

MÝTY, PRAVDY A FAKTY



o inkontinencii moču

Myslíte si, že sa únik moču týka iba starších žien? Možno vás prekvapí to, čo sa dočítate v nasledovných riadkoch...

Mýtus: Inkontinencia sa nedá liečiť.

Fakt: Záleží od typu a stupňa inkontinencie. Najčastejšou formou je stresová inkontinencia, zmiešaná a urgentná. Inkontinencia sa dá úspešne liečiť liekmi, neurostimuláciou, operáciou a veľmi vhodná a obľúbená je podporná prírodná terapia bez vedľajších účinkov v podobe voľnopredajných prípravkov, ktoré nájdete v lekárni.

Mýtus: Stresová inkontinencia je zo stresu.

Fakt: Vzniká oslabením svalov panvového dna po pôrode, v období klimaktéria, po operáciách a úrazoch v malej panve, pri častých zápaloch močových ciest, pri fyzickej námahe akou je šport či náročná práca. U žien, nielen po pôrode, často dochádza k oslabeniu panvového dna. Môže sa tak stať preťažením v tehotenstve, nesprávnym držaním tela či pre rýchly nárast hmotnosti. Avšak ani po skončení tehotenstva nemá žena vyhrané. Oslabenie panvového dna si môže prívodiť aj nesprávnym nosením ťažkých vecí, ako sú napríklad detské sedačky, nákupné tašky, alebo zvýšenou námahou pri nevhodných druhoch športu, kde aj nerodiace ženy, samozrejme, riskujú oslabenie panvového dna.

Mýtus: Týka sa len starších.

Fakt: Každá štvrtá žena nad osemmásť rokov má menší či väčší problém so samovoľným únikom moču. Po päťdesiatke sa inkontinencia objavuje až u tretiny žien. U žien vo veku nad 70 rokov postihuje únik moču viac než 50 %.

Mýtus: Vložky mi pomôžu zbaviť sa problému.

Fakt: Voľba správnych vložiek zo skupiny absorpčných pomôcok určených na zachytenie moču je naozaj dôležitá. Menštruačné vložky nie sú vhodné z viacerých dôvodov, napr. konzistencia moču a krvi je rozdielna. Vložky však pomôžu riešiť len dôsledok a nie príčinu vzniku úniku moču a vzniknutý stav neliečia, teda problému vás nezbavia.



Mýtus: Treba menej piť.

Fakt: Vhodné je pravidelné pitie optimálneho množstva tekutín a naučiť sa tzv. manažmentu močenia. Ak budete menej piť, moč bude koncentrovanejšia, a môže tak zvýšiť dráždivosť močového mechúra. Bude vás teda častejšie nutkať na močenie. Pitie nadmerného množstva tekutín vám však môže spôsobiť rozťahnutie močového mechúra. Správne je neprepĺňať močový mechúr, pravidelne močiť a nezadržiavať moč.

Mýtus: Posilňovanie svalov panvového dna má zmysel len u mladších.

Fakt: Posilňovanie svalov panvového dna má veľký význam u všetkých vekových kategórií, pretože vedie k spevneniu svalstva. Úlohou panvového dna je predovšetkým otvoriť a znovu zavrieť otvor močovej trubice pri vyprázdňovaní močového mechúra. Únik moču je najčastejším príznakom ochabnutosti panvového dna.

Mýtus: Pevné svaly panvového dna znamenajú lepší sex.

Fakt: Priaznivý účinok na oslabené panvové dna má rýchla chôdza, plávanie, Kegelove cviky, ktoré nielenže posilňujú svalstvo panvového dna a chránia nás tak pred samovoľným únikom moču, ale ako veľmi príjemný bonus uľahčujú pri pravidelnom cvičení aj dosiahnutie a intenzitu orgazmu. Cviky so sťahovaním svalstva sú natoľko diskrétné, že si ich môžete dovoliť cvičiť kdekoľvek, ale predsa len – najpríjemnejším a najprirodzenejším cvikom na posilnenie panvového dna je pravidelný sexuálny styk. A čo nám vlastne bráni spojiť príjemné s užitočným? :-)

Mýtus: Inkontinencia je dedičná.

Fakt: Áno, na danom probléme sa môže podieľať aj dedičnosť, no ešte viac nadváha. Dokonca aj s vekom a hormonálnymi zmenami sa zvyšuje riziko oslabenia panvového dna. Oslabené panvové dna sa môže prejaviť primárne bolesťami a napätím v šiji alebo v krížovej oblasti, bolesťami v podbrušku, problémami pri menštruácii, postupujúcou inkontinenciou, neschopnosťou dosiahnuť orgazmus spočiatku vaginálnou, neskôr akoukoľvek cestou.