

Základní informace o hyperaktivním močovém měchýři (OAB)

Podtržená slova jsou vysvětlena ve slovníčku pojmů.

Co je to močový měchýř?

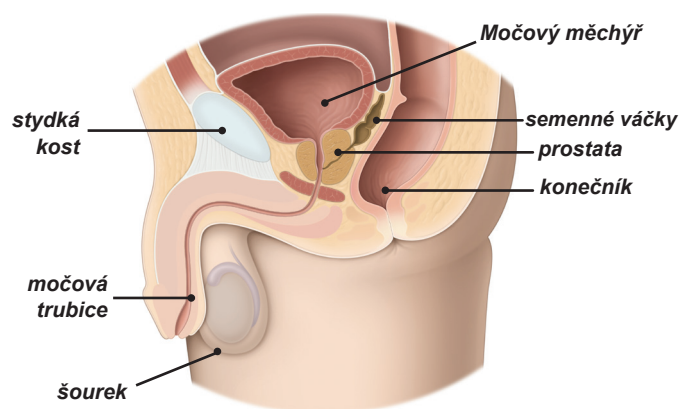
Močový měchýř slouží jako rezervoár pro moč produkovanou ledvinami. Je to dutý svalový orgán s maximální kapacitou okolo 500 ml. (Obr. 1a, b)

Zdravý člověk pociťuje nucení na močení při poloviční náplni močového měchýře, ale většina lidí dokáže pociť na močení na určitou dobu překonat, dokud není vhodná příležitost k vyprázdnění. Vyprázdnění močového měchýře je řízeno z centrální nervové soustavy. Mozek vysílá signály vedoucí ke kontrakci svaloviny měchýře a zahájení močení.

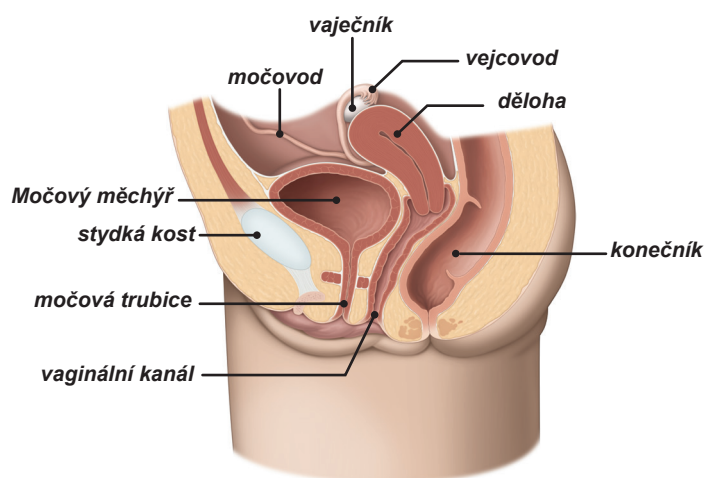
Četnost močení závisí na mnoha faktorech, ale především na přísunu tekutin. Většina lidí močí méně než 8 krát v průběhu dne, v noci pak ani jednou nebo jedenkrát.

Jaké jsou příznaky dráždivého močového měchýře?

Syndrom hyperaktivního močového měchýře (Overactive bladder syndrom - OAB) je soubor příznaků



Obr. 1a: Dolní močové cesty u muže.



Obr. 1b: Dolní močové cesty u ženy.

dolních močových cest. Příznaky dolních močových cest zahrnují:

- Náhlé nucení na močení s nemožností vůlí potlačit močení
- Nedobrovolný únik moči
- Časté nucení na močení
- Noční močení

Příznaky hyperaktivního močového měchýře jsou časté a postihují muže i ženy. Tyto příznaky se v průběhu života vyskytnou u 10 – 20 % populace.

Co způsobuje příznaky hyperaktivního močového měchýře?

Příznaky OAB mají nejruznější příčiny:

- Někteří lidé pociťují náhlé a samovolné kontrakce močového měchýře.
- Někteří lidé zvýšeně vnímají plnění močového měchýře.
- V některých případech ledviny produkují v průběhu noci příliš velké množství moči, to vyvolává potřebu nočního močení (nykturii). Nadměrná noční produkce moči je často závislá na věku a na přítomnosti dalších onemocnění.
- Někteří lidé mají malý močový měchýř, který se pro svou malou kapacitu naplní rychleji. Tato příčina není příliš častá.



Odkazy na tutu problematiku na internetu

Informační materiál nabízí základní informace o hyperaktivním močovém měchýři a jeho příznacích. Pokud máte zájem o více informací navštivte webovou stránku <http://patients.uroweb.org/>

Diagnóza OAB

Váš lékař provede různá vyšetření k lepšímu porozumění příčiny vašich příznakům. Odborně se tento proces nazývá stanovení diagnózy. Příznaky hyperaktivního močového měchýře mohou být přítomné i u dalších onemocnění. Součástí stanovení diagnózy je proto nutnost tato onemocnění vyloučit, například infekci močových cest nebo cukrovku.

Lékař nejprve odebere anamnézu a provede fyzikální vyšetření. Pokud je to nutné, budou provedena další vyšetření.

Tato část nabízí základní informace o diagnostice hyperaktivního močového měchýře, situace se může v jednotlivých zemích lišit.

Termíny, které může váš lékař použít

- **Urgence** je náhlé nucení na močení s nemožností vůlí potlačit močení. Urgence jsou nejčastějším příznakem OAB.
- **Urgentní inkontinence** je stav, kdy dojde k nechtěnému úniku moči kvůli nedostatku času dojít na toaletu.
- **Polakisurie** je nutnost velmi častého močení, více než 8x denně.
- **Nykturie** je noční močení, kvůli kterému se postižená osoba probudí a musí vstát.
- **Příznaky dolních močových cest – LUTS** (lower urinary tract symptoms) je termín používaný k označení jímacích symptomů. Tyto příznaky mohou být přítomné u různých onemocnění močových cest.

Režimová opatření u OAB

Příznaky hyperaktivního měchýře jsou často obtěžující, ale ne život ohrožující. Léčba příznaků, které mohou trvat velice dlouho, není jednoduchá. Existuje mnoho léčebných možností. Ve většině případů jsou první metodou volby režimová opatření. Je nutné postupovat individuálně a zjistit, jaké léčba bude vyhovovat právě Vám. Vše budete moci probrat se svým lékařem.

- Společně s vaším lékařem budete pravděpodobně diskutovat váš pitný režim (kdy, co, jak moc pijete).
- Pokud jsou vaším problémem úniky moči, lékař vám může doporučit používání vhodných inkontinenčních pomůcek.
- Lékař vám může doporučit při pocitech nucení na močení „vydržet“ a nejít na toaletu. Tímto cvičením můžete prodloužit dobu mezi jednotlivými mikcemi.
- Pánevní svalstvo může s věkem ochabovat. Jeho posilováním, známým jako Kegelovy cviky, můžete pomoci potlačit urgence a obnovit svalovou sílu.

Životní styl

Změna životního stylu vám může pomoci zvládnout příznaky OAB a tím zlepšit kvalitu života.

- Dodržujte pitný režim nejméně 1-1,5 litru za den. Poradte se svým lékařem, jestli je vyšší příjem tekutin ve vašem případě vhodný.
- Zvyšte příjem tekutin, pokud jste v teplém prostředí, nebo máte hodně fyzické námahy.

- Snižte příjem tekutin před nebo během dlouhé cesty
- Snižte příjem tekutin před spaním. Toto pomůže snížit frekvenci nykturií, nechtěného nočního močení.
- Snažte se snížit příjem alkoholických a kofeिनových nápojů, neboť ty zvyšují produkci moči a dráždí močový měchýř.
- I některá jídla mohou zhoršit příznaky OAB. Doporučuje se omezit pálivá jídla, citrusy, kofein, slazené nápoje a potraviny s umělými sladidly.
- Důležitý je zdravý životní styl a udržování ideální váhy. Vaše BMI (body mass index) by mělo být mezi 18-25kg/m². Redukce tělesné hmotnosti může vést ke snížení úniků moči.



Užitečný odkaz (Dostupný pouze v anglickém jazyce)

Poradce o inkontinenčních pomůčkách

- zde se můžete dočíst více o

inkontinenčních pomůčkách např. o různých typech vložek.

<http://www.continenceproductadvisor.org/>

Mikční deník

Lékař vás může požádat o vedení mikčního deníku. Zde si budete zapisovat, jaké množství tekutin vypijete, jak často chodíte močit a jaký objem moči vyprodukujete. V případě úniků moči je budete zaznamenávat. Mikční deník je užitečný k lepšímu zhodnocení a porozumění vašim obtížím. Zde si můžete mikční deník vytisknout: <http://patients.uroweb.org>

Medikamentózní léčba OAB

U jedné třetiny pacientů pouze režimová opatření nepomohou. Pokud režimová opatření a změna životního stylu nezlepší vaše příznaky, lékař vám doporučí medikamentózní léčbu. Tato kapitola popisuje různé skupiny léků.

Vhodný výběr léku mohou ovlivnit:

- Vaše příznaky
- Vaše anamnéza
- Léky, které v současné době užíváte
- Dostupnost daného léku
- Vaše osobní preference

Tato kapitola nabízí obecné informace o medikamentózní léčbě. Léková situace je v každé zemi jiná.

Zde jsou skupiny léků používané k léčbě OAB

- Antagonisté muskarinových receptorů
- Beta – 3 agonisté
- Desmopresin

Antagonisté muskarinových receptorů

AMR jsou skupinou léků, které snižují abnormální kontrakce močového měchýře a tím snižují urgence. Je to nejvyužívanější skupina léků k léčbě příznaků OAB. Existuje několik druhů AMR:

- Darifenacin
- Fesoterodine
- Oxybutynin
- Propiverine
- Solifenacin
- Tolterodine
- Trospium chloride

Nežádoucí účinky těchto léků jsou mírné. Mezi ně patří sucho v ústech, syndrom suchého oka, pálení

žáhy a zácpa. Mezi vzácné nežádoucí účinky patří pocit plného nosu, rozmazané vidění, závrať a obtížné močení.

Beta-3 agonisté

Beta-3 agonisté jsou novou skupinou léků, které mají shodný účinek jako AMR na močový měchýř. V současné době se používá pouze Mirabegron.

Mirabegron je indikován v případě selhání léčby AMR či při její intoleranci. Nežádoucí účinky Mirabegronu jsou obvykle mírné.

Desmopresin

Desmopresin snižuje množství produkované moči. Tento lék je doporučován v případě nykturií. Desmopresin může snížit počet nočních mikcí a tím zlepšit kvalitu spánku. Lék je dostupný ve formě tablet, nosního spreje a tablet rozpustných v ústech. Užívá se těsně před spaním, doba účinnosti trvá po dobu 8-12 hod.

Desmopresin může způsobit pokles hladiny sodíku v krvi. Proto se jeho hodnota kontroluje před zahájením a během léčby. Méně časté nežádoucí účinky jsou bolesti hlavy, nevolnost, průjem, bolesti břicha, závrať a sucho v ústech. Mezi vzácné nežádoucí účinky patří vysoký krevní tlak, otoky dolních končetin (periferní otoky).

Otázky, na které se zeptat lékaře

Tento EAU informační materiál nabízí informace o nejčastějších příznacích a léčbě hyperaktivního močového měchýře. Přesto jsou obtíže každého nemocného individuální. Nebojte se proto zeptat svého lékaře na to, co trápí konkrétně vás a jaká léčba by pro vás byla nejvhodnější. Před vyšetřením si můžete zkusit dopředu připravit seznam otázek, které chcete s lékařem probrat. Zde nabízíme některé otázky pro příklad:

- Proč trpím tímto problémem?
- Jaký bude můj zdravotní stav za několik měsíců nebo let, v případě že si nebudu přát žádnou léčbu?

- Jak se změní můj zdravotní stav v následujících měsících nebo letech, pokud se rozhodnu aktivně léčit?
- Jaké možnosti léčby byste doporučil v mém případě?
- Co mohu od léčby očekávat?
- Jaké jsou možné nežádoucí účinky a rizika léčby?
- Jak dlouho bude léčba trvat?

Slovníček pojmů

Měchýř	Svalový orgán, sloužící jako rezervoár pro moč produkovanou ledvinami
Ledviny	Párový orgán, fazolovitého tvaru, uložený v oblasti beder. Ledviny filtrují krev a vytvářejí moč.
LUTS	Příznaky dolních močových cest, soubor příznaků, které popisují postižení dolních močových cest.
Nykturie	Noční močení, kvůli kterému se postižená osoba probudí a musí vstát.
Četnost močení	Potřeba močení častěji, než je obvyklé (více než 8 krát denně).
Močová inkontinence	Nechtěný únik moči.
Urgence	Náhlé nucení na močení.

Tyto informace byly aktualizovány v lednu 2014.

Tento materiál je součástí EAU informačních stránek pro pacienty. Obsahuje základní informace o příznacích hyperaktivního močového měchýře. Pokud máte nějaké další otázky ohledně svého zdravotního stavu, zeptejte se svého lékaře.

Tyto informace připravila Evropská urologická společnost (European Association of Urology - EAU). Uvedené informace jsou v souladu s doporučeními Evropské urologické společnosti.

Tyto informace a informace o dalších urologických onemocněních najdete na webových stránkách: <http://patients.uroweb.org/cs>

Příspěvatelé:

Prof. Chistopher Chapple
Prof. Stavros Gravas
Dr. Nadir Osman

Sheffield, Velká Británie
Larissa, Řecko
Sheffield, Velká Británie