



**„CO POLACY WIEDZĄ O PIEŁĘGNACJI
W NIETRZYMANIU MOCZU?”**



SPIS TRESCI:

s.03 Wstęp

s.04 Profil ankietowanych

s.05 Nietrzymanie moczu a problemy ze skórą

s.06 Pielęgnacja w nietrzymaniu moczu

s.07 Podsumowanie

WSTĘP



Nietrzymanie moczu jest problemem, który dwa razy częściej dotyka kobiety niż mężczyzn. Światowa Organizacja Zdrowia wylicza, że dolegliwość ta dotyczy 5% społeczeństwa. Nawet 50% kobiet doświadcza nietrzymania moczu. 25% z nich cierpi na tę chorobę bez względu na wiek, jednak po 45. roku życia ryzyko zachorowania zdecydowanie się zwiększa. Dlatego też w grupie ryzyka znajdują się głównie osoby starsze, kobiety w czasie menopauzy oraz kobiety po porodach.

Nietrzymanie moczu może **wynikać również z przebytych zabiegów operacyjnych, niektórych chorób**, takich jak przerost prostaty czy stwardnienie rozsiane, alkoholizmu lub zakażeń układu moczowego.

Dla pacjentów **NTM** jest bardzo wstydliwą dolegliwością, więc znaczna ich część nigdy nie była na konsultacji lekarskiej w tej sprawie. **Okazuje się, że nawet ci, którzy zdecydowali się na wizytę u specjalisty, zwlekali z nią czasami aż kilka lat.**

Tymczasem schorzenie to nie ustępuje samoistnie. **Konieczne jest podjęcie odpowiedniego leczenia jak najszybciej, by móc w pełni powrócić do codziennych aktywności.** Aby zdiagnozować NTM, lekarz zleca wykonanie szeregu badań dodatkowych, np. badanie ogólne moczu, posiew moczu czy badanie urodynamiczne. Dopiero potem podejmowane jest odpowiednie leczenie.

Nietrzymaniu moczu bardzo często towarzyszą problemy skórne, które mogą rozwinąć się w obrębie krocza osoby chorej. **Skóra w miejscach intymnych jest bardzo wrażliwa, a mocz ma działanie drażniące.** Nic więc dziwnego, że w przypadku NTM może pojawić się stan zapalny skóry, podrażnienia, a nawet odleżyny.

W jaki sposób Polacy radzą sobie z problemem nietrzymania moczu? Co wiedzą na temat specjalistycznych preparatów, które mogą im pomóc w łagodzeniu dolegliwości skórnych związanych z NTM? Wśród użytkowników WP abcZdrowie przeprowadziliśmy ankietę na ten temat. Na podstawie jej wyników przygotowaliśmy tenże raport specjalny.

Zapraszamy do zapoznania się z jego treścią.





PROFIL ANKIETOWANYCH

Ankietę na temat nietrzymania moczu oraz pielęgnacji skóry w przypadku tej dolegliwości **wypełniło 300 użytkowników WP abcZdrowie**. Najczęściej były to kobiety (65%) w wieku powyżej 24 lat. 32% to panie między 25. a 40. rokiem życia oraz w wieku ponad 55 lat, 22% to kobiety w przedziale wiekowym 41-55 lat. Zamieszkują one miejscowości o różnej ilości mieszkańców – od wiosek (22%) po miasta powyżej 500 tys. mieszkańców (23%).

1. Podaj swoją płeć



Kobieta – **65%**



Mężczyzna – **35%**

2. Podaj swój wiek

3%

Poniżej 18 lat

11%

18-24 lata

32%

25-40 lat

22%

41-55 lat

32%

Powyżej 55 lat

3. Podaj rodzaj i wielkość miejscowości twojego zamieszkania



Wieś – **22%**



Miasto poniżej 20 tys. mieszkańców – **13%**



Miasto 20-100 tys. mieszkańców – **24%**



Miasto 100-500 tys. mieszkańców – **19%**

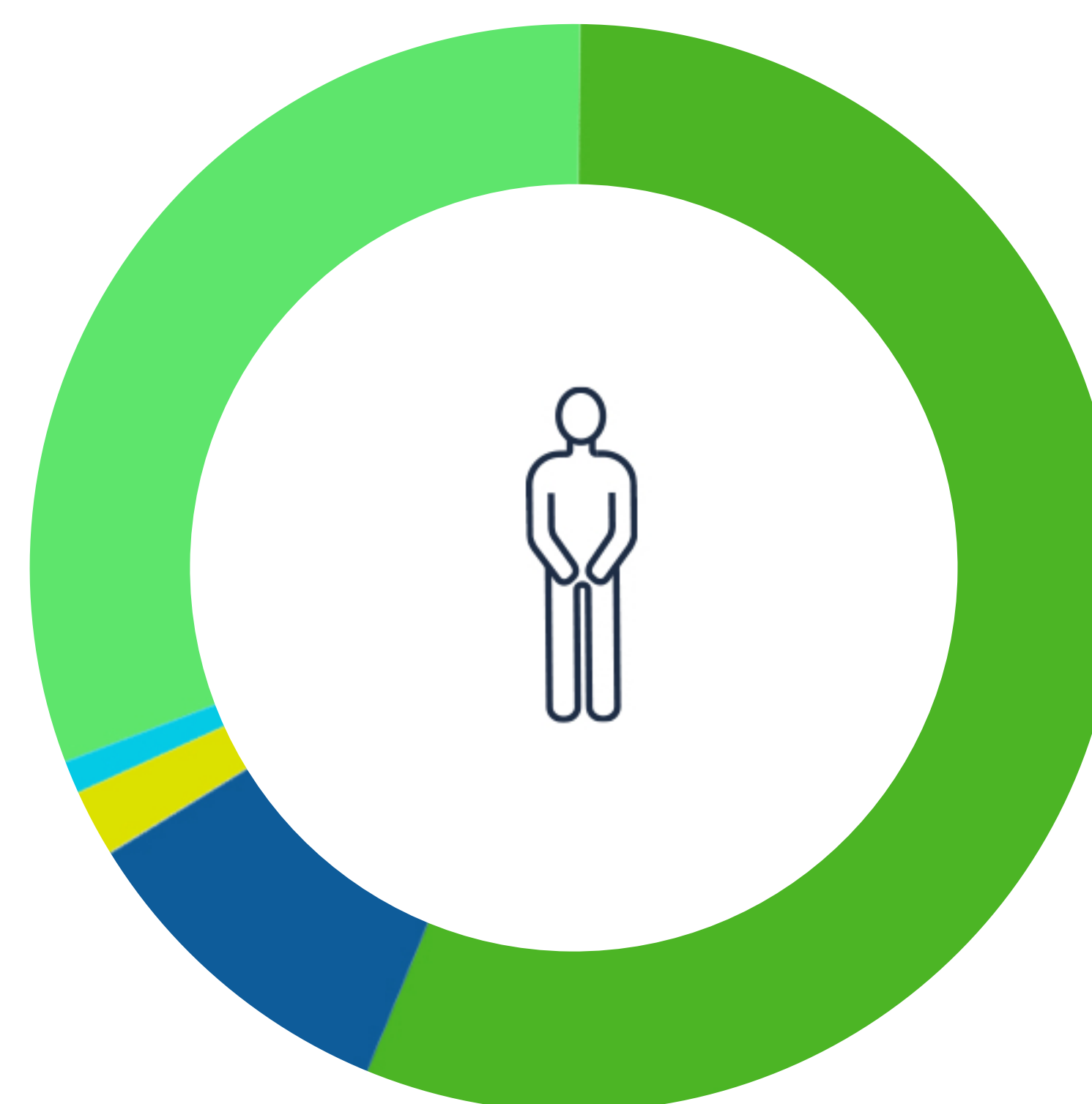


Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców – **23%**

Jak widzimy, już na poziomie pytań demograficznych z ankiety kształtuje się profil nie tylko ankietowanych, ale również osób, które cierpią z powodu nietrzymania moczu. **Statystyki wskazują, że NTM dotyczy nawet 50% kobiet, a zaledwie 5% mężczyzn.** Oczywiście wiele zależy od ogólnego stanu zdrowia pacjenta oraz jego wieku. Choroba pojawia się z reguły u osób starszych. Bardzo rzadko występuje poniżej 40. roku życia, a jej apogeum przypada na lata po 50. roku życia. **Jest to więc choroba społeczna.**

Nietrzymanie moczu dotyczy:

-  Mnie osobiście – **56%**
-  Nie dotyczy ani mnie, ani nikogo innego z mojego otoczenia – **31%**
-  Osoby, którą się opiekuję – ktoś z rodziny – **10%**
-  Osoby, którą się opiekuję – przyjaciel, znajomy – **2%**
-  Jestem profesjonalnym opiekunem – **1%**



Prawie 60% ankietowanym zaznaczyło, że problem nietrzymania moczu dotyczy bezpośrednio ich osoby. 10% przyznało, że opiekują się osobą z rodziny, która choruje na NTM. Tylko 2% użytkowników, którzy wypełnili ankietę opiekuje się przyjacielem lub znajomym z NTM, a 1% to profesjonalni opiekunowie. **Osoby, które zaznaczyły, że nie dotyczy ich problem NTM, na tym etapie zakończyły swój udział w badaniu świadomości.**

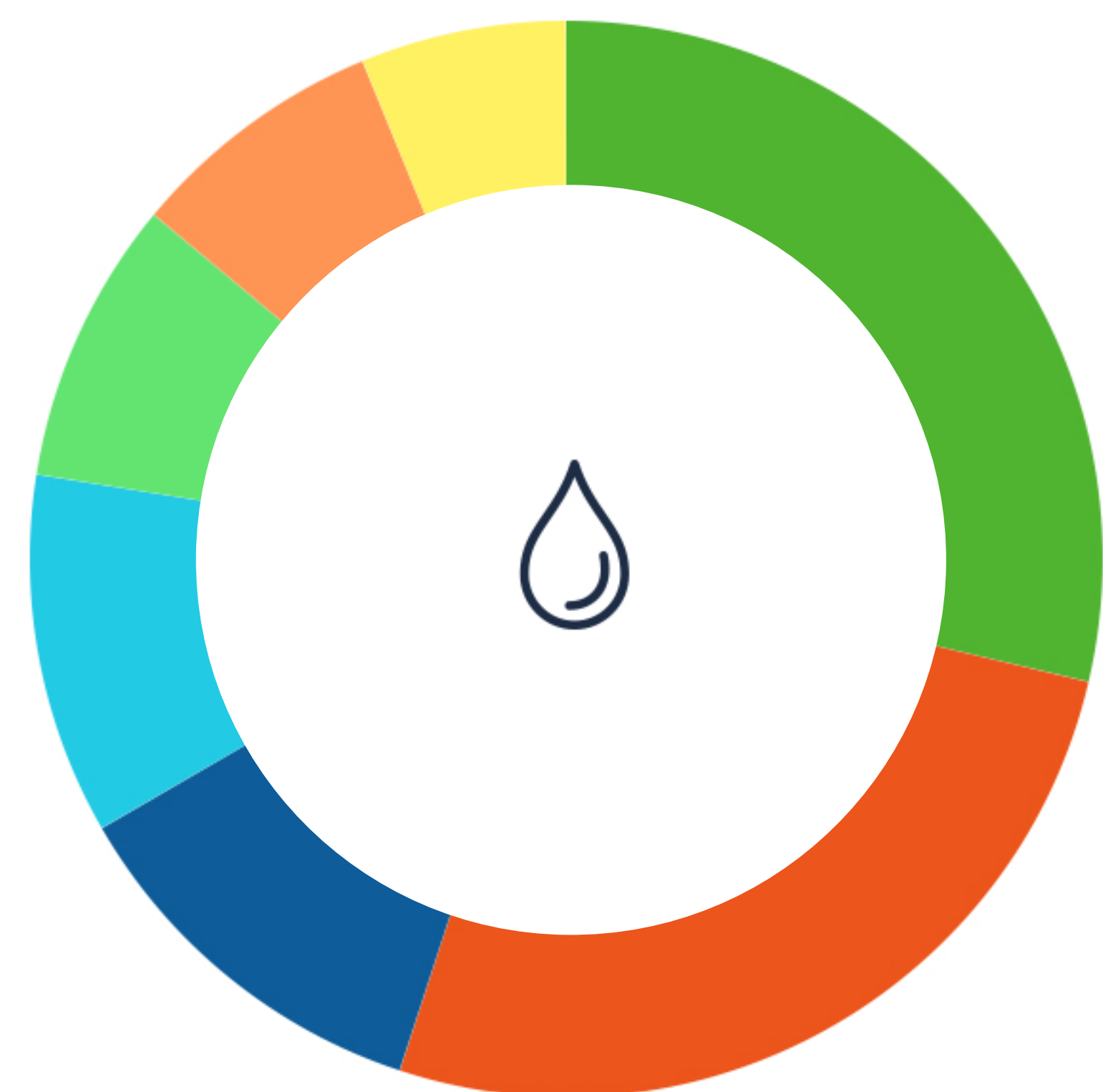


NIETRZYMANIE MOCZU A PROBLEMY ZE SKÓRĄ

Problem nietrzymania moczu jest wstydlwym tematem i nie każdy chce się do niego przyznawać. **Dolegliwość ta potrafi całkowicie zdeorganizować życie pacjentów.** Czują się bezradni i obniża się u nich poczucie własnej wartości. Bardzo często osoby z NTM czują się gorsze i rezygnują z wielu aktywności, a przecież nietrzymanie moczu nie musi ich ograniczać. **Podjęcie odpowiednich kroków i prawidłowa pielęgnacja pozwalają na normalne codzienne funkcjonowanie.** Nie zawsze jednak pacjenci mają świadomość, w jaki sposób pomagać sobie w przypadku tej dolegliwości. Zdarza się też, że w związku z nią chorzy mają dodatkowe problemy, np. związane ze skórą.

W jaki sposób radzi/sz sobie zasz z problemem nietrzymania moczu?

- Przy pomocy specjalnych produktów chłonnych – **37%**
- Ćwiczeniami mięśni dna macicy – **34%**
- Lekami dostępnymi na receptę – **15%**
- Suplementami diety – **14%**
- Przy pomocy odpowiedniej diety – **11%**
- Jest/em pod stałą opieką lekarza – **10%**
- Inne sposoby – **8%**



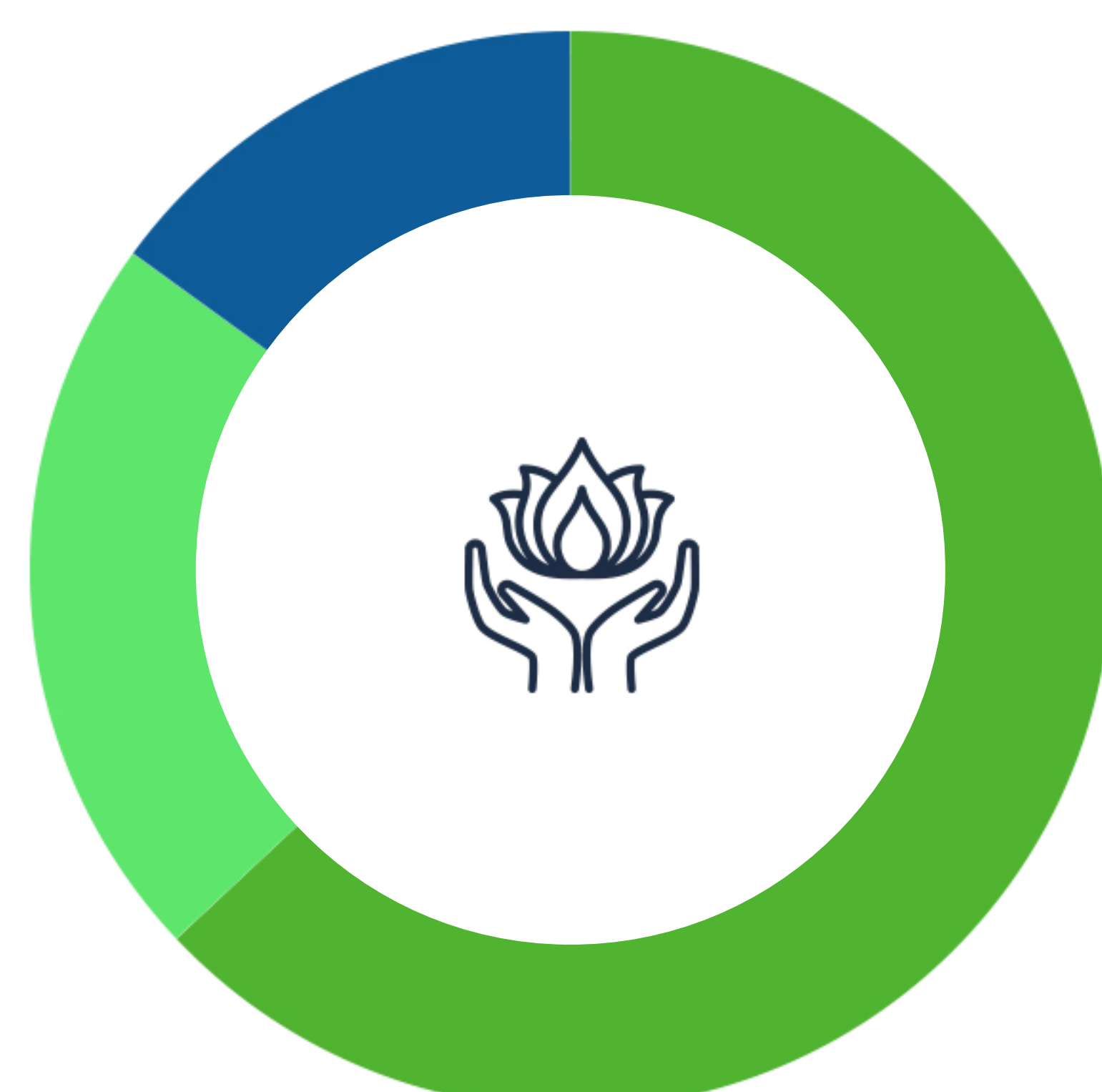
Użytkownicy WP abcZdrowie w ankiecie przeprowadzonej na potrzeby tego raportu napisali, w jaki sposób radzą sobie na co dzień z NTM. Największa część użytkowników, bo **prawie 40%**, zaznaczyła, że w codziennym funkcjonowaniu pomagają im specjalne produkty chłonne. **34% respondentów** przyznała, że najczęściej ćwiczy mięśnie dna macicy, by wspomóc ich pracę. **15% osób** stosuje leki dostępne na receptę, a **14%** wspomaga swój organizm odpowiednimi suplementami diety. Okazuje się, że **11% ankietowanych** radzi sobie z NTM również poprzez prawidłową dietę. Zaledwie **10% użytkowników** jest pod stałą opieką lekarza.

Tak niewielka liczba chorych na NTM znajdujących się pod stałą opieką lekarza w szczególności świadczy o wstydlwości problemu. **Pacjenci nie chcą oficjalnie mówić o swojej chorobie i mają problem ze zgłoszeniem się do specjalisty w związku z dolegliwościami.** Nie wierzą też w skuteczność leczenia, więc wolą samodzielnie zająć się swoim zdrowiem.

Nietrzymanie moczu to choroba przewlekła, jednak odpowiednia opieka i leczenie mogą zdecydowanie poprawić komfort życia pacjenta i wspomóc jego funkcjonowanie.

Czy w związku z nietrzymaniem moczu ma/sz problemy ze skórą (np. podrażnienia)?

- Nie – **63%**
- Tak – **22%**
- Nie wiem – **15%**



NTM to choroba, która może wywołać dodatkowo dolegliwości skórne. Mocz ma właściwości drażniące, więc nawet przy stosowaniu specjalistycznych produktów chłonnych ma on styczność ze skórą pacjenta, która w okolicy krocza jest szczególnie wrażliwa. **Większość ankietowanych zaznaczyła, że nie problemów ze skórą w związku z nietrzymaniem moczu, jednak prawie ¼ respondentów przyznała, że jest to jedna z dolegliwości, która w ich przypadku towarzyszy chorobie.**

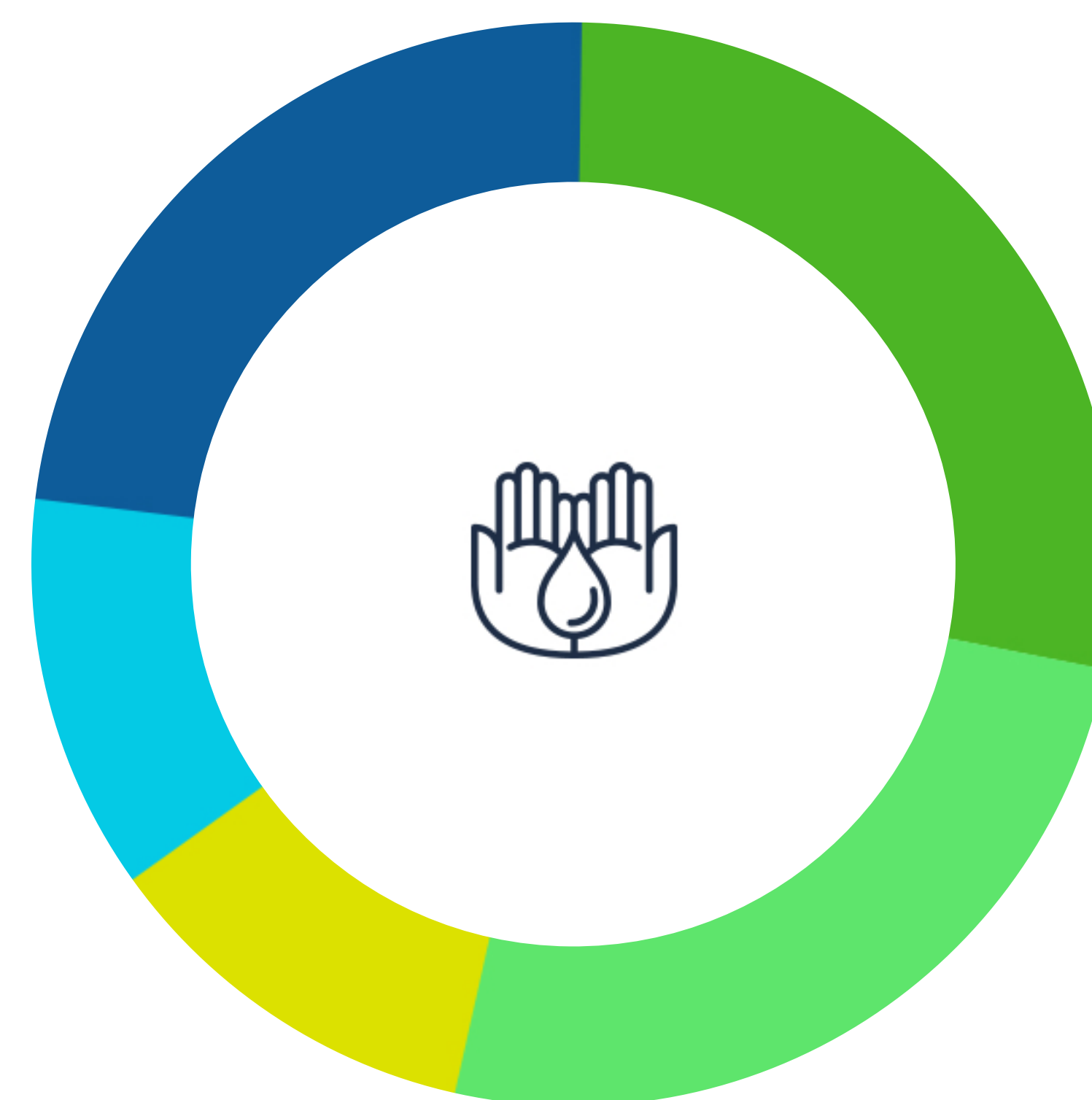


PIELĘGNACJA W NIETRZYMANIU MOCZU

Mikrouszkodzenia, stany zapalne, a nawet odleżyny to problemy skórne, które mogą pojawić się w wyniku nietrzymania moczu. **Ciągły kontakt skóry z drażniącymi składnikami moczu może więc być bardzo uciążliwy i skończyć się bolesnymi zmianami w obrębie nadwrażliwej skóry krocza.** Właśnie dlatego pacjenci przede wszystkim powinni zwrócić uwagę na dobór odpowiednich produktów i preparatów ochronnych, takich jak np. majtki chłonne, wkładki czy specjalistyczne kosmetyki dla osób z NTM.

Jak radzi/radzisz sobie z problemami ze skórą, które pojawiły się w wyniku nietrzymania moczu?

-  Stosuje/ę kosmetyki dostępne w aptekach przeznaczone specjalnie do tego rodzaju problemów skórnych – **39%**
-  Korzystam z produktów chłonnych przeznaczonych specjalnie dla osób z nietrzymaniem moczu (np. majtki chłonne, pieluchomajtki na rzepy, wkładki) – **35%**
-  Stosuje/ę odpowiednie kosmetyki dostępne w drogeriach i supermarketach – **32%**
-  Stosuje/ę leki przepisane przez lekarza – **16%**
-  Nie podejmuje/ę żadnych działań – **16%**



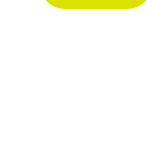
Gdy problemy skórne już się pojawiają, ważnym jest, by prawidłowo zadbać o ich wyleczenie. Najlepiej sprawdzą się tutaj specjalne kosmetyki dostępne w aptekach i przeznaczone do tego rodzaju problemów. **Prawie 40% ankietowanych przyznało, że stosuje właśnie takie preparaty.**

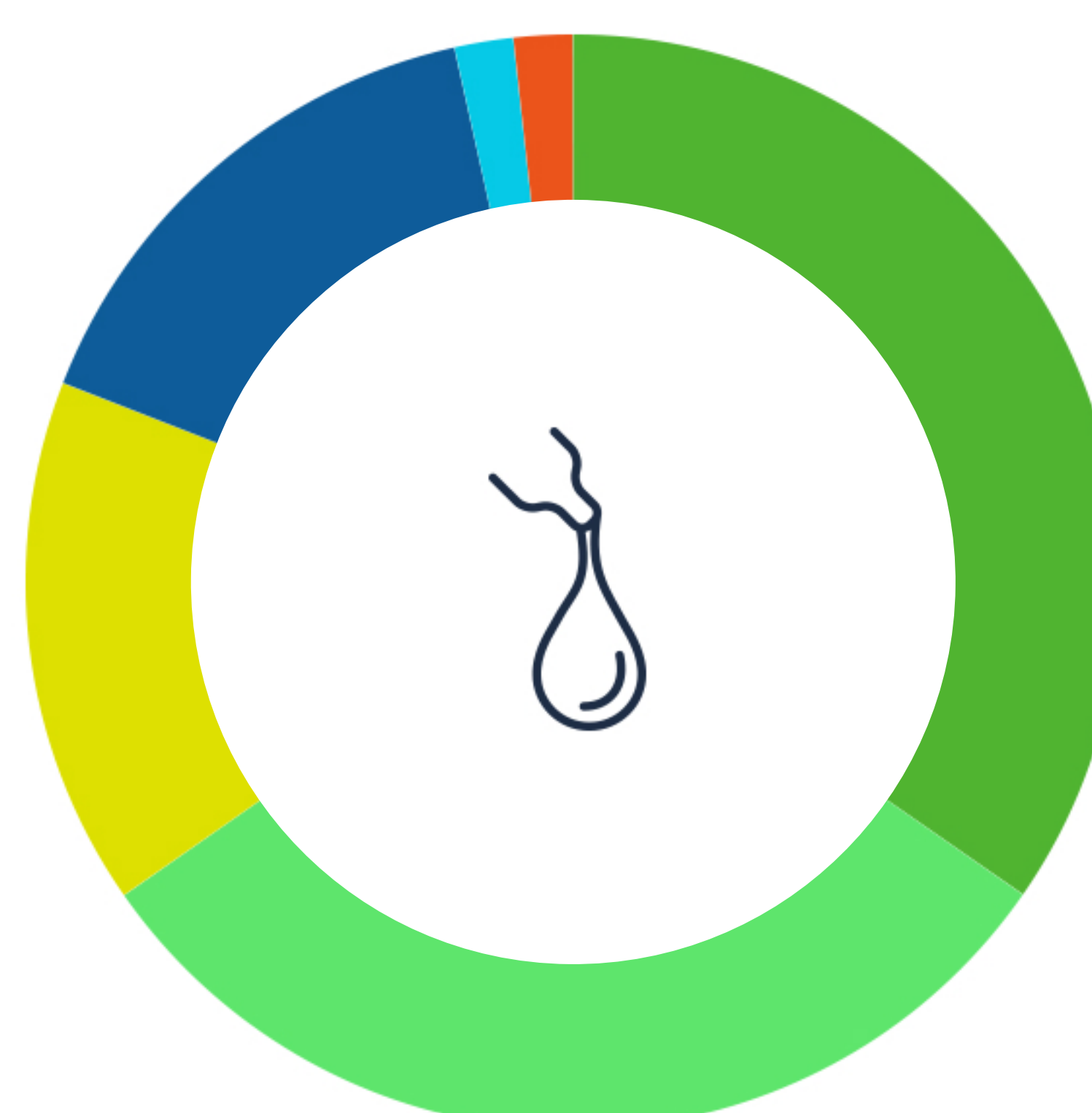
Aż 32% chorych zaznaczyło, że korzysta z ogólnodostępnych kosmetyków z drogerii i supermarketów. **35% użytkowników** stosuje produkty chłonne przeznaczone specjalnie dla osób z nietrzymaniem moczu. Z kolei **16% respondentów** z problemami skórnymi związanymi z NTM stosuje leki przepisane przez lekarza. Tyle samo osób nie podejmuje żadnych działań w celu leczenia dolegliwości skórnych pojawiających się na skutek nietrzymania moczu.

Takie zaniedbania mogą jednak doprowadzić do większych problemów. Rozwój stanu zapalnego skóry, infekcji intymnych lub zakażeń układu moczowego to najczęściej pojawiające się komplikacje.

Jakie metody stosują pacjenci, którzy chcą zapobiec pojawieniu się problemów skórnych przy NTM? O to również zapytaliśmy użytkowników WP abcZdrowie

Jak zapobiega/sz problemom skórnym pojawiającym się na skutek nietrzymania moczu

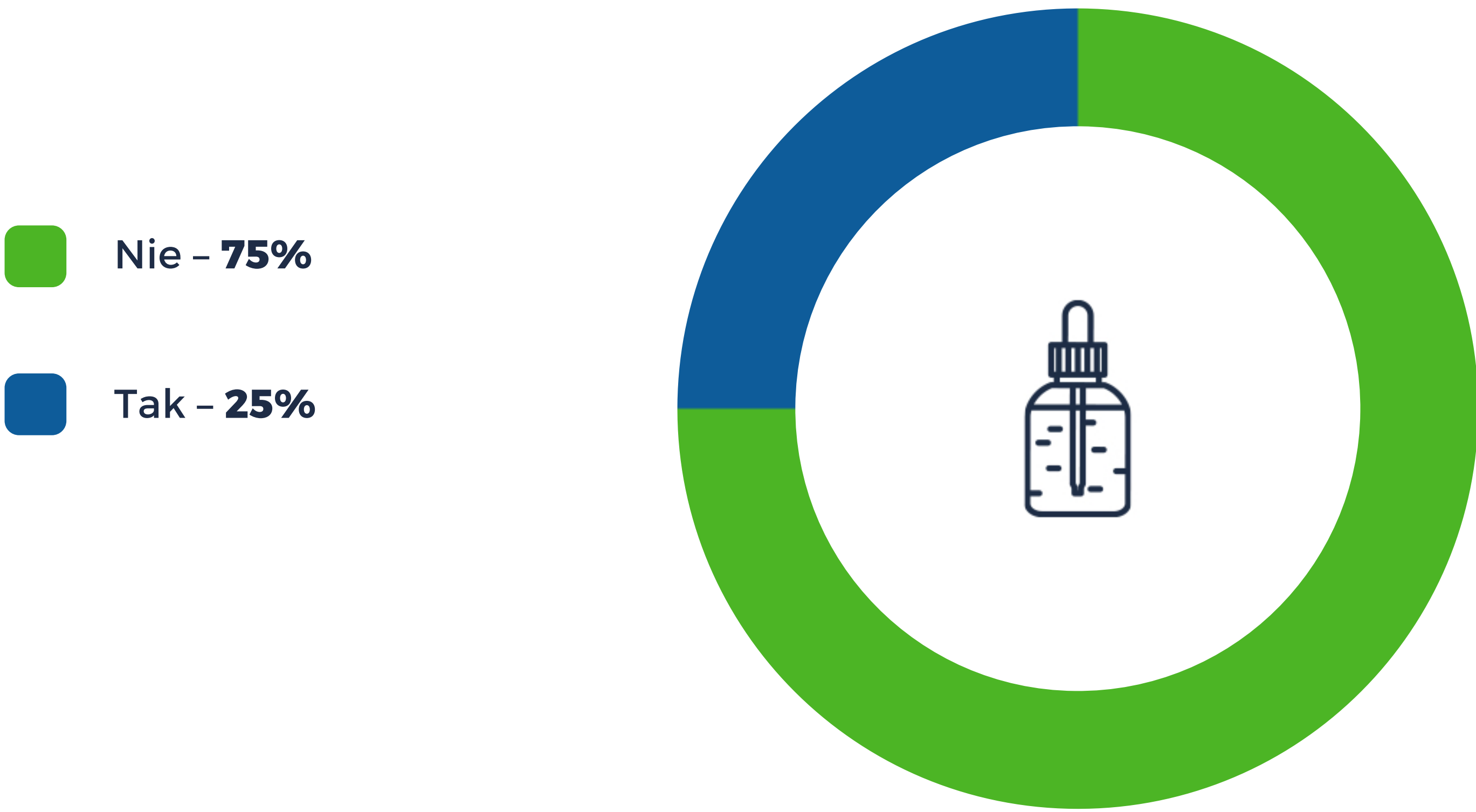
-  Dokładnie myję skórę – **60%**
-  Stosuje/ę profilaktycznie łagodzące kremy – **53%**
-  Stosuje/ę produkty medyczne i preparaty chłonne, które wspomagają dbanie o higienę osobistą – **27%**
-  Stosuje/ę kosmetyki nawilżające – **27%**
-  Nie podejmuje/ę żadnych działań – **3%**
-  Nie podejmuje/ę żadnych działań – **3%**



60% ankietowanych zaznaczyło, że przede wszystkim dokładnie się myje, by usunąć resztki moczu i nie dopuścić do działania jego drażniących czynników. Ponad **50% respondentów** stosuje profilaktycznie kremy łagodzące, a **niecałe 30%** - kosmetyki nawilżające. **27% użytkowników** korzysta z produktów medycznych i preparatów chłonnych wspomagających dbanie o higienę osobistą. Tylko **3% pacjentów** nie podejmuje żadnych działań profilaktycznych, które miałyby ochronić ich skórę przed problemami wynikającymi z NTM.

Widzimy więc, że świadomość działań profilaktycznych jest w tym przypadku wysoka, choć ciągle wiele osób nie do końca zdaje sobie sprawę z tego, jakie działania przynoszą najlepsze skutki.

Czy wiesz, że istnieją specjalistyczne kosmetyki dla osób z NTM?



PODSUMOWANIE

Nietrzymanie moczu jest schorzeniem, które najczęściej dotyczy kobiet oraz osób starszych. Niestety, większość pacjentów (nawet 2/3) uważa ten problem za wstydlivy i nie zgłasza się z nim do lekarza. Wolą rozmawiać anonimowo np. na forach internetowych (41% ankietowanych zaznaczyło tę odpowiedź w pytaniu o miejsce poszukiwania informacji o NTM), portalach o tematyce medycznej (30%). 35% pacjentów decyduje się na rozmowę z lekarzem w sprawie nietrzymania moczu.

W przypadku ankietowanych prawie 60% to użytkownicy, którzy sami zmagają się z nietrzymaniem moczu, więc problem dotyczy bezpośrednio ich osoby.