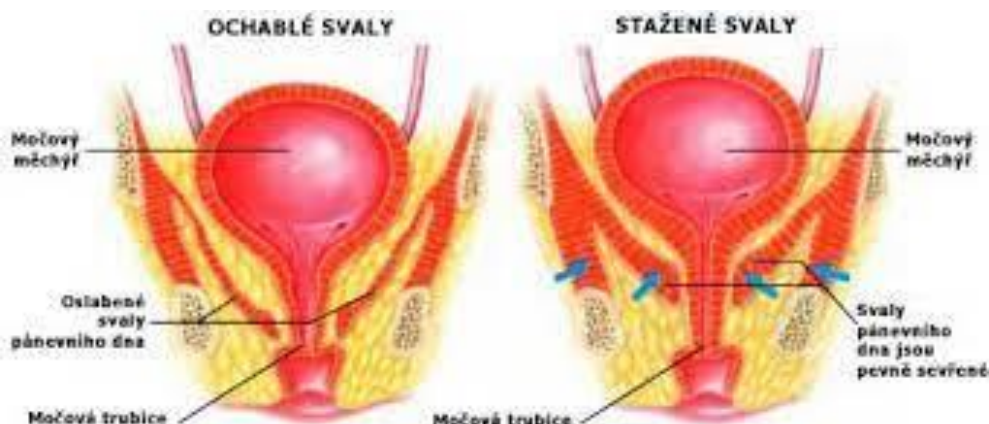


Jsem po operaci močového měchýře



Močový měchýř je orgán, jehož hlavní funkcí je shromažďovat a přechodně uchovávat moč. Ta se tvoří v ledvinách a do dutiny měchýře je odváděna močovody. Aby mohl měchýř jinak agresivní moč skladovat, je tato dutina vystlána speciální vrstvou buněk nacházející se pouze v močových cestách, tzv. uroteliálními buňkami, neboli urotelium. Tyto buňky tak fungují jako povrchová ochranná bariéra pro pod ním uloženou svalovou vrstvu. Sval svým stahováním vede ke smršťování měchýře, a tím i k močení. Nádory močového měchýře vznikají z urotelové vrstvy a mohou růst, jak do dutiny měchýře, tak i agresivněji do hloubky, do svaloviny měchýře. To jestli nádorové buňky dosahují až svalové vrstvy, je zásadní pro určení další léčby.

Rizikové faktory vzniku nádorů močového měchýře

Kouření je považováno za nejsilnější rizikový faktor, 30-50% všech nádorů přímo souvisí s kouřením tabáku. Míra rizika narůstá s počtem vykouřených cigaret, celkovou délkou kouření a začátkem kouření v mladém věku. Kuřáci mají až 5x vyšší riziko rozvoje onemocnění v porovnání s nekuřáky. Současně již bylo prokázáno, že vliv může hrát i tzv. sekundární (pasivní) kouření. Po zanechání kouření se riziko vzniku nádoru postupně snižuje.

Dalším známým zdrojem rizika je expozice chemikálií při práci s barvami, barvivy, kovy a ropou, ačkoli toto riziko se podařilo významně snížit bezpečnostními opatřeními na rizikových pracovištích. Mezi tyto profesní rizikové skupiny patří pracující v textilním, kožedělném nebo petrochemickém průmyslu zpracovávající gumu či ve výrobě pneumatik. Negativně také působí opakované záněty měchýře a nedoléčování těchto zánětů.

Příznaky a průběh onemocnění

Hlavním příznakem tohoto typu onemocnění je přítomnost krve v moči (tzv. hematurie), často patrná pouhým okem. Moč může mít v takovém případě růžové, sytě červené nebo až hnědé zabarvení. Někdy však krev v moči nemusí být pozorovatelná a odhalí ji až cílené vyšetření při návštěvě lékaře. Přítomnost krve v moči nemusí nutně znamenat nádorové onemocnění. Dalšími příznaky jsou nepříjemné pocity při močení (pálení, řezání), časté močení, vyprazdňování po malých dávkách či nepříjemné nutkání na močení. I zde platí, že se nejedná o příznaky typické pouze pro nádorové onemocnění a v převážné většině případů s nádorem nesouvisí. Mohou se vyskytovat bolesti v podbřišku, bolesti kostí, nechutenství a ztráta váhy.

Nádory močového měchýře se často po svém odstranění objeví znovu, nezářídka na jiném místě v močovém měchýři. Z tohoto důvodu je pravidelné sledování pacientů po operaci velice důležité.

Po operaci je nutné dodržovat přísný klidový režim a vyhybat se větší zátěží. Je potřeba se vyhybat aktivitám, při kterých dochází k trhavým pohybům, silovým a kontaktním sportům. Vhodné je cvičení bez nadměrného vzpírání (pilates, joga, aerobik, tanec).

V pooperačním období se také může objevit krvácení různé intenzity, které způsobeno uvolněním odumřelých tkání nebo zánětem v lůžku po operaci. Krvácení je někdy silné, ale rychle ustává. Při větším krvácení se dostavte na kontrolu ihned, drobné krvácení sdělte lékaři při plánované kontrole.

Někdy odcházejí z močového měchýře zbytky sraženin solí, které mohou vyvolat přechodnou zástavu močení, většinou náhle vzniklou. Jinou komplikací může být zúžení močové trubice, jako následek zánětu, který vyvolala cévka. Toto jsou nejčastější komplikace, které se mohou vyskytnout.



Sledování pacientů po léčbě povrchových nádorů probíhá u urologa formou pravidelných cystoskopií případně doplněných o cytologický rozbor moče. Intervaly mezi vyšetřeními záleží především na agresivitě odstraněného nádoru. Zpočátku od operace bývají v rádech měsíců, postupně po uplynutí určité doby se mohou prodloužit až na jeden rok. Pacient by měl být sledován doživotně.

Zásady prevence

A co prevence? Existuje? Dodržování správného pitného režimu a prevence nachlazení. V kontextu s kouřením: samozřejmě opustit neblahý zlovyk.

Jinak může pomoci i strava. „V rámci prevence karcinomu močového měchýře je v jídelníčku vhodné mít zeleninu a ovoce s vysokým vitamínů A, C, E, B6 a selenu,“ uzavírá MUDr. Marie Skalská z Pro Fit Institutu.

Jedná se třeba o celer, kysané zelí, červenou řepu, černou ředkev, česnek a cibuli a snad všechno bobulové ovoce.

- Jahody, borůvky, ostružiny, brusinky a maliny. Jezte je syrové, na zimu si je můžete zamrazit.
- Brokolice, květák, kapusta, mrkev, chřest, bílá ředkev či kedlubna, ředkvičky, či tuřín – jsou to silné antioxidanty a likvidují rakovinné buňky. Ale pozor, tyto látky se tepelnou úpravou ničí, konzumujte tedy tuto zeleninu přednostně v syrovém stavu.
- Rajčata obsahují silný antioxidant lykopen - velké množství lykopenu se uvolňuje až po tepelném zpracování, nebojte se tedy používat při vaření pyré či protlak.
- Česnek má antibakteriální vlastnosti a prospěšný je především pro zažívací trakt, nejúčinnější je v syrovém stavu.
- Zelený čaj vám také může hodně prospět, Katechin obsažený v zeleném čaji má údajně až 20krát vyšší antioxidační účinky než vitamin C. Vždy však vybírejte jen kvalitní sypané čaje.
- Ryby obsahují vitaminy A, B, C a E a minerály, včetně vápníku, draslíku či železa, a další látky, které posilují imunitní systém.
- Bílý jogurt s živými bakteriemi má antibakteriální i protirakovinné účinky, zvyšuje obsah prospěšných bakterií ve střevě a tím posiluje imunitní systém. Zakysané bílé jogurty plné probiotik aktivují buňky imunitního systému, které ničí viry i rakovinné buňky.



Nevhodná strava

- solená, kořeněná jídla, ochucovadla
- fast foody, smažená, pečená, nakládaná jídla
- tučná a masitá jídla, uzeniny
- tavené a plísňové sýry
- bílá mouka
- slazené, perlivé limonády, silná káva, silný černý čaj
- cigarety a alkohol

Přejeme vám brzké uzdravení a doufáme, že jste byl u nás spokojen s péčí celého kolektivu.



Vyrobila : Bc. Alena Máchová, Nemocnice Tábor a.s., 2023

Zdroj : edukační materiál oddělení Urologie

www.muziprotirakovine.cz

obrázků :

https://www.google.com/search?q=prostata&rlz=1C1GCEB_enCZ1030CZ1030&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiJtezpq6r-AhWJbcAKHYomDDsQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=961&dpr=1