

JAK PIELĘGNOWAĆ PODRAŻNIONĄ SKÓRĘ?

Niezależnie od przyczyny, NTM wiąże się z mimowolnym popuszczaniem moczu. Do niekontrolowanego opróżniania pęcherza może dojść zawsze i wszędzie.¹ Kontakt skóry z moczem może prowadzić do jej maceracji, może również być przyczyną nadkażeń bakteryjnych i grzybiczych. Powoduje to wielki dyskomfort, ponieważ podrażniona skóra piecze, swędzi i boli.

Dlatego tak istotna jest właściwa pielęgnacja, która zminimalizuje ryzyko wystąpienia niepożądanych zmian.

Podstawą pielęgnacji jest regularne mycie okolic intymnych, najlepiej przy użyciu specjalnych emulsji lub płynów do mycia, zachowujących właściwe pH skóry – przeznaczonych dla osób z nietrzymaniem moczu – które nie wysuszają i nie podrażniają skóry. Równie istotne jest wycieranie skóry po kąpieli – nie należy jej energicznie pocierać ręcznikiem, ale delikatnie osuszać.

W razie potrzeby można też stosować specjalistyczne kremy lub balsamy chroniące miejsca intymne przed wilgocią – działające przeciwodparzeniowo, natłuszczające skórę i utrzymujące jej właściwą wilgotność – oraz produkty z tlenkiem cynku, który ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i łagodzące.⁵

Nieprzyjemnym skutkiem nietrzymania moczu można zapobiec działając kompleksowo, dlatego warto jednocześnie nosić lekką, bawełnianą bieliznę, która pozwoli skórze oddychać oraz stosować specjalne produkty higieniczne.

Celem jest nie tylko zapewnienie komfortu związanego z nieprzeciekaniem moczu, ale również pielęgnacja ograniczająca ryzyko wystąpienia – związanych z NTM – problemów skórnych, tj. zapalenia skóry, ran czy w skrajnych przypadkach odleżyn.³



Sprawdzony sposób w pielęgnacji
m. in. skóry z odleżynami I stopnia³

SZEROKIE SPEKTRUM DZIAŁANIA



PIŚMIENNICTWO:

1. Radziszewski P., Dobroński P. Nietrzymanie moczu, PZWL 2008;
2. Barcz E. i wsp. Nietrzymanie moczu u kobiet. Podstawy diagnostyki i terapii 2019/1(4);
3. Dzikowska M. i wsp. Analiza występowania odleżyn u pacjentów przebywających w szpitalu specjalistycznym o profilu zachowawczym. Problemy pielęgniarstwa 2011; 19 (2): 162-170;
4. Ze względu na zawartość lanoliny Kacalak-Rzepka A. i wsp. Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie 2008; 54(3): 54-57;
5. Ze względu na zawartość tlenku cynku Czarnecka-Operacz M., Sadowska-Przytocka A., Pieluszkowe zapalenie skóry i „odparzenia” skóry u dzieci, Forum Pediatrii Praktycznej 2017, 15: 49-50;
6. Sudocrem Expert ma taki sam skład jak SAHC Goldman M. A real-world evidence study evaluating a treatment for nappyrash. Br J Nurs 2016; 25(8): 432-439;
7. Klisowska I. i wsp. Nietrzymanie moczu – zadanie dla fizjoterapeuty, Piel. Zdr. Publ. 2012, 2, 2, 145-152;
8. Radziszewski P. Poradnik z ćwiczeniami dla kobiet z NTM, ER Medical 2013;
9. Interdyscyplinarne Wytyczne Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego odnośnie Rehabilitacji Okołoporodowej: https://ptug.pl/wp-content/uploads/2015/11/Interdyscyplinarne_WytycznePolskiegoTowarzystwaUroginekologicznego.doc.pdf

teva

Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o.
Producent: Merckle GmbH.

SUD-PL-00031-06-23

Sudocrem®

EXPERT

NIETRZYMANIE MOCZU I PIELĘGNACJA SKÓRY DLACZEGO PROFILAKTYKA JEST WAŻNA?



Koi, wspomaga leczenie, a także
chroni delikatną skórę.⁴

sudocrem.pl

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją
używania lub etykietą.

NIETRZYMANIE MOCZU (NTM)^{1, 2, 7, 8}

Nietrzymanie moczu to każde niezależne od naszej woli popuszczenie moczu.

Wyróżnia się 3 główne rodzaje NTM:

- ✓ wysiłkowe nietrzymanie moczu
- ✓ nietrzymanie moczu z parcia naglącego
- ✓ mieszane nietrzymanie moczu

Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia nietrzymania moczu:^{1, 8}

- ✓ ciąża i poród
- ✓ otyłość
- ✓ niedobór estrogenów związany z okresem menopauzalnym
- ✓ choroby przewlekłe
- ✓ przebyte zabiegi operacyjne w obrębie miednicy mniejszej
- ✓ osłabienie dna miednicy mniejszej lub wypadanie narządu rodowego
- ✓ ciężka praca fizyczna
- ✓ nieprawidłowe wypróżnianie się lub zaparcia
- ✓ przyjmowanie niektórych leków (np. benzodiazepin)

ZAPOBIEGANIE NIETRZYMANIU MOCZU¹

WAŻNE! Jeśli nie podejmiesz żadnych działań, aby przeciwdziałać lub już leczyć nietrzymanie moczu, objawy będą się nasilać, powodując coraz większy dyskomfort i utrudniając podejmowanie codziennych aktywności, a w konsekwencji pogorszając jakość życia.

Zapobieganie nietrzymaniu moczu nie zawsze jest możliwe, ale istnieje kilka działań, które możesz podjąć, aby zmniejszyć ryzyko jego wystąpienia:

- ✓ utrzymanie prawidłowej wagi
- ✓ unikanie lub ograniczanie spożycia alkoholu
- ✓ zaprzestanie palenia papierosów
- ✓ profilaktyka zaparcí poprzez prawidłową dietę i rytm wypróżniania się oraz unikanie nadmiernego parcia przy oddawaniu stolca⁸
- ✓ unikanie ciągłego, nadmiernego wysiłku fizycznego,
- ✓ regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy⁸

CO KAŻDA KOBIETA POWINNA WIEDZIEĆ O MIĘŚNIACH DNA MIEDNICY?^{1, 2}

Mięśnie dna miednicy są szczególnie ważne dla kobiet, gdyż kontrolują mięśnie zwieraczy cewki moczowej, pochwy i odbytu. Mięśnie te ulegają osłabieniu, kiedy nie wykonują żadnej pracy lub też w wyniku znacznego wysiłku lub rozciągnięcia oraz w skutek uszkodzeń w wyniku porodu drogami natury – urazów okolic krocza i odbytu.

JAK DBAĆ O MIĘŚNIE DNA MIEDNICY:

- ✓ nie przetrzymuj moczu bez potrzeby – oddawaj mocz, gdy odczuwasz parcie na pęcherz
- ✓ nie oddawaj moczu, jeśli nie odczuwasz rzeczywistej potrzeby
- ✓ podczas wydalania moczu pozwól, aby wypłynął swobodnie do końca, nie wypieraj go
- ✓ unikaj zaparcí stosując dietę bogatą w błonnik
- ✓ należy wypijać min. 2 l płynów dziennie
- ✓ unikaj dźwigania – duży wysiłek fizyczny towarzyszący podnoszeniu ciężkich przedmiotów znacznie obciąża mięśnie dna miednicy
- ✓ ćwicz mięśnie dna miednicy⁸
- ✓ wykonuj badanie sEMG mięśni dna miednicy raz w roku

MIĘŚNIE DNA MIEDNICY PODCZAS CIĄŻY

Podczas ciąży mięśnie dna miednicy są szczególnie narażone na dodatkowe obciążenia w wyniku wzrostu macicy. Wiele kobiet w tym okresie ma incydenty nietrzymania moczu, najczęściej podczas kaszlu, kichania czy śmiechu. Dlatego podczas ciąży warto wykonywać ćwiczenia ruchowe – ogólnorozwojowe i stabilizujące, rozciągające i równoważne oraz ćwiczenia mięśni dna miednicy, a po 28 tyg. ciąży ćwiczenia relaksacji tych mięśni po uprzednim ich napięciu. Właściwa relaksacja dna miednicy ułatwia i skraca II okres porodu oraz zmniejsza ryzyko urazów tkanek miękkich pochwy i krocza.⁹

MIĘŚNIE DNA MIEDNICY PODCZAS PORODU⁸

Główną przyczyną osłabienia mięśni dna miednicy jest znaczny wysiłek i rozciągnięcie podczas porodu (szczególnie w II jego fazie). Mięśnie ulegają dalszemu rozciągnięciu, gdy noworodek waży ponad 4 kg. Naciągnięcie lub nacięcie krocza podczas porodu powoduje kolejne uszkodzenia.

JAK DBAĆ O MIĘŚNIE DNA MIEDNICY W OKRESIE POŁOGU:

- ✓ w 6-8 tyg. po porodzie, po kontrolnym badaniu u ginekologa wykonaj badanie sEMG, sprawdzające stan mięśni i nerwów dna miednicy⁹
- ✓ w 8 tyg. po porodzie poddawaj się kwalifikowanej rehabilitacji poporodowej⁹
- ✓ gdy minie bolesność krocza, można zacząć wykonywać ćwiczenia mięśni dna miednicy⁹
- ✓ oddawaj mocz tylko, gdy odczuwasz parcie na pęcherz
- ✓ jeżeli nosisz dziecko w chustce – zmieniaj pozycje i noś je również na plecach
- ✓ jak najczęściej poruszaj biodrami – odchylaj je na boki i do tyłu

