

*Spausdiname pirmąjį mokomąjį straipsnį iš keturių mokomųjų straipsnių ciklo „Pagalba šlapimo nelaikantiems pacientams“. Kiti straipsniai bus paskelbti balandžio, gegužės ir birželio mėnesių numeriuose. Primename, kad visi, užsiprenumeravę žurnalą „Slauga. Mokslas ir praktika“ ir teisingai atsakę į ne mažiau kaip 80 proc. pateiktų klausimų, gaus puikią žurnalo rėmėjų dovaną – „SENI care“ vitaminizuotą kremą rankoms.*

# Pagalba šlapimo nelaikantiems pacientams

*Žydrūnė Musienė  
Kauno klinikinė ligoninė*

## I dalis. Trumpai apie šlapimo nelaikymą

Literatūros duomenimis, apie 30–50 mln. gyventojų visame pasaulyje susiduria su šlapimo nelaikymo problema. Sergantieji vengia apie tai kalbėti, slepia nuo aplinkinių. Sveikatos priežiūros specialistai paprastai apie tai neklausia. Pastebėta, kad tik 10–20 proc. sergančiųjų kreipiasi į gydytoją. Šią problemą dar labiau gilina tai, kad patys sergantieji šlapimo nelaikymą laiko normalia senėjimo proceso dalimi, įpranta prie tokios būklės, apriboja savo įpročius ir net nebejaučia, kaip stipriai suprastėjusi jų gyvenimo kokybė. Pastebėta, kad šlapimo nelaikantys pacientai bijo nueiti toliau nuo namų, naudotis visuomeniniu transportu, dėl blogo kvapo neina į svečius ar atsisako mėgstamos veiklos, moterys vengia lytinių santykių ir t. t. Taigi tai tampa ne tik asmenine ar higienine, bet ir socialine problema.

Sveikatos priežiūros specialistai turi padėti išspręsti šią ne vien tik medicininę, asmeninę, bet ir socialinę problemą. Anksti išaiškinus šlapimo nelaikymą bei laiku taikant profilaktikos priemones ir skiriant gydymą, galima išvengti šio sutrikimo progresavimo, komplikacijų ir finansinių išlaidų bei gražinti žmogui visavertį, kokybišką gyvenimą.

### Šlapimo nelaikymas

Žmogaus šlapimo pūslė vidutiniškai talpina apie 500 ml šlapimo (400–700 ml). Maksimali šlapimo pūslės talpa – ne daugiau kaip 1000 ml. Vyresniame amžiuje šlapimo pūslės talpa sumažėja per pusę. Šlapimo pūslės sienelėje yra receptoriai, kurie reguliuoja šlapimo pūslės įtempimą, t. y. šlapimo pūslės prisipildymą. Pirmųjų šlapimo prisipildymo signalų atsiranda, kai pūslė prisipildo apie 200 ml skysčio arba 1/3 šlapimo pūslės talpos. Sveiki žmonės šį šlapimo pūslės spaudimą gali iškęsti ir kontroliuoti pasišlapinimą. Esant šlapimo nelaikymui, šlapimas žmogui išteka nevalingai.

Pagal Tarptautinės šlapimo sulaikymo draugijos (angl. *International Continence Society* – ICS) apibrėžimą, šlapimo nelaikymas – nevalingas šlapimo išsiskyrimas, sukiantis socialinių ir higienos problemų. Pagal vėlesnę Tarptautinės šlapimo sulaikymo draugijos nutartį (2002 m.), šlapimo nelaikymas – bet kokia būseną, sukianti nevalingą šlapimo išskyrimą.

### Rizikos veiksniai

Šlapimo nelaikymo atsiradimą lemia amžiniai organizmo pokyčiai, įvairios ligos, gyvenimo būdo ypatumai, medikamentų vartojimas (gausus įvairių vaistų vartojimas) bei įvairios organizmo būklės. Veiksniai gali būti vienas ar keli ir dažnai nuo to priklauso, kaip šlapimo nelaikymas lemia pacientų gy-

venimo būdo pasikeitimą, kokių sveikatos sutrikimų sukelia.

Šlapimo nelaikymo rizikos veiksniai:

Rizikos veiksniai	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nejudrumas (degeneracinė liga)</li> <li>• Sutrikęs pažinimas (suvokimo stoka ar yra poreikis naudotis tualetu)</li> <li>• Aplinkos veiksniai</li> <li>• Vaistų vartojimas (anticholinerginiai, raminamieji, diuretikai)</li> <li>• Antsvoris</li> <li>• Rūkymas</li> <li>• Pastovus vidurių užkietėjimas</li> <li>• Aplinkos barjerai</li> <li>• Psichinės ligos ir sutrikimai</li> <li>• Depresija</li> <li>• Senėjimo procesai</li> <li>• Parkinsono liga</li> <li>• Alzheimerio liga</li> <li>• Lėtinės ligos</li> <li>• Chirurginės procedūros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insultas, smegenų kraujotakos sutrikimai</li> <li>• Menopauzė, hormonų pusiausvyros sutrikimai, estrogenų sumažėjimas (moterims)</li> <li>• Gimdos padėties pasikeitimas arba dubens dugno raumenų nusilpimas</li> <li>• Dubens raumenų apkrova dėl antsvorio, nėštumo, daugkartinio gimdymo</li> <li>• Vaikystės naktinė enurezė</li> <li>• Šlapimo išsiskyrimą skatinančių vaistų vartojimas</li> <li>• Kofeino ar alkoholio vartojimas</li> <li>• Didelis fizinis krūvis</li> <li>• Medžiagų apykaitos sutrikimai (cukrinis diabetas)</li> <li>• Rasė (daugiau baltiesiems)</li> </ul>

Vyresniame amžiuje šlapimo nelaikymo atsiradimą lemia kelių veiksnių sąveika. Todėl, siekiant išaiškinti šlapimo nelaikymą, reikia išanalizuoti visus galimus rizikos veiksnius ir priežastis, skirti didesnę dėmesį prevencijai rizikos grupių žmonėms.

### Šlapimo nelaikymo klasifikacija Šlapimo nelaikymo tipai

**Ūmus šlapimo nelaikymas.** Šiam šlapimo nelaikymo tipui būdinga staigi pradžia. Priežastys gali būti tiesiogiai nesusijusios su šlapimo šalinimo sistema. Ūmus šlapimo nelaikymas gali atsirasti netikėtai dėl staiga pablogėjusios paciento būklės (pvz., trauma), aplinkos faktorių (pvz., WC patalpos neradimas), pažinimo sutrikimų, gydant vaistais kitus susirgimus, ir t. t. Svarbu žinoti, kad ūmus šlapimo nelaikymas yra trumpalaikis sutrikimas ir greitai įveikiamas, pašalinus jį sukėlusią priežastį. Todėl kiekvienas sveikatos priežiūros specialistas turi žinoti ne tik galimas šlapimo nelaikymo priežastis, bet ir galimą vaistų pašalinį poveikį bei nuolat stebėti paciento būklę.

**Lėtinis šlapimo nelaikymas.** Šio tipo šlapimo nelaikymas atsiranda pamažu ir nuolatos veikiant tam tikriems rizikos veiksniams. Šlapimo nelaikymo epizodai progresuoja, sunkėja, dažnėja, pamažu keičiasi paciento gyvenimo būdas ir įpročiai.

Lėtinio šlapimo nelaikymo tipai:

- **Dirglioji šlapimo pūslė.** Esant šio šlapimo nelaikymo tipui, žmogus jaučia dažną norą šlapintis. Net esant nedideliame šlapimo kiekiui šlapimo pūslėje, atsiranda dažnas noras šlapintis, žmogui sunku sulaikyti ir kontroliuoti šlapimo išsiskyrimą. Tokių simptomų atsiradimo priežastys – dėl nevalingų nekontroliuojamų šlapimo pūslės raumenų susitraukimų ar šlapimo pūslės raumenų hiperaktyvumo.
- **Įtampos šlapimo nelaikymas.** Įtampos šlapimo nelaikymas atsiranda dėl staiga padidėjusio intraabdominalinio spaudimo. Tai gali nutikti, pavyzdžiui, kosint, čiaudint, juokiantis ar keliant sunkumus. Įtampos šlapimo nelaikymo priežastis yra susilpnėję dubens raumenys arba šlaplės rauko nusilpimas. Šis šlapimo nelaikymo tipas daugiausiai vargina moteris po daugkartinių gimdymų, didelės kūno masės žmones, vidutinio amžiaus moteris po menopauzės laikotarpio.
- **Persipildymo šlapimo nelaikymas.** Persipildymo šlapimo nelaikymas susijęs su šlapimo takų obstrukcija. Dažniausiai šis šlapimo nelaikymo tipas būdingas vyrams, susijęs su prostatos padidėjimu, šlapimo kanalo suspaudimu. Jo metu šlapimas išsiskiria nedideliais kiekiais, dažniausiai lašeliais. Šlapimo pūslėje nuolatos lieka šlapimo, ji visiškai neišsituštėja. Moterims jis gali būti dėl įvairių auglių apatinėje pilvo dalyje, sergant diabetine neuropatija. Persipildymo šlapimo nelaikymo požymiai – nuolatinis šlapimo išsiskyrimas nedideliais kiekiais dieną ir naktį; dažnas lan-

kymasis tualete; šlapimo pūslės spaudimo jausmas ir negalėjimas visiškai pasituštinti; šlapinantis šlapimas išsiskiria silpna, siaura srovele ir išlieka perpildymo jausmas.

- **Funkcinis šlapimo nelaikymas.** Funkcinio šlapimo nelaikymo priežastis yra sutrikęs paciento judėjimas, todėl pacientas negali ar nespėja pats pasiekti tualetą laiku. Kitos galimos priežastys – senyvas paciento amžius, todėl pacientas nespėja pasiekti tualetu dėl savo lėtumo ir nerangumo ar visiškai negalėjimo judėti dėl kitų gretutinių, su amžiumi susijusių, ligų. Didelės įtakos pacientui turi ir pasikeitusi aplinka, pavyzdžiui, stacionarizavimas, negalėjimas surasti tualetu naktį, nesiorientavimas aplinkoje, psichologiniai barjerai.
- **Mišrus šlapimo nelaikymas.** Tai kelių šlapimo nelaikymo tipų deriniai. Jie dažnai pasitaiko geriatriniais pacientams. Pavyzdžiui, įtampos šlapimo nelaikymas ir funkcinis šlapimo nelaikymas.

**Šlapimo nelaikymo laipsniai.** Nesvarbu kokia yra šlapimo nelaikymo priežastis, jo intensyvumas gali būti įvairus. Šlapimo nelaikymas skirstomas į keletą laipsnių, kuris nustatomas, atsižvelgiant į per 4 valandas vidutiniškai nekontroliuojamai ištekantį šlapimo kiekį:

Šlapimo nelaikymo laipsniai	Ištekėjusio šlapimo kiekis, ml / 4 val.
lašelinis	iki 50 ml
lengvas	50–100 ml
vidutinis	100–200 ml
sunkus*	200–300 ml
labai sunkus*	daugiau kaip 300 ml

\*Esant sunkiam ir labai sunkiam šlapimo nelaikymui, labai dažnai pasireiškia ir išmatų nelaikymas.

### Klausimai\*\*

1. Pacientui kyla dažnas noras šlapintis, sunku sulaikyti ir kontroliuoti šlapimo išsiskyrimą. Koks tai šlapimo nelaikymo tipas?

- a) lėtinis šlapimo nelaikymo tipas; dirglioji šlapimo pūslė
- b) lėtinis šlapimo nelaikymo tipas; mišrus šlapimo nelaikymas
- c) ūmus šlapimo nelaikymo tipas; ūmus šlapimo nelaikymas
- d) lėtinis šlapimo nelaikymo tipas; įtampos šlapimo nelaikymas

2. Sutrikęs paciento judėjimas, todėl pacientas negali ar nespėja pats pasiekti tualetu laiku. Koks tai šlapimo nelaikymo tipas?

- a) ūmus šlapimo nelaikymo tipas; mišrus šlapimo nelaikymas
- b) lėtinis šlapimo nelaikymo tipas; persipildymo šlapimo nelaikymas
- c) lėtinis šlapimo nelaikymo tipas; funkcinis šlapimo nelaikymas

3. Pagal kokį kriterijų nustatomas šlapimo nelaikymo laipsnis?

- a) pagal paciento galimybes pasiekti WC
- b) pagal paciento amžių
- c) pagal ištekėjusio šlapimo kiekį (ml) per 4 val.
- d) pagal paciento nusiskundimus

4. Pacientui per 4 valandas išteka 50–100 ml šlapimo. Koks tai šlapimo nelaikymo laipsnis?

- a) lašelinis
- b) lengvas
- c) vidutinis
- d) visi paminėti laipsniai

\*\*Teisingo atsakymo (atsakymų) raidę apibraukite mėlynu tušinuku.

Atsakymus siųskite Jums patogiu būdu: 1) iškirpę lapą su atsakymais siųskite paštu adresu: Žurnalui „Slauga. Mokslas ir praktika“, Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centras, Rugių g. 1, LT-08418 Vilnius; 2) atneškite į Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centrą, Rugių g. 1, Vilniuje, ir įdėkite į pašto dėžutę „Klausimų atsakymai. Žurnalas „Slauga. Mokslas ir praktika“ I aukšte prie skelbimų lentos; 3) nufotografuokite ar nuskenokite atsakymus ir atsiųskite elektroniniu paštu redakcija@ssk.lt; 4) atsakykite į klausimus Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centro „Facebook“ paskyroje.

Prisename, kad norėdami gauti dovaną, turite atsakyti į visuose 4 numeriuose (kovo, balandžio, gegužės ir birželio mėnesių) pateiktus klausimus.

Dalyvio vardas, pavardė.....

Kontaktinis telefonas..... el.p. adresas.....