupně.