

CO NEJVÍC RUŠÍ DOSPĚLÝM LIDEM SPÁNEK? NENÍ TO CHRÁPÁNÍ PARTNERA ANI HLUK Z OKOLÍ. ZE SNU NÁS NEJČASTĚJI VYTRHNE NUTNOST BĚŽET NA TOALETU.

PŘIPRAVILA: ZDĚNA LACKOVÁ

DOBROU SUCHOU NOC

Noční návštěvy toalety poté, co si člověk dal na večírku deset piv nebo spoustu vína a vody – na tom není nic divného. Navíc se říká, že výjimka potvrzuje pravidlo. A pravidlo zní: je normální, když se v noci na záchod nechodí! Podle Mezinárodní společnosti pro kontinenci (The International Continence Society) je potřeba vstát kvůli močení minimálně jednou za noc již označována jako nykturie.

Neplánované přerušování spánku, které je možné vyplnit i cestou na toaletu, může být způsobeno vnějšími faktory, jako je hluk, pláč dítěte nebo třeba velká zima, či naopak horko. Jiným důvodem bývají psychické problémy – když už člověka vytrhne ze spánku tíha starostí, proč by si neodskočil? Ale leckdy za probuzením stojí jen a jen „rozkaz“ močového měchýře. „Jestliže člověk nemá psychicky podmíněnou poruchu spánku, tak nechodí močit jen proto, že se mu nechce spát. V případech s urologickou příčinou pacient tvrdě spí, ale silný pocit nutkání na močení ho náhle probudí a on musí vyhovět,“ vysvětluje

MUDr. Radovan Vrtal, Ph.D., ze soukromé urologické ordinace v Olomouci.



NEBEZPEČNÉ DŮSLEDKY

Obtěžující není samotné vstávání na záchod, ale jeho důsledky. Spánek přerušovaný cestou na záchod není tak kvalitní, přestože probuzení trvá jen krátce. „Dochází k rozpadu spánkové architektury, což dlouhodobě zhoršuje kvalitu života. Nejenže jsou pacienti s nykturií nevyspalí a přes den unavení, ale častěji se u nich objevují deprese a různé psychické poruchy, jako jsou poruchy koncentrace, koordinace či změny nálad,“ varuje doktor Vrtal. Lidé trpící těmito problémy – a bohužel mnohdy ani samotní

lékaři – nedávají psychické symptomy do souvislosti s urologickými potížemi.

Zkrátka – pokud člověk nevytjje večer před spaním půl litru tekutin nebo více, tak i jedno vzbuzení kvůli nucení na močení signalizuje zdravotní problém. Každý, kdo chodí v noci pravidelně močit, by měl navštívit specializované urologické pracoviště. Je chyba, když pacienti při lékařských kontrolách sami aktivně nezmíní své časté návštěvy toalety a čekají, dokud nezačnou být nesnesitelné.

Kolik lidí v Česku vstává?

Nutková potřeba močit probudí aspoň jednou za měsíc 41% lidí starších 15 let. Z nich každou noc vstává 13% Čechů, 15% „musí“ jednou týdně. Po 60. narozeninách se noční návštěvy toalety stávají častější. Alespoň jednou měsíčně ale musí běžet v noci na toaletu i čtvrtina mladých dospělých ve věku 15–29 let.

MUDr. Monika Hanáková
z ambulance
UROMEDA,
Brno



Očima lékařky

Proč je nykturie z vašeho pohledu nebezpečná?

Především u starších pacientů, kteří chodí močit častěji než třikrát během noci, je vyšší riziko pádů a zlomenin. Když pacient rychle vstává z postele a spěchá, aby včas došel na WC, tak se mu může kvůli pokleslému krevnímu tlaku zamotat hlava. Následuje pád, případně

otřes mozku, objevují se i náhlé cévní mozkové příhody, zvyšuje se pravděpodobnost zlomenin krčků stehenních kostí s následnou dlouhodobější imobilitou. Nepohyblivost a připoutání starší osoby na lůžko s sebou mnohdy přináší riziko vzniku zánětu plic.

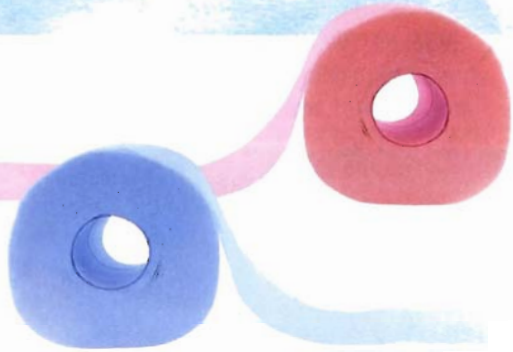
NOČNÍ NÁVŠTĚVY TOALETY MAJÍ ŘADU PŘÍČIN

Zjednodušeně lze rozdělit do dvou skupin. První tvoří onemocnění, při nichž ledviny produkují velké množství moči, jež močový měchýř není schopen pojmout. Druhá skupina zahrnuje různá onemocnění, která zmenšují kapacitu močového měchýře. Patří k nim záněty, kameny v močovém měchýři, nádorová onemocnění, zvětšená prostata a podobně.

Podmínkou správné léčby je odhalení pravé příčiny močení. Z mikčného deníku (záznamů frekvence a objemů přijatých tekutin a vyloučené moči) lze vyčíslit případně sníženou kapacitu močového měchýře – **polyurii** (časté a vydatné močení většího objemu moči) nebo **noční polyurii**. Ke zlepšení může stačit úprava životosprávy, tedy chodit v pravidelnou denní dobu spát, dvě hodiny před

spaním omezit příjem tekutin na minimum, nepít večer kávu ani alkohol, přesunout příjem tekutin hlavně do dopoledních hodin. Když ani změna režimu nepomůže, přichází na řadu medikamentózní léčba. „S postupujícím věkem klesá v podvěsku mozkovém produkce důležitého hormonu **vasopresinu**, což se právě projevuje **nykturií**. Nykturické příhody odstraňuje **desmopresin** – látka nahrazující funkci vasopresinu, která se podává ve formě tablet rozpustných pod jazykem. Pokud je příčinou zmenšená kapacita močového měchýře, užívá se v léčbě desmopresin v kombinaci se spasmolytiky nebo tzv. anticholinergiky,“ dodává doktor Vrtal.

Informace o nočním nucení na močení včetně poradny odborníka naleznete na stránkách www.nykturie.cz.



Příliš aktivní měchýř

Jednou z příčin nočního běhání na toaletu může být i takzvaný „hyperaktivní měchýř“. Postihuje téměř jednu pětinu dospělých nad 40 let, ženy častěji než muže. Na vzniku onemocnění se podílí nervová soustava, která řídí vyprazdňování močového měchýře a s tím spojené reflexy. Roli hrají i nervy, které informují mozek o náplni močového měchýře, a v neposlední řadě se na problému podílejí receptory ve svalovině měchýře, které přehnaně reagují na podráždění.

Kromě nočního močení musí pacienti chodit urgentně na toaletu i přes den. Nemoc zůstává často neléčena, přestože na ni existují kvalitní léky. Více informací lze najít na www.hyperaktivni-mechyr.cz, ve všední dny od 16 do 20 hodin funguje bezplatná telefonní linka 800 660 100.

Dýňová pomoc

Těm, kteří mají potíže s častým běháním na toaletu, slibuje pomoc doplněk stravy s německým názvem **Kürbiskern + Blütenpollen Dragees. Obsahuje extrakt z dýňových semen, květní pyl, zinek a vitamin E. Má uklidňující vlastnosti, posiluje svalstvo močového měchýře a snižuje nutkání k močení.**



Noční vlhká postýlka

Pokud se dítě v noci počurává do pěti let věku, lze to považovat za normální jev. Když ale noční pomočování přetrvává ještě po pátém roce, je vhodné konzultovat problém s dětským lékařem. Není třeba se stydět – nemohou za to rodiče ani dítě, ale pomalejší dozrávání mechanismů regulujících tvorbu a vylučování moče. Onemocněním zvaným **primární noční enuréza** trpí až 60 tisíc českých dětí. Léčbou enurézy se zabývají odborná pracoviště, jejichž seznam najdete na www.nocvsuchu.cz. Terapie zahrnuje režimová opatření a podávání léků snižujících noční tvorbu moči. Další skupinu tvoří léky oslabující křečovitě stahy močového měchýře. Takto se léčí děti se složitějšími formami poruchy funkce močových cest spojenými s jejich vyšší aktivitou a obvykle i denními problémy.

BRUSINKOVÁ POMOC

Výtažky z brusinek se často doporučují při problémech se záněty močového měchýře. Méně je už známé, že mohou pomoci i těm, kteří trpí nechtěným únikem moči – ať už v noci, nebo přes den. „Za normální situace je moč v močovém měchýři sterilní. Inkontinence moči je velmi často provázena přítomností bakterií v moči, i když se neprojevují akutní infekcí mo-

čových cest. Rozklad bakterií stejně jako jiných aromatických látek může způsobovat nepříjemný zápach,“ říká urogynekolog MUDr. Lukáš Horčíčka. „Extrakt z brusinek omezuje množení bakterií působením kyselin, dochází tak k pomalejšímu rozkladu moči, a tím ke snížení jejího zápachu. I proto jsou brusinky vhodné pro osoby trpící inkontinencí.“

Swiss Mega brusinky obsahují v každé kapsli 500 mg čistého extraktu z koncentrované šťávy a vlákniny velkoplodých kanadských brusinek.

Také APO-Brusinky obsahují 500 mg extraktu, které odpovídá 18 gramům čerstvých plodů kanadské brusinky. Kdo dává přednost přímé konzumaci brusinek, může zkusit pro změnu třeba ty americké, a to buď sušené, nebo ve formě šťávy, želé či omáčky. Recepty na přípravu dobrot najdete na www.americkebrusinky.cz.



Inzerce

Dopřejte vašim kloubům lázeňskou péči i doma...

Pro zdraví vašich kloubů:

- 3 účinné látky pro komplexní výživu kostí, chrupavek, vaziva a šlach: Glukosamin, Chondroitin, Boswellie
- rychlý ústup od bolesti a obnovení pohyblivosti kloubů
- jako dárek Kloubní mazání De Luxe a poukaz do lázni v hodnotě 500 Kč

doplnek stravy

Doporučují přední lázeňská zařízení!

Infolinka 800 555 568

Žádejte ve vaší lékárně!

www.priessnitzovo.cz