

Mogu li piti manje tako da ne moram prazniti bešiku toliko često?

Ne. Veoma je važno da dovoljno pijete. To održava urinarni sistem čistim i zdravim.

Što ako mokraća izgleda mutno ili tamno i čudno miriše?

Javite se doktoru. Možda imate infekciju.

Što da radim ako mi mokraća još uvijek curi?

Do curenja mokraće može doći iz različitih razloga: Infekcija urinarnog trakta može uzrokovati curenje mokraće i trebali biste kontaktirati svog doktora ako sumnjate da imate infekciju. Uobičajeni simptomi kojih morate biti svjesni uključuju: tamno obojenu mokraću jakog mirisa; mutnu mokraću; krv u mokraći; povišenu temperaturu/znojenje; grčeve u mokraćnom mjehuru i/ili povećano stezanje mišića u nozi.

DNEVNIK MOKRENJA

Ukoliko vam urolog preporuča da vodite svoj **Dnevnik mokrenja**, možete isti sami da napravite. Kroz jednostavnu tabelu unosite

Evo primjera ispunjene tabele koja vam može pomoći da lakše popunite svoju.

Datum/vrijeme	Unos tečnosti	Zapremina urina	Curenje	Hitnost za mokrenjem		Aktivnost prije mokrenja	Promjena uloška
				DA	NE		
30.06.2026.							
02:15			*				P
07:15		150 mll		DA			
08:00	Šolja kafe/100 mll						
08:20		50 mll					
09:30	Šolja čaja/200 mll		*			Lagana šetnja	
10:30		100 mll		DA			
12:00	Voćni sok/ 200 mll		*			Odmaranje	
13:00		80 mll		NE			
14:00	Čaša vina/ 200 mll						
15:30		50 mll					
16:30			*				P
18:00	Čaša vode/300 mll	200 mll		NE		Šetnja	
19:30							
21:00	Šolja čaja/ 200 mll	60 mll				Gledanje TV	
22:00							P
23:00	Čaša vode/200 mll		*				
24:00		100 mll					

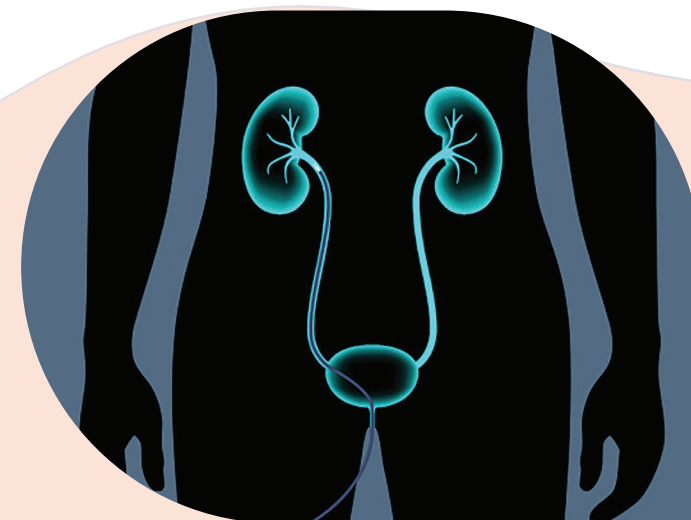
tečnost koju pijete i urin koji izbacujete. Najbolje je da tabelu radite za svaki dan, jer se **Dnevnik mokrenja** praktikuje 3 dana u nedjelji. Nekada je poželjno da prije odlaska doktoru sami uradite **Dnevnik mokrenja** koji može dati vrijedne informacije. Bitno je da popunite približno kada i koliko tečnosti pijete i koju vrstu tečnosti. Bitno je da upišete vrijeme i količinu (u mililitrima) izmokrenog urina i obilježite zvjezdicom da li ste imali curenje ili obilježite sa „P“ ako je bilo potrebno da promijenite uložak.

VRIJEME KADA STE USTALI (upišite vrijeme kada se probudite, ustanete te kada započnete s dnevnim aktivnostima)

VRIJEME ODLASKA NA SPAVANJE: (upišite vrijeme kada ste legli u krevet s namjerom za spavanje, a ne vrijeme kada ste legli upostel)

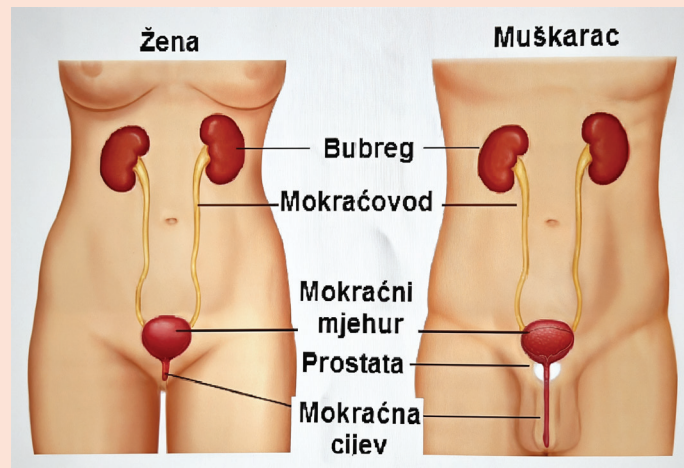


POREMEĆAJI MOKRAĆNOG SISTEMA KOD PACIJENATA SA MULTIPLOM SKLEROZOM



Udruženje multiple skleroze Crne Gore
Jerevanska 42
e-mail: friendlyhand@t-com.me
www.udruzenjemultiplesklerozecrnegore.com
fb: Udruženje multiple skleroze Crne Gore
Instagram: udruzenjemultiplesklerozecg

Većina ljudi se rode sa dva bubrega, ali ima i onih koji se rode sa samo jednim bubregom i žive normalan život. Mnogi i nisu upoznati sa funkcijom bubrega dok se ne razbole. Svaki dan kroz bubrege proteče oko 180 litara krvi kroz 225 km kapilara oko dva miliona filtera (glomerula). Tokom dana normalno se iz organizma izluči oko 2 litre mokraće koja sadrži višak vode i otpadne tvari (uremijski toksini) koje nastaju metabolizmom u organizmu.



ANATOMIJA MOKRAĆNOG SISTEMA ŽENE I MUŠKARCA

FUNKCIJE BUBREGA

1. Bubreg djeluje kao filter koji odstranjuje otpadne tvari iz organizma.
2. Bubrezi uklanjaju višak tekućine iz našeg tijela.
3. Bubrezi održavaju ravnotežu važnih minerala i hemijskih spojeva, kao što su: natrijum, kalijum, kalcijum, magnezijum i fosfor.
4. U bubrežima se razgrađuju različite bjelancevine.
5. Bubrezi regulišu visinu krvnog pritiska.
6. Bubrezi proizvode hormone eritropoetin koji je odgovoran za proizvodnju crvenih krvnih stanica (eritrocita) u koštanoj srži. Bubrezi su odgovorni za proizvodnju aktivnog oblika vitamina D koji je neophodan za apsorpciju kalcijuma.

FUNKCIJA MOKRAĆNE BEŠIKE

U mokraćnoj bešici se sakuplja mokraća, prilikom čega se ovaj organ širi. Kada se u bešici nakupi 113 do 226 g mokraće, nervni nastavci iz bešike prenose signale kičmenoj moždini koja opet prenosi signale mozgu da je neophodno pražnjenje bešike. Kako se osoba priprema na mokrenje, mozak odašilje povratni signal kičmenoj moždini i podstiče refleks pražnjenja mokraćne bešike. Radom bešike, u kojoj se sakuplja urin, upravlja nervni sistem. Budući da multipla skleroza (MS) oštećuje nerve, to može uticati na funkciju bešike. Neke osobe imaju potrebu mokriti češće ili hitno, a kod nekih dolazi do poteškoća sa

pražnjenjem bešike. Neki oboljeli od MS mogu patiti od povremene urinarne inkontinencije.

DISFUNKCIJE MOKRAĆNE BEŠIKE

1. Disfunkcija zadržavanja mokraće u mokraćnoj bešici koja se manifestuje stezanjem mišića čim se u bešici nakupi manja količina mokraće. Ovo stezanje/kontrakcije signaliziraju potrebu za pražnjenjem bešike, iako se ista nije napunila. Pacijent ima potrebu **hitnog pražnjenja bešike**, tj. nema mogućnosti da odgodi mokrenje. Bez obzira na tek nedavno mokrenje, pacijent ima **potrebu učestalog mokrenja**, iako je bešika netom ispražnjena. Pored **potrebe za mokrenjem noću**, pacijenti imaju problema sa **inkontinencijom (nekontrolisano mokrenje)**, bez obzira na vrijeme i/ili mjesto mokrenja.

2. Disfunkcija pražnjenja očituje se kroz zatajenje pražnjenja bešike koja se puni i širi, a za posljedicu imamo opuštenu bešiku sa istaknutim simptomima: **hitnost mokrenja; kapanje (nekontrolisano odlaženje mokraće); odlaganje mogućnosti da se započne sa mokrenjem, iako se osjeća potreba za pražnjenjem i inkontinencija.**

3. Kombinovana disfunkcija ogleda se u nemogućnosti zadržavanja mokraće u kombinaciji sa nemogućnošću pražnjenja bešike, a **simptomi su kao i kod disfunkcije pražnjenja.**

PROBLEMI SA PROSTATOM

Multipla skleroza direktno utiče na nerve koji kontrolišu karlične organe. Iako **prostata** nije primarno napadnuta bolešću, neurološka oštećenja izazivaju simptome koji imitiraju probleme sa prostatom: otežano mokrenje, hitne nagone i erektilnu disfunkciju.

Ovi simptomi se javljaju u dva glavna oblika:

Urološki problemi: Oštećenje nerava ometa komunikaciju između mozga i bešike. Javljaju se učestalo i hitno mokrenje, nepotpuno pražnjenje i inkontinencija.

Seksualna disfunkcija: Zbog prekida nervnih signala, muškarci sa MS-om često imaju problema sa postizanjem erekcije (erektilna disfunkcija) i odloženom ejakulacijom. Čak 50% do 90% muškaraca sa MS-om iskusi ove poteškoće. Urološki simptomi se mogu ublažiti medikamentima za opuštanje mišića bešike i redovnim pražnjenjem.

INFEKCIJE MOKRAĆNIH PUTEVA

Uz kombinacije disfunkcija mokraćne bešike, kod MS pacijenata postoji velika opasnost od infekcija mokraćnih puteva jer ne mogu potpuno da isprazne bešiku. U mokraći koja se duže zadrži u bešici dolazi do razvoja bakterija, što dovodi do infekcije. **Simptomi infekcije bešike su: hitnost za mokrenjem; učestalost mokrenja; osjećaj pečenja;**

bol u donjem dijelu stomaka i/ili u donjem dijelu leđa; povišena temperatura; pojačan spazam; tamna mokraća neprijatnog mirisa.

Preporuka je da se pacijent javi izabranom doktoru koji će ga hitno uputiti urologu jer kod MS pacijenata kod kojih se razvije infekcija mokraćnih puteva može doći do pseudorelapsa, tj. lažnog relapsa. Infekcija i povišena temperatura mogu uzrokovati pojavu simptoma koji se viđaju u pogoršanju multiple skleroze, a da uopšte nije došlo do aktiviranja osnovne bolesti. Zato je bitno da doktor ustanovi da li je u pitanju infekcija mokraćnih puteva ili je zaista došlo do relapsa.

NAJČEŠĆA PITANJA PACIJENATA SA MS I ODGOVORI

Kako problemi sa bešikom mogu uticati na moje zdravlje?

Ako se vaša bešika ne prazni redovno, može doći do infekcije. One započinju u bešici i mogu se proširiti na bubrege i prouzrokovati ozbiljna oštećenja, što može dovesti do oštećenja bubrega. Čak i mala količina mokraće preostala u bešici može izazvati infekcije.

Ako, npr. ne možete kontrolisati potrebu za mokrenjem, mokraća može nehotice oticati/curiti. Pronalaženje načina kontrole problema vaše bešike može vam pomoći da ostanete zdravi i sigurni.

Što mogu učiniti kako bih probleme sa bešikom imao/la pod kontrolom?

Postoje brojne dostupne metode i proizvodi, uključujući katetere, urinarne kondome (za muškarce) i proizvode za upijanje.

Šta je kateter?

Kateter je tanka, fleksibilna cijev koja se uvodi u bešiku kroz mokraćovod kako bi se omogućilo istjecanje mokraće.

Je li kateterizacija bolna?

Ne. Možete osjetiti pritisak dok kateter ulazi. Ako osjetite nelagodu ili ako je teško uvesti kateter, malo se odmorite. Pokušajte se opustiti, tako da duboko udahnete ili se zakašljete. Razgovarajte sa svojim doktorom ili medicinskom sestrom ako vam je to bolno.

Mogu li prazniti mjehur samo ujutro i uvečer?

Ne. Morate se pridržavati rasporeda koji vam je dao vaš doktor. U pravilu, bešika bi se trebala prazniti najmanje 4 – 6 puta dnevno.