

Недержание мочи - одна из самых распространенных патологий в мире. По усредненным мировым данным им в той или иной форме страдает до 20% населения земли. По разным данным в России его испытывают от 15 до 40% взрослых людей. У детей оно наблюдается в 12-70% случаев (в зависимости от формы). Ночное недержание мочи у взрослых наблюдается реже, чем ночное неконтролируемое мочеиспускание у детей. Если до 40 лет больше половины страдающих им – женщины, то после 40 лет доля мужчин возрастает вследствие возрастных изменений в предстательной железе.

Женщины испытывают больший, чем мужчины, дискомфорт при нарушенном мочеиспускании, учитывая их психо-эмоциональный статус, а также эстетический фактор.

Сегодня патология мочеиспускания беспокоит 15% женщин от 20 лет до 40 лет. После 40-ка эта цифра возрастает почти до 40%. В целом, заболевание встречается у 1 из 4 женщин.

Причины недержания мочи могут быть совершенно разные.

Прежде чем лечить от пациента, следует разобраться в причинах расстройства мочеиспускания. Например, дневные позывы могут сигнализировать о психологическом факторе нарушения мочеиспускания, а сочетание ночного и дневного нарушения мочеиспускания может быть как признаком воспаления мочевого пузыря (цистита), так и синдрома гиперактивного мочевого пузыря.

Стрессовое недержание мочи может появиться и в результате неврологических заболеваний, и в результате патологического процесса в предстательной железе у мужчин, и вследствие гормонального дисбаланса у женщин, и т.д. и т.п. Правильно назначить препараты может только опытный врач. Причины стрессового недержания мочи, которые лежат в основе заболевания можно выявить только с помощью серии специальных анализов и тестов.

выделяют несколько разновидностей нарушений мочеиспускания, каждая из которых имеет свои особенности. Данная классификация включает:

- **Ургентное (императивное)** - непроизвольное мочеиспускание по причине сильного позыва;
- **Стрессовое** - непроизвольное мочеиспускание, причина которого смех, чихание, напряжение, кашле или физических нагрузках;
- **Смешанное** - непроизвольное мочеиспускание, при котором проявляются признаки ургентного и стрессового недержания.

В зависимости от времени суток у взрослых пациентов выявляют дневное, либо ночное недержание. существуют общие рекомендации, следование которым помогает эффективно бороться с недугом: Изменить образ жизни;

Определить объем жидкости, употребляемой за день. Уменьшив количество чашек чая и кофе, вы уже через некоторое время сможете заметить положительный эффект;

Тренировать мышцы. Отличный вариант – специальные упражнения для мышц малого таза, в том числе упражнения доктора Кегеля. Так, например, улучшение состояния или даже полное выздоровление наблюдается у 70-90% людей. Однако, чтобы добиться заметных результатов, необходимо все упражнения выполнять правильно. На нашем сайте Вы найдете рекомендации по выполнению упражнений Кегеля и специальной гимнастики для укрепления мышц малого таза.

Но основным методом для лечения недержания мочи, тем не менее, является использование лекарства. Но прежде чем начинать лечение, необходимо обратиться за консультацией к специалисту. В большинстве случаев есть возможность полностью вылечить заболевание, однако, для этого необходима профессиональная диагностика и соответствующее лечение.