

# Практическо помагало за пациенти със **Свръхактивен Пикочен Мехур**

---



Посетете [www.moiat-mehur.bg](http://www.moiat-mehur.bg)  
за допълнителна подкрепа и информация

[www.moiat-mehur.bg](http://www.moiat-mehur.bg)



# КАКВО Е СВРЪХАКТИВЕН ПИКОЧЕН МЕХУР?

**Свръхактивният пикочен мехур (СПМ) е медицински проблем, който засяга начина, по който работи пикочният мехур. СПМ е неволно и внезапно съкращаване на мускула на пикочния мехур, дори когато обемът на урината в пикочния мехур е малък.**

При хората със свръхактивен пикочен мехур мускулите на пикочния мехур сякаш подават погрешни съобщения към мозъка, което кара пикочния мехур да се свива по-често, отколкото трябва, дори когато съдържа само малко количество урина, и не винаги, когато искате. В резултат на това имате много по-малък контрол върху това кога пикочният мехур се свива, за да изхвърли урината.

Тези неволеви контракции пораждат симптомите, свързани със СПМ, като спешна нужда от уриниране, честа нужда от ходене до тоалетна (осем или повече пъти на ден или два или повече пъти през нощта), а в някои случаи и случайно изтичане на урина поради невъзможност да се стигне до тоалетната навреме.

Някои хора, които страдат от СПМ, са със „сух тип СПМ“ – те изпитват спешна нужда да уринират и може да ходят често до тоалетна, но са в състояние да стигнат дотам навреме. Дори ако успеете да стигнете до тоалетната навреме, когато усетите желание за уриниране, неочакваните и чести посещения на тоалетната, денем и нощем, могат да нарушат ритъма Ви на живот. За някои хора обаче може да се окаже трудно да спрат позива, а свръхактивният пикочен мехур може да доведе до неволно изпускане на урина. Това се нарича инконтиненция. СПМ може да е резултат от проблеми на нервната система или други причини. В много случаи обаче точната причина за неволните контракции, свързана със СПМ, е неизвестна. Въпреки че може да се чувствате неудобно да се обърнете към Вашия лекар относно проблема с пикочния мехур, е важно да запомните, че има налична помощ под формата на съвети за режим и начин на живот, тренировки на пикочния мехур, упражнения за укрепване на мускулите на тазовото дъно и лекарства. Разговорите често могат да Ви накарат да чувствате по-малко тревога, повече контрол и да Ви насочат към управление на състоянието на пикочния мехур.



Състоянието на **свръхактивен пикочен мехур** е често срещано. То не се дължи просто на влошено здраве или остаряване, а се причинява от мускула на пикочния мехур, известен като детрузор, който се свива неволно.

Засяга **мъже и жени** от всякакви възрасти

---

Оказва значително **влияние** на качеството на живот



# Симптоми и диагноза

Ако имате свръхактивен пикочен мехур (СПМ), може да изпитвате честа, интензивна и неотложна нужда от уриниране. В някои случаи тя е толкова внезапна, че Ви е трудно да стигнете до тоалетната навреме.

## СИМПТОМИ:

СПМ се причинява от неволеви контракции на пикочния мехур и се характеризира с група от четири симптома, като не е задължително да присъстват и четирите:



**Неотложност:** Най-честият симптом на свръхактивен пикочен мехур е неотложност на уринирането, която представлява внезапно и неудържимо желание за уриниране, което е трудно да се задържи. Неотложността може да бъде придружена със спонтанни изпускания – „мокър тип СПМ“, или без – „сух тип СПМ“.



**Честота:** Нормално е да се уринира до осем пъти за период от 24 часа. Все пак, ако забележите, че ходите до тоалетна по-често, може би имате СПМ. Може да усещате, че пикочният Ви мехур е много пълен, но да отделяте само малко количество урина. Понякога може да чувствате, че пикочният мехур не се е изпразнил напълно. Може да следите честотата на уриниранията, като водите дневник, в който да записвате броя и количеството на уриниранията си, както и евентуалните епизоди на изпускане.



**Никтурия:** Хората с проблеми с пикочния мехур могат да имат симптоми през нощта, което да е признак за никтурия (или ноктурия) – събуждане два или повече пъти през нощта за уриниране. Повечето хора могат да спят 6-8 часа, без да се налага да уринират. Никтурията може да бъде много неприятна и да влоши съня, което да даде негативно отражение върху качеството на живот.



**Инконтиненция:** СПМ може да бъде съпроводен със симптоми на уринарна инконтиненция. Чувството за необходимост от изпразване на пикочния мехур е толкова силно, че може да изпуснете урината, преди да стигнете до тоалетната. При инконтиненцията могат неволно да бъдат изпуснати малки или големи количества урина. Абсорбиращите подложки често не са достатъчни, за да се справят с голямото количество урина и може да се наложи честа смяна на дрехите. Често се планират дейностите спрямо местата, където има тоалетни, някои хора могат да ограничат до голяма степен социалната си активност извън дома от страх от епизоди на инконтиненция.

## ПОЛУЧАВАНЕ НА ПОМОЩ

СПМ е в състояние да преобърне целия Ви свят, но е възможно да бъде контролиран с подходящо лечение. Трябва да предприемете първата стъпка, като се обърнете към личния си лекар, за да определи дали симптомите, които изпитвате, се дължат на свръхактивен пикочен мехур или друго състояние, и да реши кое лечение е най-доброто за Вас.



## ДИАГНОЗА

Може да Ви е неудобно да обсъждате такъв личен въпрос с Вашия лекар, но си струва да предприемете тази стъпка и да потърсите помощ, особено ако симптомите Ви нарушават ежедневните Ви дейности и качеството Ви на живот. Диагнозата свързактивен пикочен мехур (СПМ) се поставя главно на база симптомите и чрез изключване на други възможни причини, като например инфекция. Колкото повече информация дадете на лекаря за Вашите симптоми, толкова по-лесно ще бъде да се постави точната диагноза.

Може да бъдете помолени да отговорите на въпроси относно начина на уриниране; дневния прием на течности; приема на лекарства или добавки, които могат да допринасят за задълбочаване на Вашия проблем, и да обсъдите всички сериозни заболявания, които може да имате. Вашият лекар може да разговаря с Вас и за тежестта на проблема, ако той Ви създава неудобство или смущение, и евентуално да Ви предложи да водите дневник на уринирането, в който да записвате ходенията си до тоалетната.

Лекарят може също така да назначи анализ на урината: обикновено изследване, което ще покаже наличието на глюкоза, кръв или инфекция – често свързани с подобни симптоми.

В някои случаи може да е необходимо насочване към специалист за допълнителни изследвания. Те могат да включват уродинамично изследване, което обикновено се извършва като амбулаторна процедура в болница. Уродинамичното изследване следи много показатели, един от които е налягането в пикочния мехур, докато той се пълни. То може да оцени способността на пикочния мехур да задържа урина и да се изпразва постепенно и изцяло, а също и дали пикочният мехур има неволеви контракции, които пречат за изпускане на урина.

# КАК РАБОТИ ПИКОЧНИЯТ МЕХУР

---

Урина непрекъснато преминава от бъбреците, където е произведена, към пикочния мехур надолу по уретерите (пикочопроводи).

Пикочният мехур е кух орган с формата на балон, който е отговорен за съхранението на урина, докато намерите подходящо време и място за изпразването му. Той се издува в кръгла форма, когато се напълни, и се смалва, докато се изпразва. Здравият пикочен мехур може спокойно да събере до 300-500 милилитра урина. Уретрата (пикочен канал) е тръбата, която позволява на урината да премине от пикочния мехур извън тялото.

Организмът Ви произвежда различни количества урина, в зависимост от това колко пиете, ядете и се потите. Колко често трябва да уринирате зависи от това колко бързо бъбреците произвеждат урината, която изпълва пикочния мехур. Въпреки че човек не може да контролира бъбречната си функция, той може да контролира кога здравият пикочен мехур се изпразва.

Редица мускули работят заедно като бент, задържайки урината в пикочния мехур между ходенията до тоалетната. Отварянето и затварянето на уретрата се контролира с помощта на мускулите на сфинктера. Пикочният мехур се поддържа от мускулите на тазовото дъно (с форма, наподобяваща хамак), които подпомагат и задържането на урината.

Нервите в пикочния мехур Ви казват кога е моментът да го изпразните. Когато пикочният мехур се напълни и достигне лимита си, към мозъка се изпращат нервни сигнали и желанието Ви за уриниране се усилва. Когато отидете до тоалетната, за да уринирате, мозъкът сигнализира на мускулната стена на пикочния мехур да се стегне, изцеждайки урината от пикочния мехур. В същото време мозъкът сигнализира на мускулите на сфинктера и тазовото дъно да се отпуснат. Нормално е да изпразвате пикочния си мехур до осем пъти за 24 часа.



Нормално е да изпразвате пикочния си мехур **около 8 пъти за 24 часа.**

# Поддържане на **здрав пикочен мехур**

Проблемът с пикочния мехур може да бъде подобрен чрез извършване на някои промени в начина, по който го контролирате.

- Важно е да пиете нормални количества течности. Това обикновено е около един и половина до два литра (6-8 чаши) на ден или повече при горещо време. Това гарантира, че урината Ви ще остане разрежена. Ако ограничите приема си на течности, защото се притеснявате, че ще ходите до тоалетна твърде често, урината Ви може да стане по-концентрирана, което може да раздразни пикочния мехур и може да се наложи да ходите по-често до тоалетната заради това.
- Някои храни могат да влошат проблемите с пикочния мехур при определени хора. Внимавайте при приема на шоколад (друг източник на кофеин), както и за пикантни или кисели храни като домати и цитрусови плодове.
- Избягвайте констипацията, като приемате храни, богати на фибри, и течности. Запекът може да окаже допълнителен натиск върху пикочния мехур и да предизвика необходимост от изпразване на пикочния мехур по-често и неотложно.
- Други фактори, които могат да влошат симптомите на СПМ, са стресът, безпокойството или страхът от изпускане. Когато почувствате тревога, спрете и направете няколко бавни дълбоки вдишвания, докато усещането отшуми.
- Наднорменото тегло също може да допринесе за усилване на симптомите на СПМ. Опитайте се да се упражнявате адекватно и да следвате умерена диета с пресни плодове и зеленчуци.
- Инфекциите на пикочните пътища (ИПП) няма да предизвикат инконтиненция при повечето хора, но могат да доведат до промени, ако сте склонни към инконтиненция.

Пийте **6-8 чаши** течност на ден - вода или плодов сок. Избягвайте кофеинови, газирани напитки и алкохол.

# ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ

---

Животът със свръхактивен пикочен мехур (СПМ) може да бъде предизвикателство, но трябва да знаете, че не сте сами. Членове на семейството, приятели, здравни специалисти или други страдащи от СПМ могат да се окажат източник на подкрепа и идеи. С помощ и малко планиране можете успешно да контролирате симптомите на СПМ въщи или навън. Ето няколко съвета, които ще Ви помогнат да се справите с някои от ежедневиите предизвикателства:

## НАВЪН

- Ако планирате пазаруване или отивате в ресторант, ограничете приема на течности няколко часа преди това и проверете къде са тоалетните веднага щом пристигнете.

## ПЪТУВАНЕ ПО ЗЕМЯ

- Резервирайте билета си за влак или автобус предварително и запазете място близо до тоалетната.
- Ако пътувате с автомобил, отбележете къде са бензиностанциите.



## Бъдете мотивирани

Много хора смятат, че поставянето на цели им помага да подобрят симптомите на пикочния мехур



# ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ

---

## ПЪТУВАНЕ ПО ВЪЗДУХ

- Когато резервирате самолетен билет, опитайте се да запазите място откъм пътеката, близо до тоалетната.
- Ако се притеснявате от дългите опашки на регистрационното бюро на летището, може да успеете да се регистрирате онлайн и да отпечатате бордната си карта предварително.

## КОНТРОЛЕН СПИСЪК ЗА ВАКАНЦИИТЕ

- Ако приемате лекарства за свръхактивен пикочен мехур и планирате ваканция, се уверете, че имате достатъчно лекарства със себе си по време на пътуването.
- Не забравяйте да носите абсорбиращи подложки със себе си, както за удобство, така и в случай, че не успеете да намерите такива на мястото, където отивате. Вземете малки найлонови торбички, в които да поставяте всички замърсени дрехи или употребени подложки. Резервно чисто бельо, прибрано в чантата или раницата, също е добра идея.

## СПМ В ОФИСА

- Използвайте добре работното си време, като включите режима си на трениране на пикочния мехур в работния си график.
- Опитайте се да избягвате кофеинови напитки по време на работните почивки; те могат да раздразнят пикочния Ви мехур. Вместо това опитайте билков чай.
- Ако е необходимо, говорете с ръководителя си за разположението на работното Ви място по-близо до тоалетната.

## ПОМОЩНИ СРЕДСТВА ПРИ СПМ

Има много продукти и пособия, които да Ви помогнат да се справите с проблемите с пикочния мехур, като:

- подложки за инконтиненция
- водоустойчиви протектори за под чаршафите
- панталони с ластик за еднократна употреба
- стреч панталони за инконтиненция

Посетете: [www.moiat-mehur.bg/](http://www.moiat-mehur.bg/) за повече информация

# Лечение

---

Ако диетата и промените в начина на живот не облекчат достатъчно симптомите на СПМ, Вашият лекар може да Ви предпише лекарство.

Не всеки се нуждае от лекарство за лечение на синдром на свръхактивен пикочен мехур (СПМ), но ако имате затруднения да контролирате състоянието си само с промени в начина на живот, Вашият лекар може да Ви предложи план за лечение, който може да включва прием на лекарство с рецепта. Трябва да следвате инструкциите в рецептата, точно както са написани. Също така е важно да попитате Вашия лекар какво можете да очаквате от това лекарство. Заедно с лекарството, което Ви е предписано, трябва да продължите с препоръчаните промени в начина на живот.

Налични са два класа медикаменти: единият работи върху фазата на съхранение в цикъла на уриниране, а другият върху фазата на изпразване.

И двата класа на лечение обикновено са много ефективни за облекчаване на симптомите, но както всички лекарства, те могат да причинят странични ефекти. Ако имате някакви нежелани реакции, е важно незабавно да уведомите Вашия лекар. Той може да коригира дозата на Вашето лекарство или – ако е необходимо – да проучи други възможности за лечение.

## **БЪДЕТЕ ТЪРПЕЛИВИ**

Възможно е вече да сте приемали лекарство. Ако сте спрели приема или сте установили, че симптомите Ви продължават, трябва да се върнете при Вашия лекар, за да обсъдите алтернативни възможности за лечение.



# Въпрос и Отговор

---

## Въпрос:

**Нормална част от стареенето ли са проблемите с пикочния мехур?**

## Отговор:

Въпреки че симптомите на свръхактивен пикочен мехур стават по-чести с напредването на възрастта, те могат да възникнат във всяка възраст. Уринарната инконтиненция не е нормална част от този процес.

Ако установите, че често чувствате неотложна и непреодолима нужда да уринирате, ходите твърде често до тоалетната и понякога се изпускате, може да имате проблем с пикочния мехур и трябва да се свържете с личния си лекар за съвет и лечение.

## Въпрос:

**Неудобно ми е да говоря с моя лекар. Какво да правя?**

## Отговор:

Свръхактивният пикочен мехур (СПМ) е по-често срещано състояние, отколкото си мислите - например в САЩ всеки трети човек над 40 годишна възраст съобщава за симптоми на (СПМ) поне „понякога“. За съжаление, много хора са твърде стеснителни и изпитват притеснение да говорят за проблема с пикочния си мехур и може да изминат няколко години, преди да се обърнат за помощ към своя лекар. Важно е да запомните, че СПМ е медицинско състояние, при което пикочният мехур се свива неконтролируемо - това не става по Ваша вина и не е нещо, с което трябва да живеете. СПМ е лечим, така че направете първата стъпка и се свържете с Вашия лекар.

# Въпрос и Отговор

---

## Въпрос:

**Какво е трениране на пикочния мехур?**

## Отговор:

Тренирането на пикочния мехур, за хората със СПМ, включва да се научите да отлагате уринирането, когато почувствате позив.

Започнете с отлагане за кратки периоди от време между позивите, докато постепенно ги увеличите до по-дълги.

Например, ако обикновено уринирате всеки час, можете да забавите ходенето до тоалетната с петнадесет минути, като използвате техники за релаксация или като се съсредоточите върху нещо друго – работа, книга или кръстословица. След това постепенно удължавайте времето между уриниранията (например с 30 минути), докато не започнете да уринирате на всеки 3 до 4 часа.

Тренирането на пикочния мехур е ефективно и може да Ви помогне да си върнете контрола над пикочния мехур, но трябва да имате търпение, тъй като за да видите резултати, може да са необходими от три седмици до три месеца.

## Въпрос:

**Лекува ли се свръхактивният пикочен мехур?**

## Отговор:

Да, СПМ е лечим, и не е нещо, което просто трябва да приемете, а изисква ангажираност от Ваша страна и от страна на Вашия лекар.

Симптомите на СПМ могат да се контролират успешно чрез трениране на пикочния мехур, укрепване на мускулите на тазовото дъно и, ако е необходимо, лекарствата.

# КОЙ МОЖЕ ДА МИ ПОМОГНЕ?

Вашият лекуващ **лекар** може да проучи възможната причина за Вашите симптоми на СПМ и да препоръча план за лечение. Вашият личен лекар може също да Ви насочи към специалист за последващо лечение, ако е необходимо.

**Урологът** е специалист, който може да оцени Вашия СПМ и да Ви посъветва за подходящо лечение и как да контролирате състоянието си.

**Физиотерапевтът** може да изработи програма от упражнения и програма за трениране на пикочния мехур според Вашите нужди. Тези програми могат да помогнат за укрепване на мускулите, които помагат да се поддържа контрол върху пикочния мехур.

**Полезни връзки:** Българско Урологично Дружество <https://uroweb.bg/index.shtml>



Българско  
Урологично  
Дружество

Посетете [www.moiat-mehur.bg](http://www.moiat-mehur.bg)  
за допълнителна подкрепа  
и информация

Това помагало е предназначено да допълни информацията, която получавате от Вашия лекар и никога не трябва да се счита за персонален медицински съвет и не замества консултацията с лекар. Винаги се консултирайте с Вашия лекар при въпроси относно Вашето здраве.

**MAT-BG-NON-2024-00042\_Дата на изготвяне: септември 2024**



АСТЕЛАС ФАРМА ЕООД, бул. Г. М. Димитров № 59, ЕнВи Тауър,  
ет. 7, София 1700, България, тел.: 02 8625372

**moiat-mehur.bg**