

 astellas

# Важное о мочевом пузыре

Руководство по решению проблем,  
вызванных гиперактивностью  
мочевого пузыря



Автор: Карен Кроу (Karen Crowe)

Иллюстрации: Норм Бенделл (Norm Bendell) и Джордан Хэмм (Jordan Hamm)



# Важное о МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

## Руководство по решению проблем, вызванных гиперактивностью мочевого пузыря

---

Автор Карен Кроу (Karen Crowe).  
Авторские права на текст  
© 2013 г. Astellas US LLC  
Авторские права на иллюстрации  
© 2013 г. Норм Бенделл (Norm Bendell)  
и Джордан Хэмм (Jordan Hamm).  
Опубликовано в 2013 г. компанией  
Astellas US LLC.

Astellas US LLC  
1 Astellas Way  
Northbrook, IL 60062  
телефон: 1.800.727.7003  
электронная почта:  
medical.communications@us.astellas.com

Под редакцией Карен Кроу (Karen Crowe).  
Художественное руководство и дизайн  
Элайн Леонард (Elaine Leonard).  
Одновременно опубликовано в Канаде  
компанией Astellas Canada, Inc., Торонто.

Все права защищены. Никакая часть настоящей брошюры не может быть воспроизведена или передана в любой форме или любыми средствами, как электронными, так и механическими, включая путем использования устройств фотокопирования, записи или любой системы хранения и извлечения информации, без письменного разрешения компании Astellas US LLC.

Напечатано в Соединенных Штатах Америки.

Благодарность: Спасибо всем пациентам, их родственникам и техническим консультантам, которые поделились своим опытом и специальными знаниями, чтобы сделать эту книгу полезным источником информации для тех, кто в ней нуждается.

Эта книга не является альтернативой квалифицированной помощи врача или медсестры. Пожалуйста, обсудите свое состояние с врачом, прежде чем приступать к выполнению любых рекомендаций, приведенных в данной книге.

# Содержание

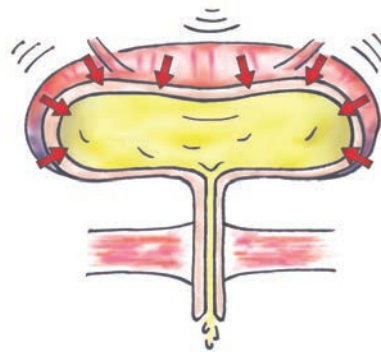


## Снова надо?!

Что такое гиперактивность мочевого пузыря?	5
Проблемы в связи с ГМП	7
Зачем ждать?	10
Это про вас?	11

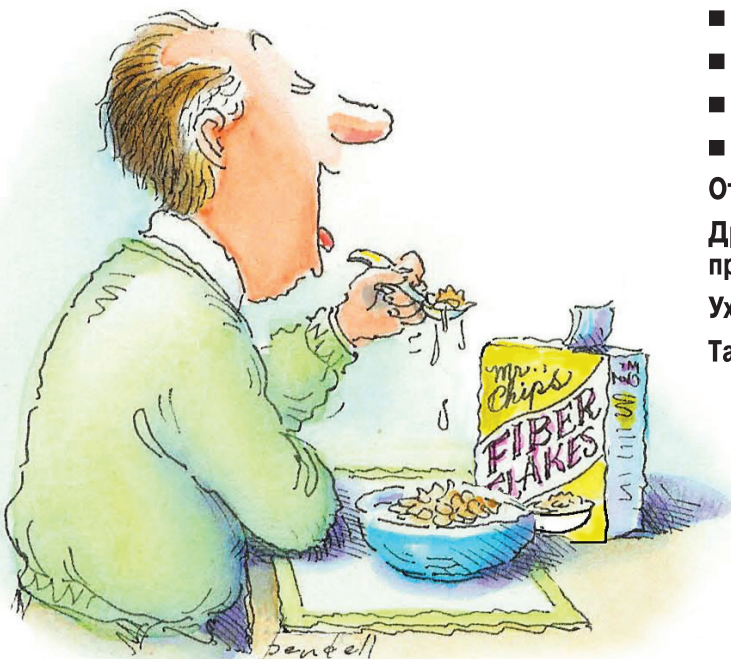
## Факты об организме

Как работают мочевыводящие пути	13
Нормальное мочеиспускание: естественный выход	14
ГМП: что идет не так?	15
Факторы, подвергающие вас опасности	16
Связанные нарушения	21



## Берем под контроль!

Сотрудничество с вашими врачами	23
Контроль работы мочевого пузыря	26
Лечение ГМП	
■ Изменение образа жизни	28
■ Тренировка мочевого пузыря	30
■ Упражнения для мышц тазового дна	32
■ Лекарственная терапия	34
Отслеживание успехов	36
Другие средства помощи при проблемах мочевого пузыря	38
Уход за пациентом с ГМП	40
Так держать!	45





«Мои дети не понимают, почему я так часто посещаю уборную. Когда мы не дома, мне приходится отрывать их от своих занятий и тянуть за собой. Они спрашивают: «Почему тебе опять нужно в уборную? Обязательно идти так быстро?» Да, извините, но мне надо! Это значительно влияет на множество сфер нашей жизни».

*Женнифер*, 32 года

# Снова надо?!

Настоящая книга составлена на основе опыта реальных пациентов. Если вы заметили, что ваша ситуация похожа на ситуацию одного или нескольких из них, ваши симптомы могут указывать на медицинское состояние, именуемое **гиперактивностью мочевого пузыря**.

«Моя жена принимала душ, а мне нужно было в уборную. Я не смог дотерпеть. Когда она вышла, на моих шортах было мокрое пятно. Оно было совсем крошечным, однако испытываемое унижение было огромным. Вы стараетесь скрывать проблемы от тех, кого любите, потому что не хотите их огорчать».

*Мон*, 52 года

«Это непереносимый пункт, который я учитываю при планировании чего-либо. Если я уезжаю на выходные, я помню, что мне необходимо взять прокладки, которые я ношу на случай непроизвольного мочеиспускания, точно также, как помню про зубную щетку и зубную пасту. Еще мусорные пакеты, в которые я в два слоя заворачиваю прокладки, чтобы человек, который будет выбрасывать мусор, ничего не заметил. Кроме того, я переживаю по поводу запаха».

*Вики*, 58 лет



«Когда сидишь в конференц-зале, необходимость выйти в первый раз не представляет проблемы, но во второй раз вы уже испытываете некоторое смущение. Я выдумываю объяснения... Могу сказать, что мне необходимо сделать личный звонок. Я не помню, чтобы когда-либо еще мне приходилось самому сбрасывать себе сообщения на пейджер. На такие ухищрения приходится идти, придумывая предлог».

*Мон*, 64 года

# Что такое гиперактивность мочевого пузыря?

Если вы читаете эту книгу, вероятно, вы или человек, за которым вы ухаживаете, испытываете проблемы с контролем мочевого пузыря. Существует множество разных заболеваний мочевого пузыря – эта книга посвящена гиперактивности мочевого пузыря или «ГМП». Такое состояние связано с неудобствами, может вызывать смущение и потенциально способно ослаблять общее здоровье. Плюс в том, что такое состояние можно взять под контроль.

## Четыре симптома ГМП

Вы можете ежедневно сталкиваться с одним или несколькими из перечисленных ниже симптомов, либо ваши симптомы могут непредсказуемо появляться и проходить.

- 1 Неотложные позывы к мочеиспусканию:** внезапная и неотложная необходимость в немедленном мочеиспускании. (Люди без ГМП могут сдерживать позыв и отсрочить мочеиспускание.)



- 2 Учащенное мочеиспускание:** мочеиспускание более 8 раз в день. (Норма составляет примерно 4–6 раз в день или каждые 3–5 часов.)



- 3 Недержание мочи:** непроизвольное мочеиспускание после внезапного позыва. (Количество может быть разным – от нескольких капель до всего содержимого мочевого пузыря.)



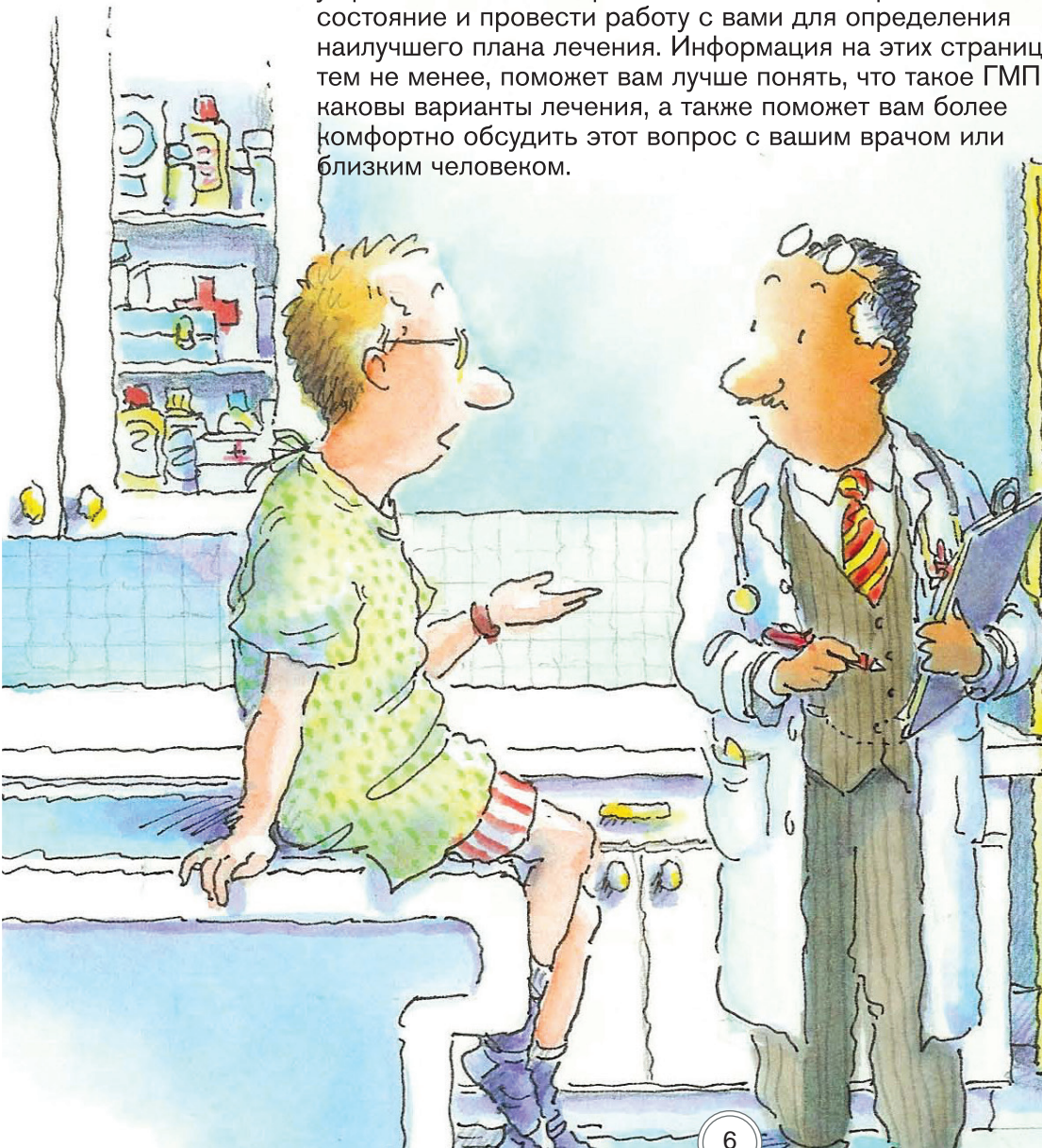
- 4 Ноктурия:** подъем 2 или более раз за ночь для мочеиспускания. (Большинство людей могут спать от 6 до 8 часов без необходимости в мочеиспускании.)

# Вы не одни!

У многих людей возникали внезапные позывы (как с произвольным мочеиспусканием, так и без) как минимум один раз в жизни. Однако если неконтролируемые позывы, частота позывов или произвольное мочеиспускание становятся причинами затруднений, пришло время сообщить о них своему врачу или медсестре. Возможно, вы удивитесь, узнав, что, по оценкам, 46 миллионов взрослых американцев в возрасте от 40 лет отмечают симптомы ГМП как минимум однажды – это соответствует соотношению примерно 1 на 3 взрослых человека в США в возрасте от 40! Состоянию подвержены как мужчины, так и женщины, и хотя оно наиболее распространено среди пожилых людей, ГМП может возникнуть в любом возрасте. Тем не менее, гиперактивность мочевого пузыря *не* является нормальным состоянием в любом возрасте.

ГМП может перевернуть жизнь человека с ног на голову. Однако, как в дальнейшем пояснит ваш врач (и эта книга), существует множество вариантов и методов лечения, доступных для вашего изучения, которые позволят вам лучше контролировать свою проблему. Итак, в контроле своих симптомов вы можете рассчитывать на помощь.

Эта книга не является альтернативой консультации у врача. Только ваш врач сможет диагностировать ваше состояние и провести работу с вами для определения наилучшего плана лечения. Информация на этих страницах, тем не менее, поможет вам лучше понять, что такое ГМП и каковы варианты лечения, а также поможет вам более комфортно обсудить этот вопрос с вашим врачом или близким человеком.



## Ситуации, которые могут спровоцировать неотложный позыв и/или произвольное мочеиспускание:

- прикосновение к струе бегущей воды или ее звук
- вид туалета
- касание стопой пола во время подъема с постели после сна
- открывание ключом дверей по прибытии домой
- беспокойство или стрессовые ситуации
- воздействие холода (например, при входе в помещение, где работает кондиционер, в жаркий день)

# Проблемы в связи с ГМП

ГМП может повлиять на ваш образ жизни: **домашние** дела и отношения, **физическое** и **психологическое** здоровье, **социальную** и **половую** жизнь, а также вашу **профессиональную деятельность**. Без лечения симптомы могут появляться как несколько беспокоящие, однако со временем могут усугубиться до серьезного состояния.

## Ограничения и осложнения



Люди с ГМП часто вынуждены ограничивать свою жизнь. Повседневные занятия могут превратиться в сложные испытания, если любые планы выстраиваются вокруг симптомов ГМП. Уход из дома по делам или для занятий спортом может казаться слишком рискованным мероприятием, если существует вероятность попасть в длинную очередь на кассу или если уборные не достаточно удобные.

Ваши симптомы могут заставить вас отказаться от увлечений или любимых занятий, например, походов в кино, посещений церковных служб или спортивных мероприятий. Вы можете быть не расположены к путешествиям на автомобиле или использованию общественного транспорта, даже на короткие расстояния от дома. А отпуск может быть вообще исключен из планов – постоянный поиск уборных в незнакомом месте совершенно не располагает к отдыху!

ГМП может также вызывать затруднения на работе.

Продуктивность может снизиться по причине частой необходимости прерваться, чтобы сходить в туалет. Количество отгулов также может увеличиться (страх перед случаями непроизвольного мочеиспускания заставляет остаться дома; в других случаях неявка на работу может быть вызвана медицинскими проблемами, связываемыми с ГМП).

У вас могут появиться неприятные или вредные привычки, помогающие справиться с заболеванием, например, высматривать туалеты (привычка искать туалеты, чтобы быть готовым в случае внезапных позывов) или серьезно ограничивать потребление жидкости в попытке сократить частоту мочеиспускания. (Это может привести к возникновению других проблем с мочевым пузырем, как объясняется на страницах 28-31.)

Если у вас были случаи непроизвольного мочеиспускания, вы, вероятно, сталкивались и с дополнительными неудобствами. Вы можете ограничить свой гардероб темной одеждой, даже летом, пытаясь скрыть признаки использования гигиенических продуктов или непроизвольного мочеиспускания. Возможно, вы никогда не выходите из дома, не захватив с собой запасной комплект одежды. Вам может показаться, что ГМП полностью контролирует вашу жизнь!



## Эмоциональный груз

ГМП может оказывать губительное психологическое воздействие. Люди могут ощущать беспокойство, стеснение, чувство низкой самооценки и одиночество, пытаясь вытерпеть ежедневные трудности, связанные с ГМП, и скрыть свои симптомы. Вы можете заметить, что часто придумываете отговорки, избегаете социальных контактов либо даже полностью отказываетесь от общения с друзьями и родственниками. Некоторые люди могут почувствовать, что они утратили способность к общению или социальному взаимодействию. Страх перед произвольным мочеиспусканием во время интимной близости может привести к неуверенному сексуальному поведению или стремлению избежать интимной близости вообще. Частые ночные пробуждения могут сделать вас раздражительным в течение дня, вам может не хватать энергии и оптимизма, которые ранее помогали вам справиться с проблемами.

Люди, которые страдают от произвольного мочеиспускания, являющегося одним из симптомов ГМП, могут испытывать страх, что другие почувствуют запах мочи, или переживают, что моча просочится на одежду или мебель. Если вы храните в секрете симптомы ГМП от самых близких вам людей (даже от вашего врача), у вас отсутствует какая-либо поддержка, и вы можете ощущать безысходность. По мере того как снижается качество вашей жизни, вас может охватить депрессия и ощущение изоляции.

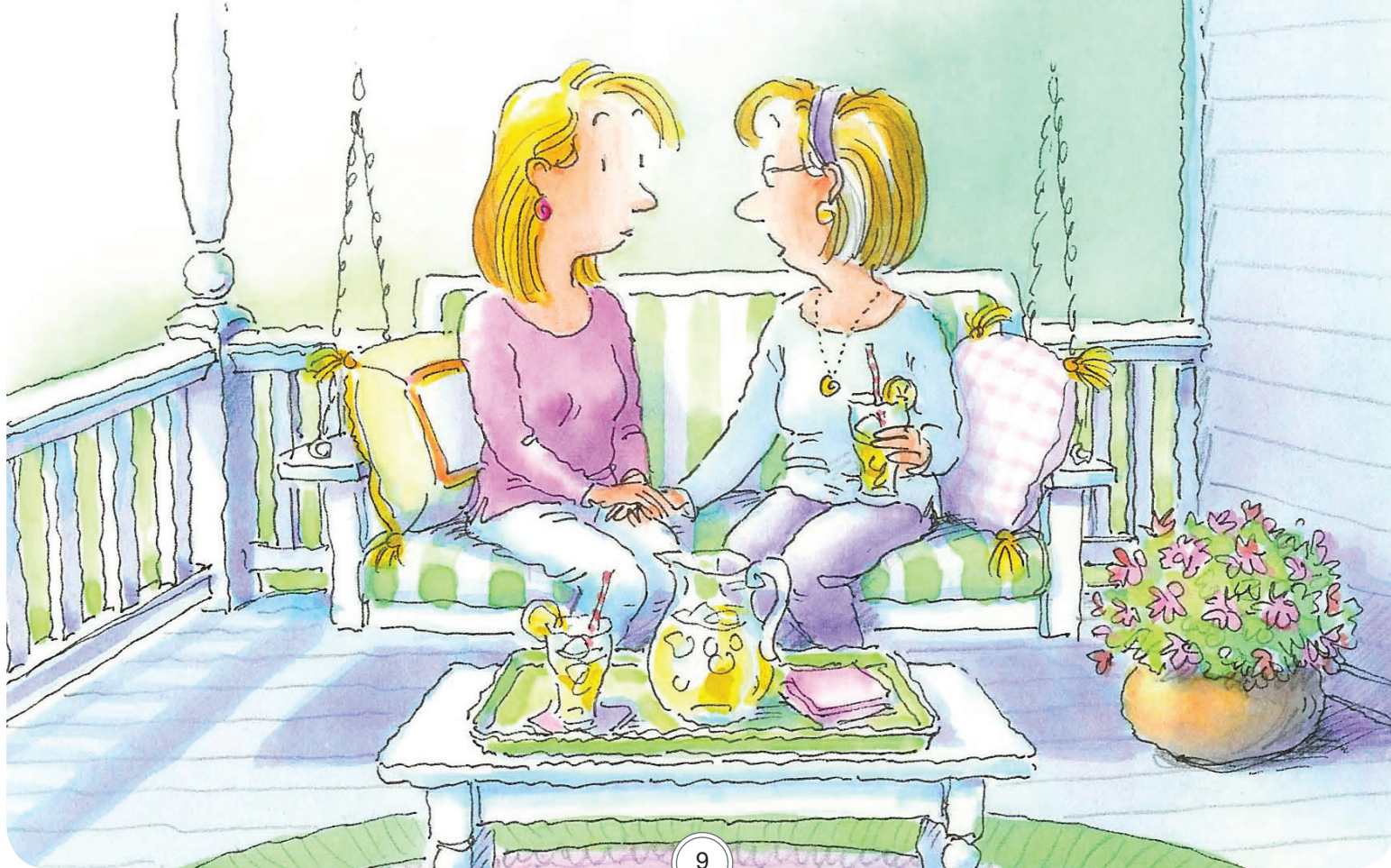


# Угрозы физическому здоровью

Известно, что ГМП сопутствует развитие нескольких других медицинских проблем:

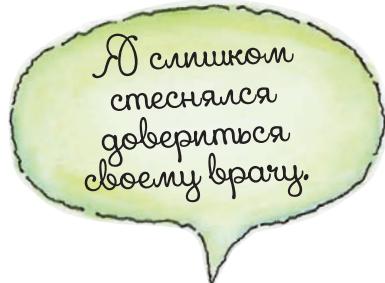
- **Падения** и в результате **переломы** часто случаются во время спешки в туалет посреди ночи, особенно у пожилых людей. (Если вы часто встаете, не удерживаете равновесие и торопливо перемещаетесь в темных комнатах, риск получить травму возрастает.)
- **Хирургическое вмешательство** иногда требуется для восстановления переломов у пожилых людей, что может привести к медицинским **осложнениям**.
- Частые произвольные мочеиспускания не только неудобны, но и подвергают кожу дополнительному воздействию влаги, нарушая естественный защитный барьер и способствуя размножению бактерий. Это ведет к появлению **сыпи, разрушению кожных покровов, инфекционным заболеваниям кожи и инфекциям мочевыводящих путей**.
- Недержание мочи является главной причиной поступлений в учреждения с сестринским уходом.

Поэтому не откладывайте обращение за помощью в вашем состоянии или обсуждение своих переживаний с близким человеком, если подозреваете, что он страдает от симптомов ГМП.



# Зачем ждать?

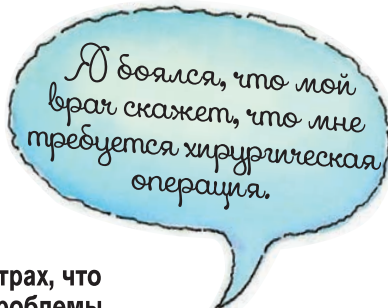
К сожалению, большинство людей с ГМП не проходят диагностику и не лечатся. Те, кто все-таки обращается к врачу, в среднем 3 года откладывают свой визит, прежде чем совершить его, прося о помощи только тогда, когда их состояние становится непереносимым. Зачем, если симптомы столь изматывающие, люди так долго страдают молча?



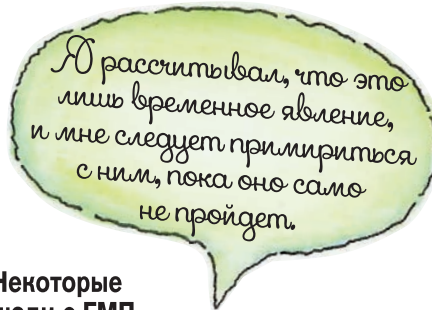
В прошлом люди часто испытывали **неловкость** при обсуждении своих медицинских проблем, касающихся мочеполовой системы. Средства массовой информации помогли избавиться от таких предрассудков, однако некоторые люди до сих пор стесняются своих проблем с контролем мочевого пузыря.



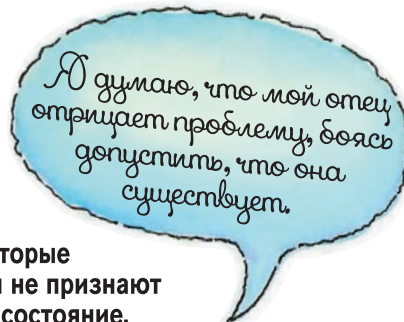
Многие не осознают, что у них симптомы фактического медицинского состояния, или ошибочно верят, что **лечения не существует**. ГМП часто неверно понимается, в связи с чем возникает множество мифов, например, что это неотъемлемая часть старения.



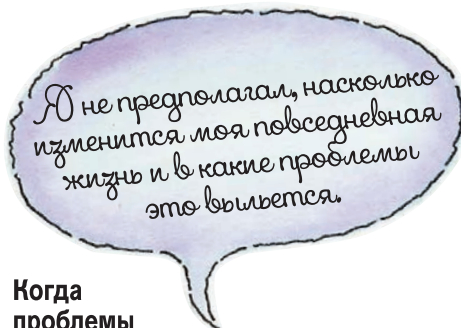
Страх, что проблемы с мочевым пузырем можно исправить только путем **хирургического вмешательства**, не позволяет сообщить о своих симптомах врачу. (Многим пациентам удается достичь улучшений, используя методы без хирургического вмешательства.)



Некоторые люди с ГМП **полагают**, что их состояние пройдет само собой.



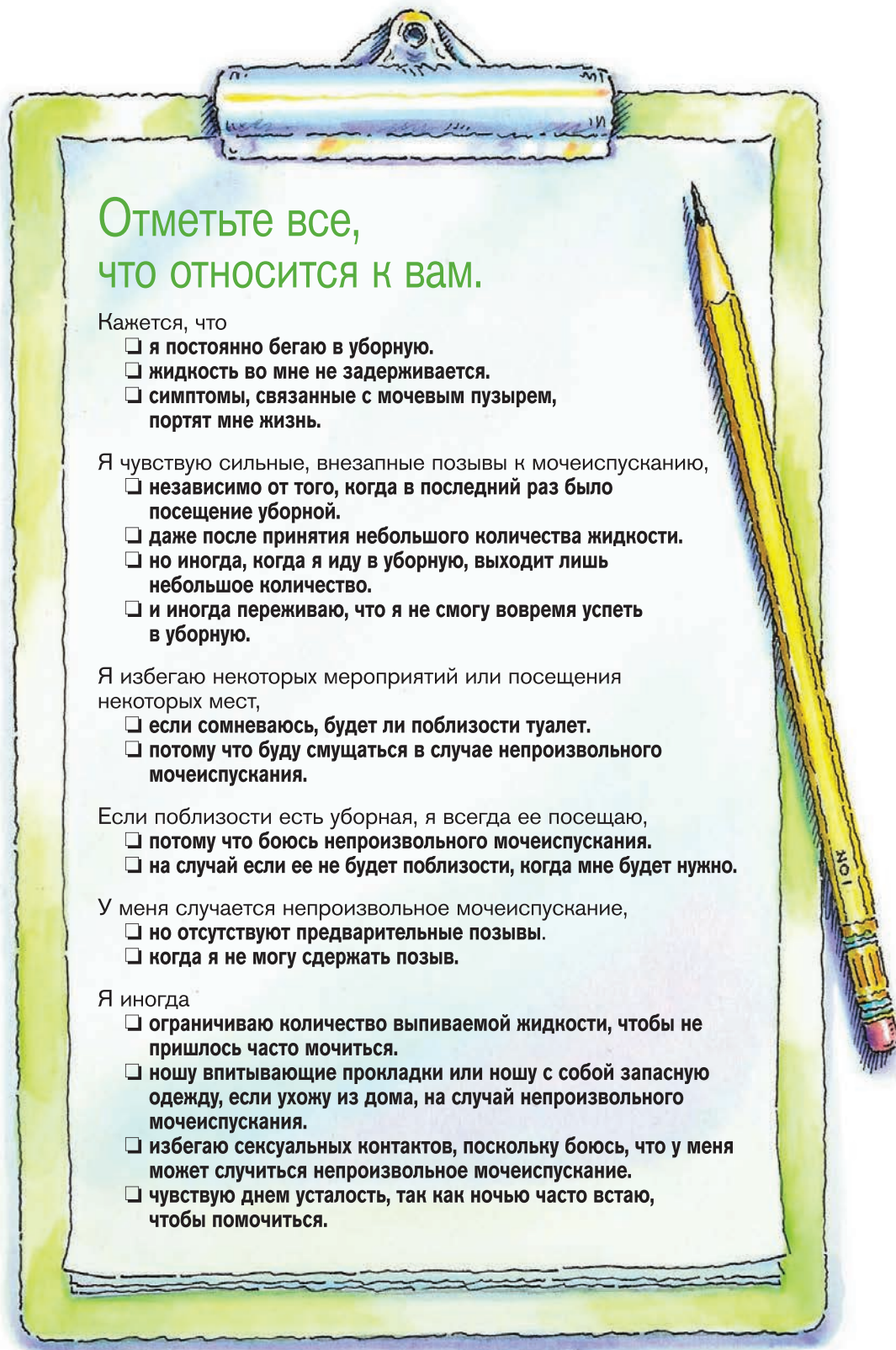
Некоторые люди не признают свое состояние, потому что переживают, что станут слишком большой **обузой** для своих близких, или подсознательно боятся, что наступит конец их самостоятельности.



Когда проблемы с мочевым пузырем развиваются медленно, люди могут не **отдавать отчет**, насколько сильно симптомы ГМП влияют на их жизнь.

# Это про вас?

Ниже приводится несколько советов, которые помогут вам начать разговор. Отметьте все утверждения ниже, которые относятся к вам, затем покажите эту страницу вашему врачу или медсестре при следующем посещении.



**Отметьте все, что относится к вам.**

Кажется, что

- я постоянно бегаю в уборную.
- жидкость во мне не задерживается.
- симптомы, связанные с мочевым пузырем, портят мне жизнь.

Я чувствую сильные, внезапные позывы к мочеиспусканию,

- независимо от того, когда в последний раз было посещение уборной.
- даже после принятия небольшого количества жидкости.
- но иногда, когда я иду в уборную, выходит лишь небольшое количество.
- и иногда переживаю, что я не смогу вовремя успеть в уборную.

Я избегаю некоторых мероприятий или посещения некоторых мест,

- если сомневаюсь, будет ли поблизости туалет.
- потому что буду смущаться в случае непроизвольного мочеиспускания.

Если поблизости есть уборная, я всегда ее посещаю,

- потому что боюсь непроизвольного мочеиспускания.
- на случай если ее не будет поблизости, когда мне будет нужно.

У меня случается непроизвольное мочеиспускание,

- но отсутствуют предварительные позывы.
- когда я не могу сдержать позыв.

Я иногда

- ограничиваю количество выпиваемой жидкости, чтобы не пришлось часто мочиться.
- ношу впитывающие прокладки или ношу с собой запасную одежду, если ухожу из дома, на случай непроизвольного мочеиспускания.
- избегаю сексуальных контактов, поскольку боюсь, что у меня может случиться непроизвольное мочеиспускание.
- чувствую днем усталость, так как ночью часто встаю, чтобы помочиться.



«Иногда мне казалось, что, возможно, мои проблемы с мочевым пузырем были вызваны нервозностью, поскольку я нервный человек по натуре, и, возможно, с годами это стало расплатой, проявившейся таким образом. Или, может быть, брюки, которые я ношу, слишком узкие. Какими нелепыми могут быть объяснения, которые мы придумываем себе, стараясь закрыть глаза на то, что происходит».

*Дедди*, 42 года

## Факты об организме

Зная, как функционирует ваш организм, проще обсудить проблемы, вызванные мочевым пузырем, и лечение со своим врачом, а также контролировать ГМП.

«Мой муж отказывается верить в то, что это реальная проблема. Он думает, что я преувеличиваю, но это не так. Он не понимает, что позыв возникает внезапно, а когда возникает, мне срочно нужно идти! Мне кажется, он думает, что я так оправдываюсь за то, что не хожу в туалет своевременно, что я ленивая».

*Дженнифер*, 32 года



«Обсуждения проблем мочевого пузыря практически как признание потери контроля над собой и старения. В некоторой мере страх также присутствует. Что это может быть? Я даже не знаю, что стало причиной».

*Мон*, 52 года

«Я думал, что необходимость в более частых походах в уборную является неотъемлемой частью старения, и мне необходимо научиться с этим жить. Но мне также приходится принимать 12 таблеток в день, включая витамины, и я не всегда правильно питаюсь, поэтому я предполагал возможную связь».

*Клайд*, 74 года

# Как работают МОЧЕВЫВОДЯЩИЕ ПУТИ

## Головной мозг, спинной мозг и нервная система:

координируют различные функции мочеиспускания. Отправляемые и принимаемые сигналы передаются между головным мозгом и мочевым пузырем через спинной мозг и нервные пути. (Нервы первыми оповещают ваш мозг о том, что мочевой пузырь заполнен, а затем передают сигналы назад мочевому пузырю о сдерживании или мочеиспускании.)

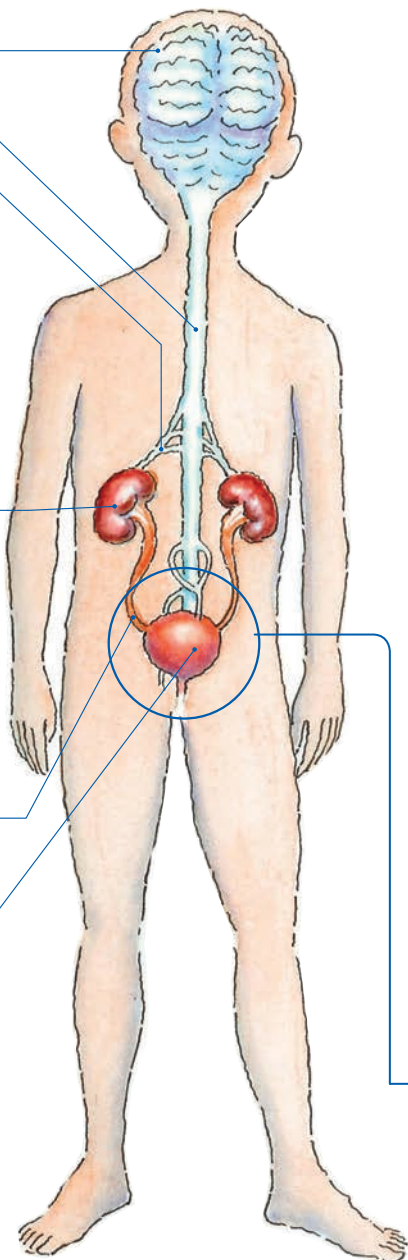
**Почки:** выполняют фильтрацию крови, устраняют отходы и излишек воды. Две ваши почки за сутки перерабатывают объем крови, равный примерно 40 галлонам (150 литрам), и вырабатывают около 1 1/2 кварты (1,7 литра) мочи (что составляет 95% воды и 5% отходов).

## Мочеточники:

две трубки, по которым непрерывно перетекает моча из почек в мочевой пузырь в результате мышечных сокращений и действия гравитации.

## Мочевой пузырь:

удерживает мочу, пока она не будет выведена из организма. Мочевой пузырь увеличивается в размерах как воздушный шар по мере заполнения.



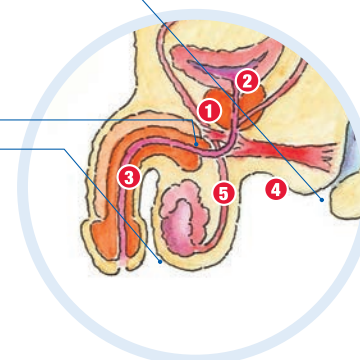
Мочевыводящие пути – это система выведения отходов (мочи) из вашего организма. Чтобы система могла функционировать, мышцы и нервы должны работать слаженно.

## Мужская половая система

### Прямая кишка

**Простата:** железа размером с грецкий орех, вырабатывающая жидкость, которая, смешиваясь со сперматозоидами, образует семенную жидкость. Простата окружает мочеиспускательный канал как кольцо.

### Яички



### 1 Мочевой пузырь

**2 Детрузор:** сильная мышца в стенках мочевого пузыря. Она сжимается во время мочеиспускания, заставляя мочу выходить из мочевого пузыря.

**3 Мочеиспускательный канал:** трубка, через которую моча выходит из мочевого пузыря и организма.

**4 Мышцы тазового дна:** взаимосвязанная сеть мышц, которая поддерживает мочевой пузырь, мочеиспускательный канал, прямую кишку и влагалище, помогая удерживать их на месте.

**5 Сфинктер:** отдел мышц тазового дна, который окружает мочеиспускательный канал и контролирует выпуск мочи. Вы сознательно напрягаете сфинктер, чтобы сдержать мочеиспускание, и расслабляете, чтобы помочиться.

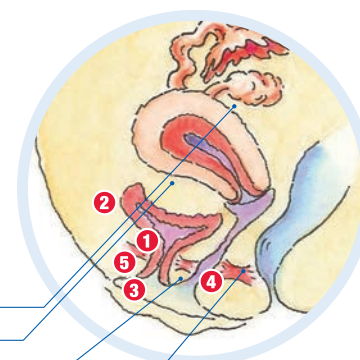
## Женская половая система

**Яичники:** две железы, вырабатывающие эстроген – гормон, помогающий поддерживать мышцы тазового дна здоровыми, сильными и эластичными.

### Матка

**Влагалище:** мышечная трубка, соединяющая матку и половое отверстие снаружи. Этот канал также помогает обеспечивать поддержку мочевого пузыря и мочеиспускательного канала.

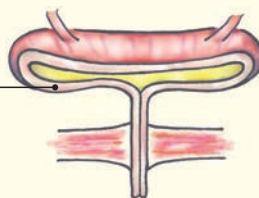
### Прямая кишка



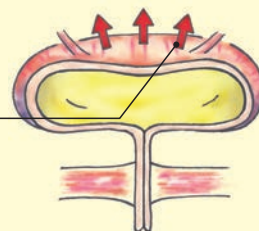
# Нормальное мочеиспускание: естественный выход

Обычно для мочеиспускания не требуется значительное мысленное усилие. Это сочетание намеренной (сознательной) и непроизвольной (автоматической) работы мышц, которые управляют удержанием и выпуском мочи.

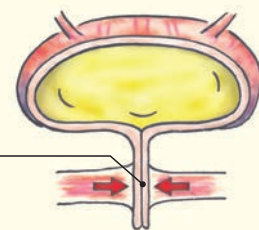
На протяжении нескольких часов мочевой пузырь постепенно заполняется мочой. **Детрузор расслабляется**, позволяя мочевому пузырю увеличиться в размерах. Сфинктер остается плотно закрытым, удерживая мочу внутри.



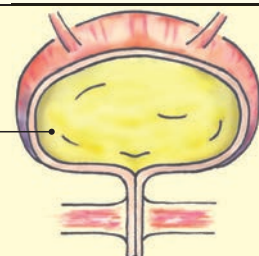
Когда объем мочевого пузыря достигает 8–10 унций (225–280 грамм) мочи, **нервы** вдоль мочевого пузыря **посылают сигналы в головной мозг** о том, что мочевой пузырь заполнен. Это провоцирует первый позыв к мочеиспусканию. (Все это происходит автоматически.)



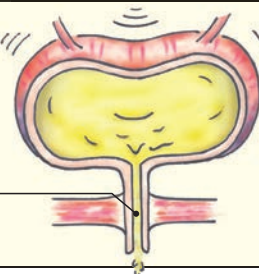
Люди, способные контролировать мочеиспускание, могут его отсрочить, если в данный момент не могут посетить уборную. Они сознательно **сжимают свой сфинктер**. Позыв к мочеиспусканию на некоторое время ослабевает.



Поскольку **мочевой пузырь** еще не достиг максимальной вместимости (12–16 унций (340–455 грамм)), он может и далее **заполняться и растягиваться**. («Полный» мочевой пузырь может расширяться, чтобы вместить еще несколько унций.)



Когда человек решит, что наступил подходящий момент для мочеиспускания, он сознательно **расслабляет сфинктер**. Это провоцирует сокращения **детрузора**, что **заставляет мочу выходить** из мочевого пузыря.

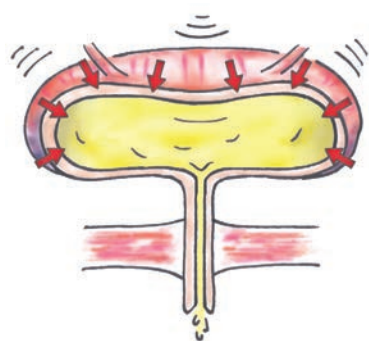


# ГМП: ЧТО ИДЕТ НЕ ТАК?

Гиперактивный мочевой пузырь работает сверх меры, сокращаясь более часто, чем следует, и в неподходящее время. Специалисты знают, что происходит в вашем организме, однако не полностью понимают, почему это происходит.

## Неконтролируемые сокращения

У людей с ГМП детрузор сжимается



- **внезапно** (без предупреждения)
- **беспорядочно** (независимо от того, полон ли мочевой пузырь)
- **непроизвольно** (тяжело контролируется или останавливается)
- **чаще нормы** (вырабатывает частые позывы до заполнения мочевого пузыря)

### Почему сжимается мочевой пузырь?

Если у вас ГМП, вы не получаете последовательные предупредительные сигналы о том, что ваш мочевой пузырь скоро потребует опустошить. Вместо этого детрузор получает неправильные сигналы от головного мозга о немедленном сжатии, даже если ваш мочевой пузырь может быть не заполнен. Когда ваш мочевой пузырь сжимается, вы чувствуете неотложный позыв (что представляет собой нервный сигнал, сообщающий вам, что нужно помочиться). Если вы не можете сдержать позыв или остановить сокращения, прежде чем доберетесь до уборной, происходит непроизвольное мочеиспускание.

### Что является причиной неправильных сигналов и сокращений?

Иногда симптомы ГМП возникают, когда у людей имеются медицинские проблемы, влияющие на работу нервов и мышц мочевыводящих путей. Правильное сообщение между головным мозгом и мочевым пузырем нарушается в результате заболеваний или дисфункции нервной системы; либо мышцы тазового дна слабые, поврежденные, имеют патологии и отказываются работать правильно. Но зачастую ГМП не является результатом инфекции, заболевания или травмы – это загадка, почему головной мозг посылает слишком много сигналов, указывающих мочевому пузырю сокращаться.

# Факторы, подвергающие вас опасности

Специалисты определили факторы, которые усугубляют симптомы ГМП. Иногда у людей имеются другие медицинские проблемы (например, инфекции), которые вызывают временные симптомы, связанные с работой мочевого пузыря. (Если такие проблемы лечить, симптомы улучшаются.) Постоянные факторы (например, зрелый возраст) с большей вероятностью способствуют развитию симптомов ГМП. Какие из факторов на страницах 16–20 могут оказывать влияние на вас?



## Зрелый возраст

Более половины людей, страдающих ГМП, старше 65 лет. Ниже приводится несколько причин, по которым симптомы ГМП чаще наблюдаются в зрелом возрасте:

- **Неврологические изменения**, происходящие в головном и спинном мозге по мере старения организма и в результате некоторых заболеваний, распространенных среди пожилых людей. Такие изменения могут снизить вашу способность контролировать сокращения мочевого пузыря и сфинктера во время мочеиспускания или ощущать, что ваш мочевой пузырь требует опустошения.
- С годами и иногда вследствие нескольких родов воздействие **гравитации** может вызвать опущение или смещение органов тазового дна (пролапс). Это может привести к раздражению мочевого пузыря или затруднению проходимости мочи, вызывая обострение ГМП.
- **Инфекции мочевыводящих путей** чаще встречаются среди пожилых людей по причине ослабленной иммунной системы. В результате воспаление и раздражение могут сократить вместительность мочевого пузыря, вызывая спазмы детрузора (нежелательные сокращения).



## Снижение уровня эстрогена

У женщин происходит значительный спад выработки гормона эстрогена после менопаузы (когда менструации прекращаются). Без достаточного количества эстрогена **ткани** мочевого пузыря, мочеиспускательного канала и мышц малого таза **атрофируются**, становясь тонкими и сухими. Из-за этого они становятся слабыми и более подверженными раздражению, что может привести к неотложным позывам и учащенному мочеиспусканию.

## Беременность и роды

Женщины часто сообщают о временных симптомах ГМП во время беременности. **Объем мочи** в результате дополнительной циркуляции крови в организме матери увеличивается, поэтому беременным женщинам обычно требуется чаще опустошать мочевой пузырь как днем, так и ночью. Непроизвольное мочеиспускание также случается, особенно во время последнего триместра, когда дополнительный вес давит на мышцы и нервы тазового дна.

Естественные **роды провоцируют повреждения органов малого таза** – зажимаются нервы, кровяные сосуды, мочевой пузырь и другие органы. Эпизиотомия, растяжения и разрывы мышечной ткани и нервов могут ослабить мышцы тазового дна и сфинктер, а также вызвать смещение положения органов малого таза. Все эти повреждения повышают вероятность развития у женщин симптомов со стороны мочевыводящих путей.



## Большое количество препаратов

Некоторые препараты, в настоящее время доступные на рынке, могут вызывать такие побочные эффекты, как неотложные позывы и учащенное мочеиспускание. Чем больше препаратов вы принимаете, тем больше вероятность появления симптомов ГМП. Типы препаратов, которые могут вызывать такие симптомы, включают:

- **Диуретики:** устраняют излишек воды из кровотока, что приводит к увеличению объема мочи. (Диуретики обычно используются для лечения высокого кровяного давления и заболеваний сердца.)
- **Седативные препараты, антидепрессанты и анальгетики:** подавляют чувства (включая ощущение необходимости в мочеиспускании). Антидепрессанты также могут воздействовать на нервы, которые провоцируют сокращения мочевого пузыря. Снотворное может быть столь эффективно, что вы не сможете почувствовать позывы к мочеиспусканию.



## Заболевания нервной системы

- **Рассеянный склероз (РС):** вызывает временную потерю мышечной координации и силы. РС прерывает сигналы, проходящие от головного мозга и к нему через спинной мозг. Восприятие мочевого пузыря может появляться и исчезать при обострениях и спадах РС, однако частота мочеиспускания и недержание мочи обычно не проходят.
- **Болезнь Паркинсона:** вызывает мышечный тремор, ригидность и возможную дисфункцию мочевого пузыря. Мышцы сфинктера могут ослабнуть настолько, что это приводит к недержанию мочи и кала. Ригидность мышц также затрудняет посещение уборной.
- **Инсульт:** возникает, когда приток крови к мозгу нарушается по причине закупорки или разрыва кровяного сосуда. Область мозга, которая оказывается под воздействием, отказывает, а часть тела, контролируемая такой областью, становится слабой или парализованной. Восприятие мочевого пузыря и/или его контроль могут быть утрачены.
- **Диабет:** хотя изначально не является неврологическим заболеванием, при отсутствии должного лечения диабет может привести к повреждениям нервов мочевого пузыря, что вызывает потерю восприятия и мышечного контроля при мочеиспускании.

## Перенесенная операция на органы малого таза

Нежелательным побочным эффектом хирургической операции на органы малого таза может быть повреждение или ослабление мышц малого таза, тканей и/или нервов. Симптомы ГМП могут появляться после гистерэктомии, простатэктомии, подвешивания мочевого пузыря (хирургическое изменение положения мочевого пузыря) или хирургических операций для лечения фиброзных опухолей или рака органов малого таза.

## Облучение органов малого таза

Облученная ткань становится более уязвимой. Поэтому если вы подвергались радиационному облучению в области таза, вы будете более предрасположены медицинским проблемам, которые вызывают симптомы гиперактивности мочевого пузыря. Такие проблемы включают инфекции мочевыводящих путей, нарушение функций органов малого таза в результате падений, сексуальной активности и даже давления в результате длительного сдерживания (постоянная продолжительная задержка от 15 до 20 минут после первоначального позыва перед мочеиспусканием).

## Доброкачественная гиперплазия предстательной железы (ДГПЖ)

Простата у мужчин обычно с возрастом становится больше. В некоторых случаях такое доброкачественное (гиперплазия) увеличение сжимает мочеиспускательный канал и затрудняет проход мочи. Детрузор работает более усиленно, чтобы опустошить мочевой пузырь. Это может спровоцировать ГМП.

## Инфекции мочевыводящих путей (ИМП)

Бактерии в моче вызывают инфекции. Они могут поражать оболочку мочевого пузыря, что может привести к несвоевременным сокращениям детрузора. Дискомфорт, связанный с ИМП, также может стать причиной учащенного мочеиспускания. Хронические инфекции могут ухудшить тонус сфинктера, что приводит к недержанию мочи. Ваш врач назначит вам антибиотики, и после устранения ИМП симптомы ГМП также могут пройти.



## Рак мочевого пузыря

Если у вас в настоящее время имеется рак мочевого пузыря или вы проходили его лечение, ткани вашего мочевого пузыря могут быть поражены. Это может вызывать симптомы ГМП.



## Избыточный вес

Набор избыточного веса, даже всего нескольких фунтов, повышает **давление** на **мочевой пузырь**. Ожирение также может уменьшить кровоток и **повредить нервные соединения** с мочевым пузырем. Даже потеря веса от 5 до 10% (иногда менее 10 фунтов (4,5 кг)) может достаточно сократить давление на мочевой пузырь, чтобы симптомы улучшились.

## Профессиональная деятельность

Для некоторых профессий симптомы ГМП могут существенно затруднять работу. Люди, которые не могут свободно посетить уборную, иногда **«передерживают»** свои позывы, что может причинять еще больший дискомфорт. Учителя, медсестры, полицейские и даже водители крупногабаритного транспорта часто оказываются в таком положении. И хотя профессиональная деятельность сама по себе не может вызвать ГМП, она может усилить испытываемые **неудобства** для тех, кто страдает ГМП.



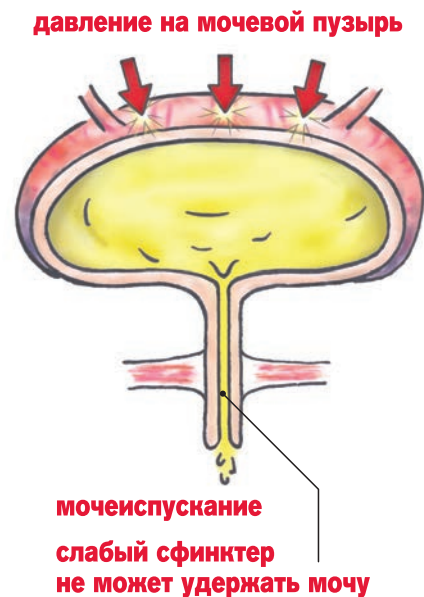
# Связанные нарушения

Бывает, что возникает несколько проблем с мочевыводящими путями одновременно (включая различные типы недержания). Ваш врач поставит диагноз и назначит лечение для каждого состояния отдельно.

## Другие виды недержания

Некоторые люди сталкиваются с непроизвольным мочеиспусканием во время физической активности или при внезапном напряжении, например, во время чихания, кашля, смеха, поднятия на лифте, подъема или приседания, упражнений либо изменения положения в постели или во время сексуальной активности. Такой тип недержания называется **недержанием мочи при напряжении** и лечится по-разному. Движение оказывает давление (нажим) на мочевой пузырь, и если сфинктер слишком слаб, чтобы сдерживать мочу, происходит мочеиспускание.

Если у вас имеются симптомы непроизвольного мочеиспускания после внезапных позывов (по причине ГМП), а также во время физической активности, у вас может быть смешанное состояние, именуемое **«смешанное недержание мочи»**, которое является довольно распространенным.



## Другие симптомы и проблемы

Сообщите своему врачу, если у вас имеются какие-либо следующие жалобы, которые *не* являются симптомами ГМП. Вам могут потребоваться дальнейшие анализы для диагностики и лечения других медицинских проблем, возможно, имеющих у вас.

- Боль в области таза или мочевого пузыря
- Жжение во время мочеиспускания
- Кровь в моче
- Чувство неполного опустошения мочевого пузыря
- Затрудненное начало мочеиспускания (тяжело спровоцировать выход мочи), капельное выделение мочи (получается помочиться в количестве всего нескольких капель), мочеиспускание с натуживанием или неспособность к мочеиспусканию
- Боль во время полового акта



«Мне понадобилось полтора года, прежде чем я решила что-то предпринять для решения проблем с мочевым пузырем. Сначала я стеснялась спросить об этом своего врача и не была уверена, есть ли доступные способы помощи. Однако проблему требовалось как-то контролировать, а поиск возможных средств помощи действительно приносит результаты».

*Энон, 49 лет*

## Берем под **контроль!**

Вы уже достаточно пострадали от затруднений и ограничений, связанных с ГМП. Пришло время взять симптомы под контроль. Именно с этого начинается первый шаг!

«Эта проблема вызывает некоторое стеснение, поэтому я ее не обсуждаю и скрываю от своих друзей. В конечном итоге мне пришлось сказать о ней своему врачу из-за непроизвольного мочеиспускания. Масштабы проблемы не слишком велики, однако сам факт того, что это происходит, вызывает стыд и пугает меня. Я совсем не хочу усугубления».

*Нэнси, 45 лет*

«Первый рецептурный препарат, который я попробовала, не слишком помогал – частота позывов оставалась прежней. Поэтому я попросила своего врача назначить что-то другое. По прошествии всего нескольких недель я была счастлива, что попробовала новый препарат. Мне даже удалось отправиться в 8-часовую поездку на машине со своей семьей и не просить сделать дополнительные остановки, чтобы сходить в туалет!»

*Мэрилин, 70 лет*

«Мне просто нужен какой-то контроль. Я не хочу постоянно быть в напряжении из-за мочевого пузыря или все время беспокоиться о том, где находятся уборные. Мне бы хотелось однажды сказать себе: „Уже 3 часа я спокойно наслаждаюсь барбекю, пью чай со льдом и ни разу не оглядывалась по сторонам в поисках туалета, потому что у меня не было в этом необходимости“. Это было бы идеально!»

*Мири, 46 лет*



# Сотрудничество с вашим врачом

Врачи и медсестры с готовностью помогут вам – сотрудничайте с ними! Ваша откровенность и усилия вместе с их руководствами и поддержкой станут ключом к успешному решению проблем.

## Вам нужна помощь специалиста?

Все больше основных лечащих врачей задают вопросы о контроле мочевого пузыря в ходе плановых осмотров. Если ваш врач этого не делает, не стесняйтесь, затроньте эту тему сами. Ваш врач-терапевт может сам вести лечение этой проблемы или, если будет необходимо, направит вас к специалисту. Следующие специалисты могут поставить диагноз и назначить лечение ГМП.

- **Основной лечащий врач (также именуемый «семейный врач» или «врач общей практики»):** оказывает общую медицинскую помощь.
- **Терапевт (также именуемый «врач по внутренним болезням»):** оказывает общую медицинскую помощь взрослым пациентам.
- **Гериатр:** специализируется на лечении пожилых пациентов.
- **Уролог:** лечит заболевания мочевыводящих путей у женщин и мужчин, а также репродуктивной системы у мужчин.
- **Акушер и гинеколог:** специализируются на заболеваниях женской репродуктивной системы и деторождении.
- **Урогинеколог:** специализируется на вопросах акушерства и гинекологии, а также ведении пациенток с нарушениями функций мочевого пузыря.
- **Помощник врача или фельдшер:** специализируется на проведении осмотров и анализов; может поставить диагноз и назначить лечение и препараты; может специализироваться на ГМП.



## Подготовка к визиту

Прежде чем посетить врача впервые, следует быть готовым к следующему:

**Заполните контрольный список на странице 11, если вы еще не успели это сделать. Он поможет вашему врачу составить представление о симптомах, которые у вас имеются.**

**Заполняйте календарь Bladder Tracker (см. страницы 26-27). Он даст ценную информацию о серьезности вашего состояния и о том, что может его провоцировать.**

**Запишите свои симптомы, принимаемые препараты или любые имеющиеся у вас вопросы на страницах 45-46, чтобы вы не забыли поднять эти важные вопросы во время вашего визита.**



## Откровенный разговор с врачом

Для некоторых людей сложно поднимать тему своих проблем с мочевым пузырем впервые, даже если они говорят со своим врачом. Но это самый важный шаг, который вы можете предпринять. До настоящего момента вы могли пытаться контролировать ГМП самостоятельно, смиряясь с симптомами, которые теперь стали непереносимыми. Благодаря лечению вы сможете зажить нормальной жизнью и перестать зависеть от мочевого пузыря. Если вам неудобно обсуждать эту тему впервые, помните: симптомы ГМП не пройдут, если не начать откровенный разговор. Поэтому постарайтесь изо всех сил поделиться даже теми подробностями, которые кажутся вам очень личными. А если у вас возникнут вопросы, спрашивайте! Врачи готовы помочь вам любым доступным им способом.





# Как диагностируется ГМП?

Вашему врачу помогут оценить ваши симптомы определенные сведения. Ниже указано, что будет обсуждаться в ходе вашего визита.

**Ваши симптомы:** Вам нужно будет ответить на такие вопросы: когда начались ваши симптомы, какие из них беспокоят вас больше всего и бывает ли время суток, когда симптомы возникают наиболее часто. Также важно рассказать о своем режиме опорожнения кишечника (характер и частота испражнений), изменениях в сексуальной активности (воздержание в связи с симптомами) и использовании адсорбирующих продуктов.



**Анамнез:** Для точной оценки вашего текущего состояния здоровья вам будут заданы вопросы о вашем медицинском анамнезе, включая ранее назначенное лечение мочевого пузыря; перенесенные операции на органах малого таза, влагалище или простате; сведения о беременностях, родах, травмах или повреждениях органов малого таза; и любые препараты, которые вы принимаете, включая рецептурные препараты, витамины, травяные добавки и безрецептурные препараты, как слабительное или снотворное.

**Осмотры:** Ваш врач проведет общее физикальное обследование и проверит наличие признаков неврологических состояний, таких как рассеянный склероз, инсульт или травма спинного мозга, которые воздействуют на нервы, связанные с мочевым пузырем. Осмотр абдоминальной области также даст важную информацию, включая осмотр области малого таза (для женщин) или осмотр половых органов и простаты (для мужчин).

**Анализ мочи:** Вас могут попросить предоставить образец мочи, который будет проверен на наличие признаков инфекций или других заболеваний.

**Анализ крови:** Учащенное мочеиспускание может быть признаком диабета, поэтому ваш врач может взять небольшой образец крови из пальца и выполнить анализ на уровень сахара в крови, чтобы подтвердить или исключить наличие диабета.



Ваш врач может направить вас к специалисту для проведения следующих анализов.

**Ультразвуковое исследование:** При помощи зонда, использующего высокочастотные звуковые волны, сканируется абдоминальная область с наружной стороны. Зонд воспроизводит изображение (подобно рентгену) вашей мочевой системы на экране.

**Уродинамическое исследование:** Тонкая трубка (катетер) вставляется в мочеиспускательный канал и мочевой пузырь, а в прямую кишку устанавливается маленький зонд. Катетер используется для заполнения мочевого пузыря стерильным раствором, а зонд при этом ведет измерения функции детрузора и нервов. Такая процедура может вызывать некоторый дискомфорт, но она не болезненная.

# Контроль работы мочевого пузыря

Записи о вашем ежедневном режиме мочеиспускания предоставят вашему врачу информацию о ГМП, включая влияние на вашу жизнь (ваши повседневные дела, социальное взаимодействие или соблюдение личной гигиены), а также о том, какое лечение оптимально подойдет для вашего состояния.

## Что способствует вашему состоянию

Отслеживание своего режима мочеиспускания поможет раскрыть признаки ГМП и фактически нормализовать проблемы с мочевым пузырем. Когда вы концентрируете внимание на своих действиях, вы можете заметить некоторые привычки, которые способствуют ГМП. Изменение таких привычек может помочь в устранении симптомов.



## Заполнение календаря Bladder Tracker

Записывайте информацию в календарь Bladder Tracker на протяжении трех суток подряд. Заполняйте одну таблицу каждый день. Берите эту брошюру с собой, если уходите из дома, чтобы вы смогли сразу отметить активность мочевого пузыря и наиболее точно вести записи.

- 1-й столбик:** Записывайте, что вы пьете в течение каждого периода времени (вода, кофе, кола и т.д.), а также приблизительное количество.
- 2-й столбик:** Ставьте отметку при каждом мочеиспускании в течение указанного периода времени (даже если количество было маленьким).
- 3-й столбик:** Отмечайте, когда позыв к мочеиспусканию был таким сильным, что вам приходилось спешить в уборную.
- 4-й столбик:** Сведения здесь помогут вам определить, что провоцирует ваши позывы (например, мытье посуды или выполнение задач, требующих напряжения).
- 5-й столбик:** Записывайте, были ли у вас случаи непроизвольного мочеиспускания и каким было количество мочи при этом (малое: несколько капель; большое: моча просачивается через верхнюю одежду).
- 6-й столбик:** Сведения здесь помогут вам определить, что провоцирует непроизвольное мочеиспускание.

### ДЕНЬ 1

ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ	Что вы пили и в каком количестве?	Сколько раз вы посещали уборную?	Сколько раз вам приходилось спешить в уборную?	Опишите любые действия, которые пришлось прервать.	Сколько раз у вас было мочеиспускание и в каком количестве?	Что вы делали во время непроизвольного мочеиспускания?
06:00-08:00						
08:00-10:00						
10:00-12:00						
12:00-14:00						
14:00-16:00						
16:00-18:00						
18:00-20:00						
20:00-22:00						
22:00-00:00						
00:00-02:00						
02:00-04:00						
04:00-06:00						

(Данный календарь Bladder Tracker составлен на основе дневника, разработанного Национальным информационным центром почечных и урологических заболеваний (National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse)).

## ДЕНЬ 2

ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ	Что вы пили и в каком количестве?	Сколько раз вы посещали уборную?	Сколько раз вам приходилось спешить в уборную?	Опишите любые действия, которые пришлось прервать.	Сколько раз у вас было мочеиспускание и в каком количестве?	Что вы делали во время непроизвольного мочеиспускания?
06:00-08:00						
08:00-10:00						
10:00-12:00						
12:00-14:00						
14:00-16:00						
16:00-18:00						
18:00-20:00						
20:00-22:00						
22:00-00:00						
00:00-02:00						
02:00-04:00						
04:00-06:00						

## ДЕНЬ 3

ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ	Что вы пили и в каком количестве?	Сколько раз вы посещали уборную?	Сколько раз вам приходилось спешить в уборную?	Опишите любые действия, которые пришлось прервать.	Сколько раз у вас было мочеиспускание и в каком количестве?	Что вы делали во время непроизвольного мочеиспускания?
06:00-08:00						
08:00-10:00						
10:00-12:00						
12:00-14:00						
14:00-16:00						
16:00-18:00						
18:00-20:00						
20:00-22:00						
22:00-00:00						
00:00-02:00						
02:00-04:00						
04:00-06:00						

# Лечение ГМП

Часто для лечения симптомов ГМП предписывается **изменение образа жизни** наряду с **лекарственной терапией**. В сочетании эти рекомендации с большей вероятностью помогают достичь успеха, чем при отдельном применении. На страницах 28-35 поясняются наиболее часто назначаемые виды лечения. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, какой подойдет именно вам.

## Изменение образа жизни

Врачи обычно предлагают изменить ежедневные привычки в качестве первоочередного пункта лечения. Вам может потребоваться внести изменения в свой рацион **напитков** и **продуктов** (советы на этой и соседней странице), **сбросить лишний вес** или **бросить курить**. Также **пожилым людям полезно полежать** в течение 1–2 часов каждый день. (Это позволяет жидкости, которая скапливается в тканях нижних конечностей, вернуться в кровотоки, чтобы почки вырабатывали больше мочи в течение дня и сократили выработку мочи ночью.)

### Связь с количеством выпитого

Многие люди с ГМП ошибочно ограничивают количество выпиваемой жидкости, надеясь облегчить свои симптомы ГМП. Однако прием жидкости менее рекомендуемых 6–8 стаканов в день может фактически *стать причиной* проблем с мочевым пузырем. Если вы не выпиваете достаточно жидкости, моча становится концентрированной, что может **раздражать** ваш мочевой пузырь и привести к неотложным позывам и учащенному мочеиспусканию. (Концентрированная моча имеет темно-желтый цвет и выраженный запах.) Концентрированная моча также создает благоприятную среду для образования колоний бактерий (или их чрезмерного размножения), что может привести к **инфекциям мочевыводящих путей**. Прием жидкости в малом количестве также может привести к **обезвоживанию**, что особенно проблематично для пожилых людей, у которых общее количество воды в организме и так снижено. Это подвергает их риску развития других проблем, таких как **запор**, и еще более серьезных нежелательных эффектов в результате употребления ненадлежащего количества жидкости. (Дополнительная информация о запоре приводится на соседней странице.)

#### Как и когда следует пить:

- Выпивайте 6–8 чашек жидкости каждый день.
- Старайтесь не принимать большое количество жидкости за раз, например, при приеме пищи. (Это приводит к заполнению мочевого пузыря большим количеством, чем он привык удерживать, в течение короткого периода времени.)
- Исключите алкоголь, а также все продукты и напитки, содержащие кофеин, из вечернего рациона.
- Чтобы уменьшить проявления ноктурии (частые позывы ночью), выпивайте большую часть жидкости в первой половине дня и постепенно сокращайте к вечеру.





## Изменение диеты

Старайтесь не употреблять в пищу продукты и напитки, которые могут содержать вещества, раздражающие мочевой пузырь. Наиболее распространенный раздражитель – **кофеин**, который содержится в кофе, чае, прохладительных напитках, продуктах с добавлением шоколада, а также в более чем 1000 безрецептурных препаратов. Кофеин действует как диуретик, повышая выработку мочи. Другие продукты, которые могут способствовать ГМП, включают: **газированные напитки, острые продукты, продукты на основе лимонной кислоты и томатов**, диетические продукты, содержащие искусственный подсластитель **аспартам**, и **алкоголь** (диуретик, который также подавляет бдительность в случае необходимости в мочеиспускании).

## Предупреждение запоров

Люди с ГМП иногда страдают от запоров (редкий и затрудненный стул). Запор может влиять на то, как ваш мочевой пузырь хранит и выводит мочу. Плотный и крупный кал может оказывать давление на мочевой пузырь, сокращая его способность удерживать мочу, или давить на мочевыводящие пути, препятствуя выведению. Мышцы тазового дна также могут ослабляться в результате постоянного напряжения и прохождения крупного кала.

Нормализуйте стул, употребляя **достаточное количество жидкости**, особенно воды. Употребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки (цельнозерновой хлеб и злаки, свежие фрукты и овощи).

**Делайте упражнения** каждый день, что поможет прохождению пищи через кишечный тракт. И **никогда не игнорируйте позывы** к испражнению. Сообщите своему врачу о любых **препаратах**, которые вы принимаете, поскольку запор может быть побочным эффектом многих препаратов.



# Тренировка мочевого пузыря

Другая терапия, часто назначаемая в случае ГМП, – тренировка мочевого пузыря (постепенное приведение мочевого пузыря в состояние способности удерживать мочу на протяжении более длительного периода). На этих страницах также приводится обучение некоторым методам, помогающим ослабить сильный возникший позыв к мочеиспусканию.

## Позыв к мочеиспусканию – как реагировать

Когда вы чувствуете позыв к мочеиспусканию, ваш мозг получает сигнал от нервов, сообщающий о том, что мочевой пузырь необходимо опустошить. Но помните, если у вас ГМП, такой сигнал может быть неправильным – мочевой пузырь может быть *не* полон. На самом деле, в вашем мочевом пузыре может быть маленький объем мочи. Поэтому постарайтесь воспринимать свои позывы как заблаговременный предупредительный сигнал, а не команду к незамедлительному мочеиспусканию.

Может показаться, что единственная доступная возможность устранить дискомфорт, связанный с позывом, – это мочеиспускание. И естественной реакцией будет поспешить в уборную, как только он возникнет. Однако спешные движения могут усилить ощущение позыва. Спешка может даже вызвать сокращения мочевого пузыря, что приводит к непроизвольному мочеиспусканию.

Важно помнить, что естественный позыв к мочеиспусканию происходит по следующей схеме: он **нарастает, достигает пика, ослабевает** и в конечном итоге **затихает**. Интенсивные позывы ГМП нельзя контролировать исключительно усилием воли, но приемы тренировки мочевого пузыря помогут вам совладать с позывами, пока они не затихнут. Когда вы поймете, что естественные позывы к мочеиспусканию можно подавить, у вас появится уверенность в том, что при должной практике вы сможете сдерживать позывы снова.

## Посещение уборной по расписанию

Вы можете выработать привычку часто мочиться в попытке предупредить неотложные позывы и непроизвольное мочеиспускание. **Режим мочеиспускания** может помочь вам избавиться от такой привычки путем тренировки мочевого пузыря, чтобы дольше ждать и дольше сдерживаться. Ваш врач проинструктирует вас, как следует мочиться в определенное время, например, один раз каждый час, независимо от того, есть ли в этом потребность.

По мере того как ваш мочевой пузырь научится сдерживаться большее время без сокращений, интервал времени между мочеиспусканием можно будет постепенно увеличивать, пока вы не сможете сдерживать мочеиспускание в течение 3 или 4 часов в соответствии с нормальным режимом.

(Если вы чувствуете, что интервалы времени требуют корректировки в большую или меньшую сторону, обязательно обсудите это со своим врачом.)



## Сдерживание позывов

Что делать, если у вас возникает позыв к мочеиспусканию до установленного времени по расписанию? Сядьте, встаньте или лягте (в зависимости от того, что вам помогает лучше) и воспользуйтесь приведенными ниже методами, позволяющими дождаться, пока ощущения не пройдут. Методы не будут работать *в совокупности каждый раз*, поэтому попробуйте использовать их в разных комбинациях. И попробуйте сначала применить их дома (вы будете находиться в меньшем напряжении, поэтому успех будет более вероятен, а сменная одежда будет под рукой, если она вам понадобится).

**Расслабление:** Не паникуйте – напряжение увеличивает позыв. Вместо этого, сконцентрируйтесь на расслаблении области за пределами тазового дна, например, мышц пресса.

**Концентрация:** Направьте свое внимание на другие ощущения в своем теле, например, сконцентрируйтесь на дыхании. Сделайте 5–10 медленных вдохов и выдохов. Сосредоточьте внимание на том, как ваши легкие заполняются воздухом и выпускают его, как расширяется и сжимается ваша грудная клетка. Такое упражнение помогает прервать ложные сигналы к мочеиспусканию, посылаемые мозгом.

**Быстрые сокращения:** Быстро и энергично напрягите мышцы тазового дна 5–10 раз подряд. Быстрые сокращения подают мочевому пузырю сигнал к расслаблению, и позыв часто ослабевает. (На страницах 32-33 приводятся советы по распознаванию и контролю мышц тазового дна.)



**Отвлечение:** Выполняйте умственные упражнения для подавления ложных сигналов мозга, провоцирующих позывы. Попробуйте перечислить месяцы в алфавитном порядке, произнести имена друзей задом наперед или складывать в уме большие числа.

**Позитивные установки:** Верьте в свой успех. Убеждайте себя при помощи таких установок, как: «У меня все под контролем» и «У меня сильный организм. Я могу подождать!». Как известно, ваш разум – это мощный инструмент, всегда находящийся в вашем распоряжении.

**Выбирайте правильный темп:** После того как позыв ослабнет, спокойно пройдите (не бегом) в уборную либо постарайтесь потерпеть еще 10 минут или более, прежде чем сходить в туалет.

## Разум на страже мочевого пузыря

Тренировки мочевого пузыря могут занять 6 недель или более. Успех часто зависит от усилий и целеустремленности пациента. Могут иметь место заминки, особенно в периоды стресса, поэтому постарайтесь поддерживать оптимизм. Повторяйте себе, что вы добьетесь успеха – позитивный настрой с большей вероятностью приводит к позитивным результатам.

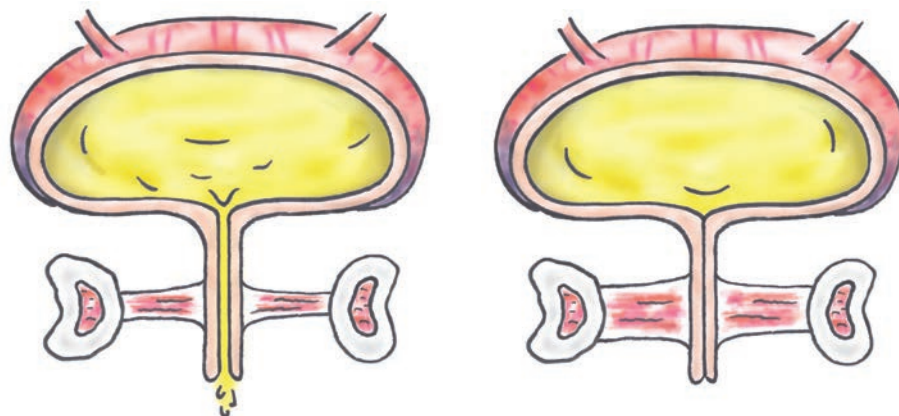
# Выполняйте упражнения для мышц тазового дна

Эти упражнения, также известные как «упражнения Кегеля» (названные по имени гинеколога, разработавшего их), укрепляют мышцы тазового дна и помогают дольше удерживать мочу. Слабые мышцы тазового дна могут являться причиной симптомов ГМП. Несколько быстрых сокращений таких мышц также могут снизить позыв к мочеиспусканию и предупредить непроизвольное мочеиспускание путем прерывания сигналов мозга, провоцирующих сокращения мочевого пузыря.

## Польза от тренировок

Изучение упражнений Кегеля может потребовать большей концентрации, чем вам может показаться поначалу. Но чем больше вы будете их выполнять, тем легче они будут вам удаваться. Большинство пациентов начинают отмечать улучшение симптомов ГМП в течение месяца, однако вы не почувствуете полный эффект укрепления мышц тазового дна менее чем через несколько месяцев.

- 1** Чтобы распознать мышцы тазового дна, попытайтесь приостановить и начать выпуск мочи посреди процесса мочеиспускания. Мышца, которая управляет этим действием, – сфинктер – будет объектом ваших упражнений. (Тем не менее, не выполняйте регулярно упражнения Кегеля во время мочеиспускания, поскольку это может привести к дисфункции мочеиспускания.)
- 2** Напрягите эту мышцу на три секунды, а затем расслабьте на три секунды. Повторите 10 раз. Выполните подход из 10 повторов в трех разных положениях – сидя, стоя и лежа, так чтобы вы научились контролировать мышцы тазового дна во всех положениях. Если вы устали, отдохните немного, затем возобновите упражнения. Три подхода из 10 повторов займут примерно три минуты.
- 3** Выполняйте эти упражнения минимум два раза в день ежедневно. Упражнения Кегеля можно выполнять в любое время: во время чистки зубов, просмотра телевизора, в ожидании красного света на светофоре или своей очереди на кассу, чтения в постели и даже во время прогулки. Выберите несколько занятий, которые вы делаете каждый день, и выполняйте одновременно упражнения Кегеля. Сделайте такие упражнения частью вашей повседневной жизни.



Тонкие, слабые мышцы тазового дна могут привести к недержанию мочи.

Сильные, крепкие мышцы тазового дна после трех месяцев упражнений. Недержание устраняется.



## Просто сделайте (правильно)!

Наиболее распространенная ошибка, совершаемая при изучении упражнений Кегеля, – напряжение не тех мышц. При правильном выполнении все остальные мышцы должны быть расслаблены. Вот несколько подсказок, которые помогут вам делать упражнения правильно.

- **Убедитесь в том, что вы одновременно не напрягаете мышцы пресса.** (Мышцы пресса скорее выталкивают мочу, чем удерживают ее внутри.) Напрягая мышцы тазового дна, поместите руку на живот, чтобы почувствовать, напряжен ли он.
- Если ваши бедра находятся в движении при выполнении упражнения, вы напрягаете мышцы бедер.
- Выполняйте эти упражнения, сидя перед зеркалом. Если ваше тело поднимается и опускается при напряжении, вы сжимаете мышцы ягодиц.
- Если вы заметите, что задерживаете дыхание, выполняя упражнения Кегеля, возможно, вы напрягаете мышцы грудной клетки.

## Помощь в упражнениях Кегеля

В зависимости от серьезности вашего состояния, вам может потребоваться помощь в изучении или выполнении упражнений для мышц тазового дна. Следующие варианты лечения можно сочетать с упражнениями Кегеля для содействия.



**Биологическая обратная связь:** Если у вас проблемы с распознаванием или контролем мышц тазового дна, можно поместить маленькие датчики во влагалище или прямую кишку, а также на живот. При напряжении требуемых мышц световые сигналы или диаграмма на экране компьютера меняются и/или раздается звуковой сигнал, указывая, что вы делаете упражнения правильно.

**Электрическая стимуляция:** Если у вас не получается самостоятельно напрягать мышцы тазового дна, можно разместить маленький электрод во влагалище или прямой кишке для поддержания мышц в тонусе. Электрод передает безболезненный, слабый электрический импульс, который стимулирует сокращение мышц. Вы будете чувствовать умеренное напряжение мышц. После применения электрической стимуляции вы будете лучше понимать, как напрягать мышцы тазового дна, и будете готовы к самостоятельному выполнению упражнений.

# Лекарственная терапия

Для лечения ГМП существует несколько медицинских препаратов. Нет универсальных препаратов, подходящих всем, и каждый из них имеет свои преимущества и недостатки. Сотрудничество с врачом поможет определить, какой препарат наилучшим образом подойдет вам. Хотя препараты в целом облегчают симптомы ГМП, средства для полного излечения не существует. Неотложные позывы, учащенное и непроизвольное мочеиспускание могут быть полностью неустраняемы. Однако препараты для лечения ГМП могут помочь.

## Рецептурные препараты для облегчения симптомов

Многие препараты могут помочь снизить частоту мочеиспускания и устранить недержание, что позволит реже посещать уборную или испытывать неудобство от непроизвольного мочеиспускания.

Как и в случае с большинством препаратов, могут возникнуть нежелательные побочные эффекты. **Разные типы препаратов для лечения ГМП могут вызывать разные побочные эффекты, такие как:**

- **Сухость во рту:** в результате снижения активности работы слюнных желез. Продолжайте выпивать рекомендуемое ежедневное количество жидкости: от шести до восьми стаканов по 8 унций (230 грамм). Жевательная резинка, ледяная стружка или леденцы также могут помочь.
- **Кровяное давление:** у некоторых пациентов может повыситься кровяное давление, либо усугубиться, если оно уже было повышенным.
- **Запор:** в результате снижения активности работы мочевого пузыря и «удержания» жидкости.
- **Сухость глаз или неясное зрение:** глазные капли помогут увлажнить слизистую оболочку глаз, пока вы не сможете значительно сократить количество применяемого препарата. Если возникают проблемы со зрением, обратитесь к врачу.

**Дополнительные побочные эффекты могут включать:**

- **Задержка мочеиспускания:** Препараты могут расслаблять мочевой пузырь так, что он не будет опорожняться полностью (и постоянно будет казаться полным).



## Что СЛЕДУЕТ и чего НЕ СЛЕДУЕТ делать при приеме препаратов

Существует несколько простых правил, что СЛЕДУЕТ и чего НЕ СЛЕДУЕТ делать, о которых необходимо знать, начиная прием препаратов.

**СЛЕДУЕТ** позвонить своему врачу, если у вас возникает побочный эффект.

Часто можно уменьшить или устранить побочный эффект путем изменения дозы вашего препарата или лечения фактического побочного эффекта. НЕ СЛЕДУЕТ прекращать прием назначенного препарата без предварительного обсуждения с вашим врачом любых проблем.

**СЛЕДУЕТ** постараться проявить терпение, если вам необходимо попробовать несколько препаратов или доз, чтобы найти оптимальный вариант. Это может занять некоторое время, поскольку пробный период каждого препарата ускорить нельзя, а у каждого пациента может быть разный ответ. Поэтому СЛЕДУЕТ продолжать прием.

**НЕ СЛЕДУЕТ** ждать, что лекарственная терапия подействует мгновенно. В случае с некоторыми препаратами вы можете наблюдать улучшение симптомов на протяжении первой недели или двух недель, однако чтобы произошли существенные изменения, потребуется несколько недель. СЛЕДУЕТ помнить, что ГМП возникла не за одну ночь, поэтому и облегчение не придет так скоро.

**СЛЕДУЕТ** продолжать соблюдать предписания по изменению образа жизни, рекомендуемые вашим врачом, пока вы применяете лекарственную терапию: контролируйте прием пищи и жидкости, делайте упражнения для укрепления мочевого пузыря и упражнения Кегеля, а также продолжайте отслеживать свои успехи, заполняя календарь Bladder Tracker.

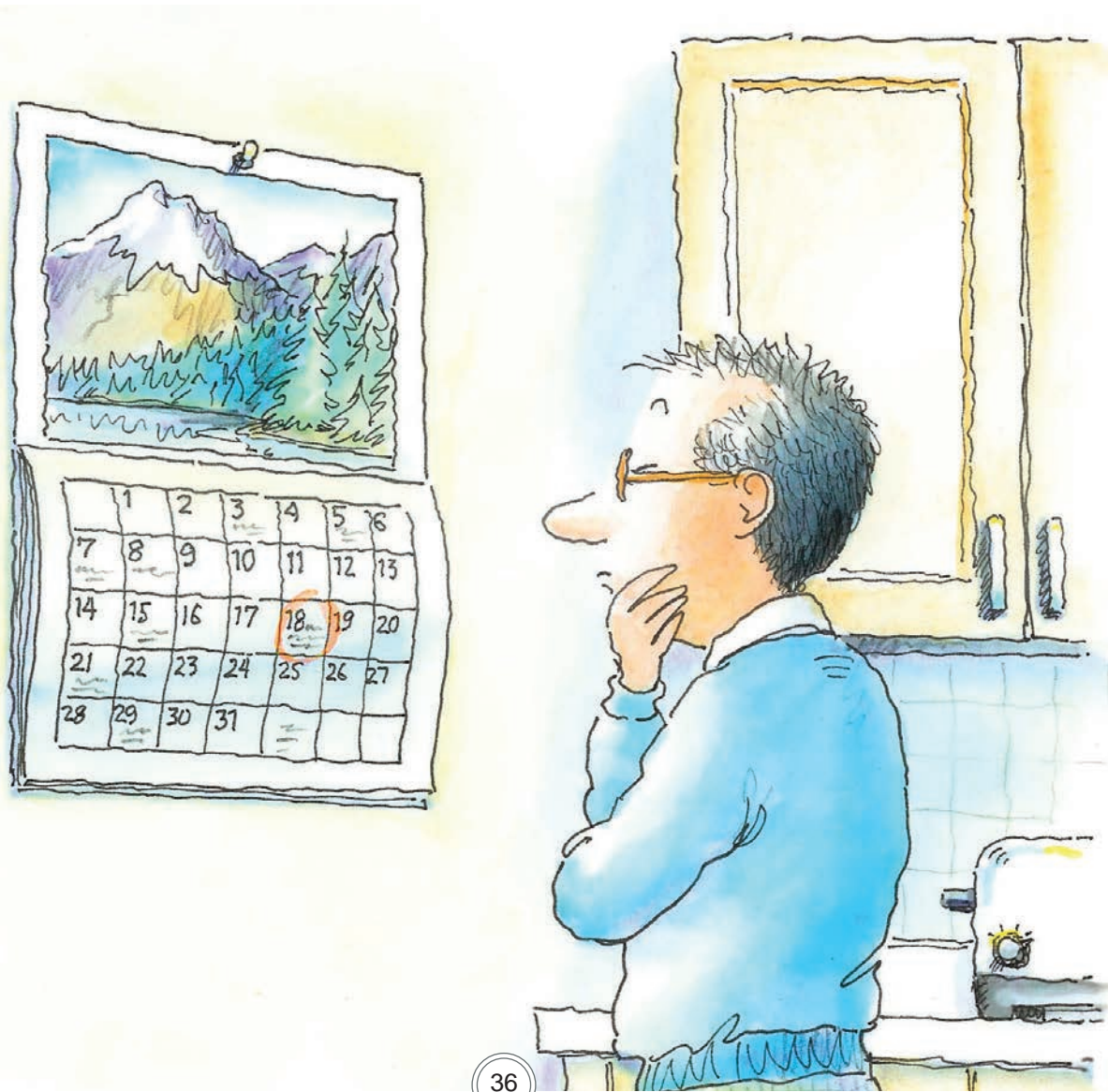


# Отслеживание успехов

## Отметки в календаре

Когда вы предпринимаете что-то в отношении своих симптомов, полезно периодически отслеживать свои результаты, чтобы определить успехи. Выберите любой день недели или определенную дату месяца и заполняйте в этот день календарь Bladder Tracker. Сравнивайте свои успехи с предыдущими неделями и месяцами. Берите с собой такие записи на приемы к врачу и делитесь результатами как успехов, так и заминок.

Чтобы у вас были запасные таблицы на будущее, сделайте несколько фотокопий календаря Bladder Tracker на соседней странице, прежде чем заполнять его. (Нижняя половина таблицы затемнена, чтобы напомнить вам выпивать большую часть жидкости до 18 часов вечера каждый день.)



<b>ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ</b>	Что вы пили и в каком количестве?	Сколько раз вы посещали уборную?	Сколько раз вам приходилось слезить в уборную?	Опишите любые действия, которые пришлось прервать.	Сколько раз у вас было мочеиспускание и в каком количестве?	Что вы делали во время непроизвольного мочеиспускания?
06:00-8:00						
08:00-10:00						
10:00-12:00						
12:00-14:00						
14:00-16:00						
16:00-18:00						
18:00-20:00						
20:00-22:00						
22:00-00:00						
00:00-02:00						
02:00-04:00						
04:00-06:00						

# Другие средства ПОМОЩИ при проблемах мочевого пузыря

Ни одна терапия не приносит мгновенного выздоровления. Пока есть шанс, что лекарственная и поведенческая терапия вам помогут, вы можете облегчить свои затруднения, используя в помощь средства, описанные далее. Существуют также дополнительные варианты на случай, если вы попробовали лекарственную терапию, однако она оказалась совершенно бесполезной в лечении ГМП.

## Адсорбирующая продукция

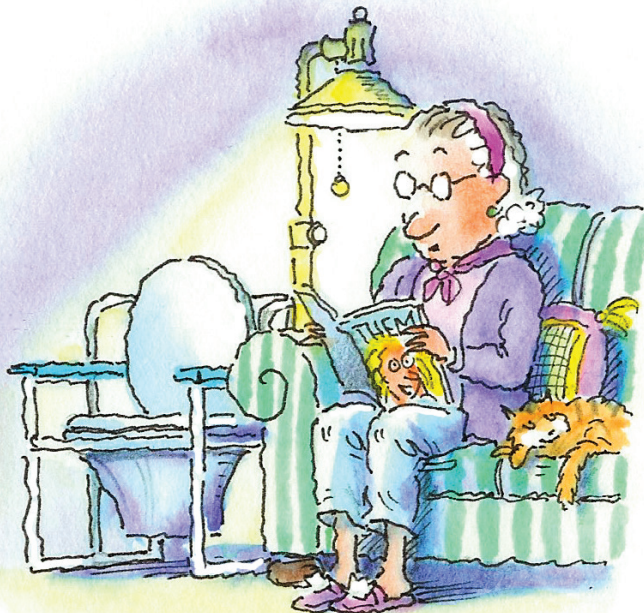
Адсорбирующая продукция впитывает мочу. Она помогает защитить одежду, мебель и постельное белье в случае непроизвольного мочеиспускания, а вам – не испытывать смущение. Продукция доступна как с низким, так и с высоким уровнем адсорбции и включает **ежедневные прокладки/подкладки** для женщин и **объемные прокладки** для мужчин (все они защищают нижнее белье благодаря клеящимся полоскам), **впитывающее белье** (продукты, которые надеваются как нижнее белье), **подгузники для взрослых** и **впитывающие пеленки** (небольшие, имеющие высокий уровень адсорбции одноразовые пеленки, подкладываемые на постель или мебель).

Адсорбирующие продукты имеют свои плюсы и минусы: благодаря им кожа остается сухой в тех случаях, когда она была бы мокрой, хотя все равно может ощущаться некоторое раздражение кожи, особенно если промокшие продукты часто не менять. (Частая смена также необходима для предупреждения образования запаха.) Адсорбирующие продукты помогают вам вести нормальный образ жизни, однако могут не устранить чувство низкой самооценки. Вам может быть неудобно иметь такие продукты всегда под рукой, когда вы находитесь вне дома, а постоянное пополнение запасов таких средств может стать источником обременительных расходов.



## Переносной туалет

Если у вас проблемы с передвижением или вам тяжело добраться до уборной среди ночи, поставьте днем переносной стул-туалет или судно рядом с кроватью или в пределах доступа. Это позволит избежать несвоевременного мочеиспускания. Стулья-туалеты можно взять во временное пользование или приобрести и поставить дома за ширму для прикрытия и обеспечения уединенности.



## Внешние катетеры для мужчин

Это система, включающая в себя колпак наподобие презерватива, который надевается на пенис. Он обеспечивает слив мочи в мочеприемник, зафиксированный на ноге. Моча остается внутри до того момента, пока не появится удобный случай для его опустошения. Внешние катетеры удобны, когда частые походы в уборную затруднительны, например во время поездок. При неправильном или длительном использовании может появиться кожная сыпь или уменьшиться приток крови.

## Хирургическая операция

Врачи рекомендуют прибегать к хирургическому вмешательству только в том случае, если все возможные методы лечения мочевого пузыря не принесли результатов и серьезные симптомы ГМП не были устранены. Один из видов хирургического вмешательства подразумевает имплантацию маленького передатчика под кожу в нижней части спины. Передатчик посылает слабые электрические импульсы через тонкие провода к нервам, которые ведут к мочевому пузырю. Безболезненные импульсы обрывают сигналы, которые инициируют нежелательные сокращения мочевого пузыря. (Ваш мочевой пузырь не получает сигнал к сокращению, пока в нем не накапливается надлежащий объем мочи.) Хотя такая процедура характеризуется высокой долей успешных результатов, возможные осложнения включают отделение провода (что делает устройство неэффективным) или необходимость в дополнительных хирургических операциях для исправления технических неполадок передатчика.

# Уход за пациентом с ГМП

Если человек, страдающий ГМП, не вы, а ваш родственник или лицо, за которым вы осуществляете уход, что следует предпринять в таком случае? Здесь приводятся некоторые из затруднений, с которыми вы можете столкнуться.

## На что обратить внимание

Если вы подозреваете, что у человека, за которым вы ухаживаете, бывают неотложные позывы, учащенное или непроизвольное мочеиспускание, ниже приводятся некоторые признаки или действия, которые вы можете заметить:

- внезапный спад активности или общительности
- нежелание покидать дом более чем на час-два
- запах мочи в доме или на одежде
- спешка в уборную сразу по приходу в место назначения
- ношение одежды, которая скрывает возможные последствия мочеиспускания, например, свободные брюки, длинные свитера или пальто в помещении
- покупка женских гигиенических прокладок после менопаузы





## Деликатный разговор

Может быть непросто затронуть тему ГМП с человеком, который, как вам кажется, пытается скрыть симптомы. Вы можете решить, что такая тема слишком личная или вас не касается. Человек, за которым вы ухаживаете, может стесняться и поэтому будет пытаться избежать обсуждений. Но помните, такой человек может не обратиться за медицинской помощью без вашего вмешательства, а ГМП может серьезно влиять на его физическое и эмоциональное состояние. Наиболее важный шаг, который вы можете помочь предпринять, – обращение к врачу. Ниже приводятся некоторые варианты реакций на затрагивание подобной темы, а также возможные ответные действия с вашей стороны.

**Смущение или унижение:** У большинства людей непроизвольное мочеиспускание ассоциируется с детством. Люди, страдающие от ГМП, могут чувствовать, что другие воспринимают их как впавших в детство или недостаточно следящих за личной гигиеной.

**Убедите человека в том, что понимаете, что ГМП – это медицинское состояние с доступными вариантами лечения. При тактичном обсуждении такого вопроса как медицинской проблемы, а не повода для стеснения, вы зададите правильный тон беседе. Вы можете также дать данную брошюру или те ее части, которые считаете наиболее полезными.**



**Депрессия или страх:** Люди могут переживать, что симптомы ГМП – это конец полноценной жизни и начало зависимости от других (или превращение в обузу) по причине необходимости в уходе. Они могут бояться, что их состояние усугубится. **Объясните, что ГМП может стать проблемой взрослого человека в любом возрасте, и испытываемые переживания являются нормальными. Тем не менее, ГМП – это не нормальное состояние, и врачи могут предложить множество вариантов лечения, помимо хирургического вмешательства.**

**Злость или негодование:** Постоянное ощущение неловкости, дискомфорта и беспокойства, связанное с ГМП, портит пациентам настроение. Люди, страдающие ГМП, могут ощущать, что они теряют контроль над происходящим, а их организм их подводит. **Дайте понять, что осознаете неудобство положения и переживания. Обнадежьте, что лечение может существенно помочь в устранении симптомов.**

**Отрицание или сопротивление:** Некоторые люди могут шутить по поводу своих симптомов ГМП или преуменьшать их значение. (Женщины, привыкшие использовать гигиенические прокладки во время менструаций, могут решить, что использование их на случай мочеиспускания является приемлемым.) Другие могут пытаться отрицать свое состояние, чтобы не услышать диагноз, которого они боятся. (Мужчины часто боятся, что их симптомы – это признак рака простаты.) **Споры с человеком, который не желает принимать факты, могут вызвать еще большее сопротивление. Мягко поделитесь своими переживаниями (и этой брошюрой) в уединенной обстановке, убедившись, что человек не чувствует неуважительного отношения и критики в свой адрес.**

# Под одной крышей

## Как оказание ухода влияет на вас

Если вы заботитесь о человеке, который страдает ГМП, и вы, и другие домочадцы сами можете испытывать эмоциональное расстройство. Вы можете переживать из-за состояния пациента, либо иногда испытывать злость на ситуацию, на человека с ГМП или даже на себя. Злость обычно возникает от досады, которая появляется, когда люди ощущают неполноценность, подавленность, беспомощность или испытывают страх перед неопределенным будущим. Вы также можете чувствовать огорчение, если человек с ГМП – член вашей семьи, который более не может управлять основными функциями своего организма. Если это ваш супруг или родитель, который ранее был для вас источником сил, такая смена ролей может стать особенно напряженной.

Уход за человеком с ГМП также становится физически сложной задачей, особенно если вы сами пожилой человек. Ежедневный уход может включать помощь пациенту в пользовании туалетом, смену гигиенических продуктов, подъем и переворачивание пациента (если он прикован к постели) для предотвращения пролежней. Ваша помощь необходима и днем, и ночью, поэтому, возможно, сон будет прерываться несколько раз за ночь. Если оказывающие уход люди не смогут выделить достаточное время для отдыха или для себя, они могут почувствовать переутомление, измождение или досаду. Исследования показали что, длительное пребывание в состоянии стресса ослабляет иммунную систему, поэтому обязательно заботьтесь и о себе, иначе вы поставите собственное здоровье под угрозу.

## Не держите в себе горечь

Состояние стресса можно уменьшить, поговорив о своих чувствах с близким другом или специалистом. (Другие проживающие с вами люди обычно разделяют затруднения, с которыми сталкиваетесь вы сами, чтобы оказать необходимую поддержку со стороны.) Попросите о помощи. Иногда простое обсуждение может подсказать решения, которые раньше не приходили вам в голову. Однако даже в том случае, если ваше реальное положение не изменится, моральное состояние обычно улучшается. С другой стороны, игнорирование проблем или отрицание их существования лишь продлевает их.

Это естественно переживать по поводу некоторых аспектов ухода. Вы можете бояться, например, что вы никогда не сможете помочь вашему родственнику в таких личных вопросах, как пользование туалетом или смена взрослых подгузников. Факт в том, что вы постепенно привыкните к этим аспектам ухода, как в свое время приспособились к другим проблемам в вашей жизни.



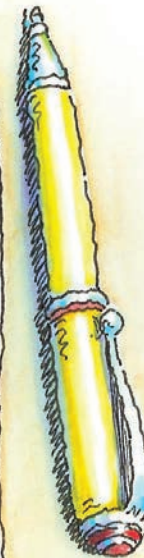
## Приемы у врача

Конечно, врачи и медсестры будут к вашим услугам, если у вас возникнут вопросы о лечении или потребуется совет о некоторых аспектах домашнего ухода. Им потребуется согласие пациента на обсуждение информации с вами, однако это обычное дело для оказывающего уход лица вникать в план лечения. Фактически, успех лечения пациента часто зависит от участия оказывающего уход лица. Вы не только защищаете интересы пациента (помогая задавать вопросы и получать информацию о вариантах лечения), но и являетесь членом группы поддержки. Если у человека с ГМП возникают затруднения со следованием плану лечения (ограничения в питании, упражнениями для мышц тазового дна или планы контроля мочеиспускания), именно оказывающее уход лицо часто отводит медицинский персонал в сторону и сообщает об этом. В любом случае, обязательно уважайте достоинство пациента. Если это позволяют умственные способности пациента, разрешите ему проявить инициативу относительно своего ухода.

## Как облегчить походы в уборную

Эти советы помогут тем, о ком вы заботитесь, проявить самостоятельность и регулировать мочеиспускание.

- ❑ Убедитесь, что одежду можно легко снять. (Не выбирайте вещи с молниями и пуговицами в области пояса.)
- ❑ Не загромождайте доступ в туалет и устраните препятствия на пути к нему; обеспечьте надлежащее освещение на случай ночных посещений.
- ❑ Если туалет находится в неудобном месте либо ваш родственник имеет проблемы с передвижением или удержанием равновесия, рассмотрите вариант стула-туалета, утки или судна у кровати.
- ❑ Установите в уборной надлежащие приспособления (например, поручни и высокое сиденье), чтобы пациенту было легче самостоятельно опускаться и подниматься.



## ГМП в заведении с сестринским уходом

Если человек, за которым вы ухаживаете, должен переехать в заведение с сестринским уходом, ему все равно потребуется ваша помощь. Иногда пациенты, способные контролировать свои симптомы благодаря терапии, ощущают спад эффекта после поступления в учреждение с сестринским уходом. Частично это может быть вызвано незнакомой обстановкой или тем, что персонал не находится в непосредственной близости, когда возникает позыв к мочеиспусканию.

Продолжайте и далее мотивировать близкого вам человека выполнять упражнения Кегеля, программу укрепления мочевого пузыря и быстрые сокращения мышц, чтобы предупредить произвольные мочеиспускания, так чтобы была возможность дождаться персонала, который поможет в пользовании туалетом. Помогая себе контролировать ГМП, пациенты заведений с сестринским уходом могут ощутить роль своего участия и вклада в поддержание хорошего самочувствия.

## Положительная сторона

Уход за человеком с ГМП связан с большим количеством проблем, однако это также открывает перед вами возможности. Предлагая свои услуги, оказывая поддержку и обеспечивая комфорт, вы и человек, за которым вы ухаживаете, можете открыть для себя более глубокую привязанность, источник новых сил и самопознания. Чтобы оставаться в хорошем настроении, постарайтесь найти потенциал для личностного роста во всех ситуациях.

# Так держать!

Теперь, когда вы лучше информированы о ГМП и его лечении, ваши шансы взять под контроль это неприятное состояние очень высоки. Тесно сотрудничайте со своими врачами и медсестрами, не жалейте времени и сил на лечение и верьте в лучшее. Выполняя эти рекомендации, вы непременно придете к устранению своих симптомов!

## Ваши заметки

Здесь отводится место для записи ваших мыслей и вопросов, которые вы, возможно, захотите обсудить со своим врачом.

### Перед визитом

Имеющиеся у меня симптомы:

- Неотложные позывы
- Учащенное мочеиспускание
- Недержание мочи
- Ноктурия

Эти симптомы вызывают следующие проблемы в ходе повседневной деятельности:

---

---

---

---

Препараты, которые я принимаю, включая рецептурные и нерецептурные препараты, витамины и травяные добавки:

---

---

---

---

---

---

## Во время визита

Что может вызывать мои симптомы?

---

---

---

Каковы варианты лечения?

---

---

---

Что вы можете мне порекомендовать?

---

---

---

Каковы плюсы и минусы такого лечения?

---

---

---

На какие результаты такого лечения я могу рассчитывать?

---

---

---

Как долго мне ждать появления результатов?

---

---

---

## Другие вопросы или заметки

---

---

---

---