

Nehmen Sie sich Zeit ...



... etwas über das Thema Harninkontinenz zu erfahren.

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit dieser Broschüre möchten wir Sie auf ein Problem aufmerksam machen, das sehr viele Menschen betrifft: die **Harninkontinenz**, den unfreiwilligen Verlust von Urin. Weltweit soll es nach Schätzungen 200 Millionen Betroffene geben, allein in Deutschland werden deswegen vermutlich mehr als vier Millionen Frauen und Männer medizinisch betreut. Seit der gemeinsamen Konferenz der International Continence Society und der WHO im Jahre 1998 ist die Harninkontinenz als **Krankheit** anerkannt.

Wie funktioniert ein gesundes Harnsystem?

Der in den Nieren kontinuierlich gebildete Harn wird zunächst über die Harnleiter in die Blase geleitet. Die Harnblase, ein muskuläres Hohlorgan, hat eine Speicherfunktion. Spezielle Dehnungseigenschaften der Blasenwand garantieren während der Füllungsphase einen weitgehend gleichbleibenden Füllungsdruck. Während dieser Phase ist die Harnröhre durch ein Schließmuskelsystem verschlossen. Erst wenn ein spezifisches Urinvolumen erreicht ist, signalisieren Dehnungsrezeptoren unserem Gehirn, dass die Blase gefüllt ist. Unter normalen Bedingungen wird

dann die willentliche Harnentleerung, die sogenannte Miktionsphase, eingeleitet. Alle diese Vorgänge können krankheitsbedingt gestört sein. Die Betroffenen leiden dann an unwillkürlichem Urinabgang, der sogenannten **Harninkontinenz**, oder auch an ständigem **Harndrang**. Daraus können sich ganz erhebliche soziale Probleme ergeben. Es ist aber heute durchaus möglich, die verschiedenen Ursachen dieser Erkrankung durch spezifische Untersuchungen zu erkennen und dann auch entsprechend zu behandeln.

Die verschiedenen Formen der Harninkontinenz.

Die **Belastungs- oder Stressinkontinenz** findet man häufig bei älteren Menschen beiderlei Geschlechts. Wichtige Einflussfaktoren sind Übergewicht (Adipositas) sowie bei Frauen Mehrfachgeburten, wobei die Anzahl der Geburten eine Rolle spielen soll. Sowohl mechanische als auch funktionelle Defekte der Beckenbodenmuskulatur, des Schließmuskelsystems und des Bindegewebes können ursächlich dafür verantwortlich sein. In Belastungssituationen mit erhöhtem Bauchdruck (zum Beispiel beim Husten, Niesen, Lachen), manchmal auch schon

beim schnellen Laufen, kommt es zum ungewollten Urinabgang. Typischerweise tritt dabei kein Harndrang auf.



Harninkontinenz ist vor allem lästig.

Die **Dranginkontinenz** äußert sich in einem unwillkürlichen Urinverlust aus der Harnröhre, der von starkem Harndrang begleitet wird oder dem ein solcher vorausgeht. Dieser Harndrang kann bereits bei geringer Blasenfüllung (zum Beispiel nach einer Tasse Kaffee) entstehen. Die Betroffenen müssen ständig zur Toilette, die sie oft nicht mehr rechtzeitig erreichen. Auch hier sind vielfältige Ursachen möglich. Daneben gibt es Mischformen zwischen einer Belastungs- und Dranginkontinenz.

Der **Reflexinkontinenz** liegen Erkrankungen des Gehirns oder des Rückenmarks zugrunde. Diese Patienten haben jegliche Kontrolle über den Miktionsreflex verloren und verspüren teilweise auch keinen Harndrang. Ein typisches Beispiel ist die komplette Querschnittslähmung.

Über weitere Formen der Harninkontinenz wird Sie Ihr Arzt aufklären, wenn Sie dies wünschen.

Mangelnde Urinkontrolle schränkt die Lebensfreude ein. Die Betroffenen verzichten oft bewusst auf Freundschafts- und Theaterbesuche, auf Reisen und andere soziale Kontakte. Das ständige Gefühl, zur

Toilette gehen zu müssen, oder auch die Angst vor ungewolltem Urinabgang und eventueller Geruchsbelästigung kann diese Patienten in eine gesellschaftliche Isolation bringen.



Soweit muss es nicht kommen!

Leider ist Inkontinenz noch immer ein Tabuthema. Schamgefühl, Vermeidungsstrategien, aber auch mangelnde Information sind nur einige Gründe dafür.

In vielen Fällen kann die Harninkontinenz durch adäquate Behandlung jedoch geheilt oder wesentlich gebessert werden. Voraussetzung ist, dass sich der Patient seinem Arzt anvertraut. Die notwendige Diagnostik wird dann vom

Hausarzt gemeinsam mit einem Spezialisten (Facharzt für Urologie oder Gynäkologie) durchgeführt. Zunächst müssen bestimmte Erkrankungen, die sich hinter einer Harninkontinenz verbergen können (zum Beispiel Entzündungen, Harnsteine, Verletzungen, Veränderungen der Harnblasenwand und beim Mann die Vergrößerung der Vorsteherdrüse), ausgeschlossen oder gegebenenfalls gezielt behandelt werden.



Welche Therapieform ist die geeignete?

Welche Therapieform die geeignete ist, muss nach Abschluss der Diagnostik für jeden Patienten individuell entschieden werden. Durch die Verordnung bestimmter Medikamente, die Patienten über einen längeren Zeitraum regelmäßig einnehmen, können zum Beispiel der häufige Harndrang oder der ungewollte Urinabgang wirksam behandelt werden. Sogenannte Anticholinergika dämpfen beispielsweise die Hyperaktivität der Blasenmuskulatur und führen damit auch zu einer Erhöhung der Blasenkapazität. Auch Belastungsinkontinenz lässt sich heute bereits gut medikamentös behandeln.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

In Abhängigkeit von der Inkontinenzform werden darüber hinaus physiotherapeutische Maßnahmen, wie zum Beispiel das gezielte Beckenbodentraining, das Miktions- und Toilettentraining oder auch die externe Elektrostimulation, erfolgreich eingesetzt. Erst am Ende der Therapieskala steht die Operation. Sie kann dann sinnvoll sein, wenn alle konservativen Behandlungsmaßnahmen ausgeschöpft sind und deren Ineffektivität erwiesen ist.

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihr Problem!
Sicher wird auch für Sie eine individuelle und erfolgreiche Behandlung möglich sein.**



Alles Gute wünscht Ihnen Ihre
APOGEPHA Arzneimittel GmbH

Praktische Ratschläge:

Praktische Ratschläge und Unterstützung finden Sie in den Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V.

Die Adressen Ihrer örtlichen Ansprechpartner erfahren Sie bei:

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Friedrich-Ebert-Straße 124
34119 Kassel
www.kontinenz-gesellschaft.de

Ihr behandelnder Arzt



Kyffhäuserstraße 27, 01309 Dresden
Tel 0351 3363-3, Fax 0351 3363-440
info@apogepha.de, www.apogepha.de