



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Улучшение удержания мочи

Эта информация поможет вам улучшить способность к удержанию мочи.

Что такое удержание мочи?

Удержание мочи — это способность не допускать произвольную утечку мочи из мочевого пузыря. Произвольная утечка мочи называется недержанием. Недержание может быть вызвано операцией или радиотерапией в области таза либо гиперактивностью мочевого пузыря.

Есть ряд способов, которые помогут вам тренировать мочевой пузырь и улучшать способность к удержанию мочи. Это зависит от диагноза и полученного вами лечения. Если у вас возникли вопросы, а также если вам необходимо узнать, какие из них лучше всего подходят для вас, поговорите с врачом или медсестрой/медбратом.

Пейте меньше жидкости

- Ограничьте количество употребляемой жидкости, если это рекомендует ваш врач или медсестра/медбрат. Нет никаких четких норм в отношении необходимого вам количества воды. Вы должны пить, когда испытываете жажду.
- Если вы часто мочитесь (ходите в туалет по-маленькому) ночью, не пейте никаких жидкостей после ужина.
- Если вы принимаете лекарства вечером, запивайте их лишь одним глотком воды.

Часто опорожняйте мочевой пузырь

- Мочитесь по возможности каждые 1–2 часа.
 - Если за это время все же случается утечка мочи, мочитесь чаще.
 - Если через 1–2 часа утечка мочи не наблюдается, увеличьте время между мочеиспусканиями.
- Не ждите до последней минуты перед тем, как помочиться.
- Максимально опорожняйте мочевой пузырь при каждом походе в туалет.
- Если вы испытываете трудности с мочеиспусканием, помочитесь один раз, после чего

выйдите из туалета. Через 5–10 минут помочитесь снова. Используйте мышцы брюшной стенки (живота) для опорожнения мочевого пузыря.

Ведите журнал мочеиспусканий

Ваш врач или медсестра/медбрат предоставит вам журнал мочеиспусканий. Используйте его для записи данных о количестве мочи и частоте мочеиспусканий. Они также выдадут вам пластиковый контейнер для сбора мочи. (женщинам выдается чаша для сбора, мужчинам — мочеприемник).

Выберите любой 3-дневный период. В течение этих трех дней мочитесь только в чашу или мочеприемник. Если вы уходите из дома до завершения периода сбора, возьмите с собой мочеприемник или чашу для сбора мочи, а также журнал мочеиспусканий.

После каждого мочеиспускания измерьте количество мочи. Запишите его в журнал мочеиспусканий. Затем вылейте мочу в унитаз и смойте.

Если у вас случилось недержание, запишите и эту информацию. Укажите, как это произошло:

- когда вы напрягались;

- при давлении на мочевой пузырь, например, при кашле, чихании, наклоне, подъеме или смене положения;
- при неконтролируемом позыве;
- по пути в туалет;
- без вашего ведома.

Возьмите журнал мочеиспусканий с собой на прием в следующий раз. Ваш медицинский сотрудник изучит его вместе с вами. Если вы забыли измерить количество мочи или не можете это сделать, скажите ему об этом.

Выполняйте упражнения Кегеля (упражнения для мышц тазового дна)

Основная задача упражнений Кегеля состоит в укреплении мышц тазового дна. Это поможет предотвратить недержание мочи.

Чтобы обнаружить мышцы тазового дна, представьте, что вы мочитесь. Напрягите (сожмите) мышцы, с помощью которых вы бы прервали струю мочи во время мочеиспускания. Вы также можете сжать мышцы, с помощью которых сдерживаете газы, когда не хотите их выпускать.

Для выполнения упражнений Кегеля:

1. Напрягите мышцы тазового дна на 2–3 секунды.
2. Полностью расслабьте мышцы тазового дна на 10 секунд.
3. Повторите упражнение 10 раз. Это один подход.

Начните выполнять упражнения Кегеля с 3 подходов ежедневно. Увеличьте число подходов до 7–10 в день. Соблюдайте рекомендации врача по безопасному выполнению упражнений Кегеля.

Когда у вас возникнут позывы к мочеиспусканию, выполните 4–5 упражнений Кегеля. Сосредоточьтесь на прекращении позыва к мочеиспусканию. Прежде чем кашлянуть, наклониться или поднять тяжесть, вам также следует выполнить упражнения Кегеля.

Более подробная информация представлена в материале *Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для женщин* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females) или *Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для мужчин* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males).

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт Национальной ассоциации

проблем, связанных с недержанием (National Association for Continence, NAFC) www.nafc.com.

Ограничьте употребление продуктов и напитков, которые раздражают мочевой пузырь, или исключите их из рациона

Изменение рациона питания поможет вам реже испытывать потребность помочиться. Ограничьте количество определенных продуктов и напитков, употребляемых за один раз. Например, не включайте в свой завтрак одновременно яблочный сок, зерновые хлопья с молоком и банан.

Обсудите с медицинским сотрудником, как безопасно изменить свой рацион. Если вы пьете кофе, узнайте у специалиста, можно ли добавлять молоко и подсластитель.

Некоторые продукты и напитки могут раздражать мочевой пузырь. К примерам относятся продукты и напитки, содержащие кофеин или шоколад. Кофеин — это мочегонное средство, которое заставляет вас чаще мочиться. Другие примеры приведены в таблице ниже.

Категория продуктов питания	Продукты, употребление которых следует ограничить

Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> • Бананы • Цитрусовые фрукты и соки (можно пить низкокислотные соки, например, низкокислотный апельсиновый сок Tropicana Pure Premium®) • Клюква • Виноград и изюм • Гуава • Персики • Ананас • Сливы и чернослив
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> • Авокадо • Перец чили • Лук • соленые или маринованные продукты; • томаты.
Молочных продуктов.	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко • сыр; • йогурт;
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • алкоголь. • Яблочный сок • Газированные напитки, например, сладкая газированная вода • Кофе с кофеином (можно пить кофе без кофеина) • Чай с кофеином (можно пить чай без кофеина)
Другое	<ul style="list-style-type: none"> • Кофеин, включая кофе, чай, газированные

- напитки и некоторые лекарства с кофеином
- Шоколад (можно употреблять кэроб или белый шоколад)
 - Говяжья солонина
 - Чечевица
 - Лимская фасоль
 - Орехи
 - Майонез
 - Сахарозаменитель NutraSweet®
 - Ржаной хлеб
 - Сметана (можно употреблять заменитель сметаны)
 - соевый соус.
 - уксусом;

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-либо из нижеперечисленного:

- Вы испытываете боль или дискомфорт при выполнении упражнений Кегеля.
- Недержание не проходит после 12 недель регулярного выполнения упражнений Кегеля.
- У вас есть другие вопросы или опасения по поводу недержания или упражнений Кегеля.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Improving Your Urinary Continence - Last updated on July 24, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center