**Šlapimo nelaikymas: problemos ir sprendimo būdai**

**Šlapimo nelaikymas dažnai priverčia žmogų užsiskleisti savyje, atsiriboti nuo sveikųjų. Tai liga, apie kurią vis dar drovimasi kalbėti. Šlapimo nelaikymas gali būti gydomas, ir žmogus gali gyventi visavertį gyvenimą. Jeigu ligos išgydyti nepavyksta, šiandien yra daugybė modernių priemonių, padėsiančių jaustis komfortiškai ir gyventi įprastą visavertį gyvenimą. Apie pacientų, sergančių šlapimo nelaikymu, problemas, priežiūrą ir higieną kalbamės su viešosios įstaigos „Inkocentras“ vadove Jurga Misevičiene**

***Kokie yra šlapimo nelaikymo mastai?***

Šlapimo nelaikymas - aktuali problema, reikalaujanti didelio dėmesio. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, apie 4-8 proc. visuomenės serga šlapimo nelaikymu. Skaičiuojama, kad pasaulyje tokių žmonių yra apie 400 mln., Europoje - apie 50 mln. Lietuvoje nėra šlapimo nelaikančių žmonių registro, tačiau, pagal PSO statistiką, manoma, kad mūsų šalyje tokių pacientų galėtų būti apie 300 tūkst.

***Ar tai tik vyresnio amžiaus žmonių problema?***

Šlapimo nelaikymas vargina tikrai ne vien vyresnio amžiaus žmones. Vertinant sergamumą pagal lytį ir neatsižvelgiant į amžių, manoma, kad šlapimo nelaikymas kamuoja kas 4 moterį ir kas 10 vyrą visose amžiaus grupėse. Jauno amžiaus žmonių, sergančių šlapimo nelaikymu, yra mažiau, vyresnio - daugiau. Taip yra todėl, kad tarp vyresnio amžiaus žmonių daugiau yra sergančiųjų lėtinėmis ligomis, pvz., neurologinėmis (Parkinsono liga, Alzheimerio liga, insultu, demencija, kt.), taip pat sergančiųjų cukriniu diabetu. Vyresni vyrai dažniau serga gerybiniu prostatos išvešėjimu, prostatos vėžiu ir tai taip pat gali sukelti šlapimo nelaikymą.

Jaunesni vyrai šlapimo nelaikymo epizodų dažniau patiria dėl prostatos uždegimo (prostatito), šlapimo pūslės uždegimų, šlapimo takų infekcijos. Jaunoms moterims šią riziką didina nėštumas, gimdymas (kuo daugiau gimdymų – tuo didesnė rizika), įvairios ginekologinės patologijos (gimdos nusileidimas, augliai, kt.). Jaunų darbingų žmonių liga yra išsėtinė sklerozė, kuri taip pat gali sukelti šlapimo nelaikymą. Liga gali varginti sergančius vėžiu, tai gali būti onkologinės ligos gydymo pasekmė. Kai kurių medikamentų vartojimas gali išprovokuoti ar paūminti šią būklę. Taigi, šlapimo nelaikymas - tikrai ne vien senyvo amžiaus žmonių liga. Galima senti visiškai kontroliuojant pūslės veiklą ir neturėti šių problemų.

***Su kokiomis problemomis susiduria sergantys šlapimo nelaikymu?***

Šlapimo nelaikymas paliečia visas gyvenimo sritis. Medicininės problemos gali būti susijusios su odos pažeidimais, nemiga, kuri vargina dėl to, kad žmogus naktį daug kartų keliasi į tualetą, šlapimo takų infekcijomis, kurios dažniau vargina šiuos pacientus. Nustatyta, kad depresija 20 proc. dažniau nustatoma pacientams, kurie kenčia dėl šlapimo nelaikymo, palyginti su žmonėmis, kuriems šios ligos nėra. Esant šlapimo nelaikymui padidėja traumų tikimybė, nes, ištekėjus šlapimui, galima paslysti, nugriūti.

Sergančiuosius dažnai kankina baimė, kad noras šlapintis staiga užeis viešoje vietoje. Bijodami patekti į keblią padėtį, jie atsisako įprastos veiklos, vengia susitikimų, renginių, važiuoti viešuoju transportu. Tačiau šlapimo nelaikymas sukelia ne tik socialinę izoliaciją: kenčia žmogaus psichika, mažėja savivertė, atsiranda problemų šeimoje, sutrinka lytinis gyvenimas. Žmonės ima rengtis tamsios spalvos drabužiais, bijo nemalonaus kvapo. Šlapimo nelaikymas gali trikdyti darbinę veiklą, karjerą. Atsiranda ne tik darbinės, bet ir finansinės problemos: liga reikalauja pildomų lėšų, kurių reikia slaugos priemonėms įsigyti, nes kompensuojamųjų nepakanka. Tačiau didžiausia bėda - kad žmonės gėdijasi ne tik savo negalavimo, bet ir apie jį kalbėti, net gydytojui vengia prisipažinti, kad juos vargina šlapimo nelaikymas.

***Ar pakanka informacijos apie šlapimo nelaikymą?***

Tokios informacijos tikrai nepakanka. Labiausiai liūdina – kad ligos pradžioje, kai tikrai yra daug veiksmingų priemonių,gydymo būdų, žmonės neieško pagalbos, nesikreipia į specialistus. Taip pat visuomenė stokoja žinių apie šlapimo nelaikymo profilaktines galimybes. Pavyzdžiui, jaunoms moterims po gimdymo veiksminga prevencija – Kėgelio pratimai, kurie stiprina dubens dugno raumenis ir taip padeda ateityje išvengti šlapimo nelaikymo. Šie pratimai tinka esant įvairaus laipsnio šlapimo nelaikymui, nes padeda sumažinti ar išvengti šlapimo nutekėjimo.

***Ar šlapimo nelaikymą galima išgydyti?***

Šlapimo nelaikymo gydymas yra individualus, ilgalaikis ir kompleksinis. Šlapimo nelaikymą išgydyti galima, galbūt ne visais atvejais, tačiau visais atvejais gydymas gali smarkai palengvinti žmogaus būklę, pagerinti gyvenimo kokybę. Ir vėl gi suprantama, kad dažnai gydymo efektyvumas priklauso nuo to, kada žmogus kreipėsi į medikus, kiek laiko jis kentėjo. Yra atlikti tyrimai, kurių rezultatai skelbia, kad vidutiniškai iki vizito pas gydytoją žmogus šlapimo nelaikymo simptomus kenčia apie 5-rius metus. Taigi gydymo būdų tikrai yra daug ir įvairių, svarbiausia – ateiti iki šeimos gydytojo, o jau jis nusiųs pas atitinkamą specialistą – urologą, ginekologą, kt.

Viena iš naujienų – atkuriamosios lazerio procedūros, kurios skirtos moterų lengvam įtampos šlapimo nelaikymui gydyti. Jos nėra kompensuojama iš PSDF, tai mokama paslauga, tačiau bet kokių atveju padidina moterų pasirinkimo galimybes, kas visada yra gerai. Tobulėja įvairios fizioterapinės procedūros. Žodžiu, priemonių tikrai yra, ir tikrai kiekvienam galima pagerinti gyvenimo kokybę, padėti jaustis komfortiškai.

***Nuo 2019 m. šlapimo nelaikymo ligą ir ligos laipsnį gali diagnozuoti šeimos gydytojas. Kaip tai vyksta?***

Naujoje šeimos gydytojoje normoje įtvirtinta jo kompetencija diagnozuoti šlapimo nelaikymo ligą, nustatyti ligos laipsnį, skirti pacientui priklausančias slaugos priemones. Be abejo, kad įsigaliojus bet kokiai naujai tvarkai, ji niekada nuo pat pirmų dienų nėra vykdoma pilnu pajėgumu. Juolab ši naujoji slaugos priemonių kompensavimo tvarka buvo pakeista iš esmės. Todėl suprantama, kad tikrai neįvyko taip, kad visi viską per vieną dieną sužinojo ir pradėjo taikyti. Tvarka po truputį skynėsi kelią. Apie naujas galimybes buvo edukuojami gydytojai, slaugytojai, pacientai. Šiandien situacija, palyginti su buvusia prieš metus, tikrai pagerėjo. Šeimos gydytojai žino savo teises ir funkcijas, ir slaugos priemonių prieinamumas gyventojams pagerėjo. Svarbiu klausimu išlieka kompensuojamų slaugos priemonių kiekis, šiandien jų iš PSDF biudžeto skiriama nepakankamai.