

AJ VÁS PRENASLEDUJE ÚNIK MOČU?

Nebojte sa opýtať odborníka

Nepríjemné vlhko v nohavičkách, zápach z moču, a to ste sa len zasmiali s kolegami v práci, kýchli alebo zakašľali, venovali sa ľahkým športovým aktivitám, či práci v záhrade? Ak sa aj vám občas pritrafí nechcené „cvrknutie“, nehanbite sa o problémy hovoriť. Nájdite opäť radosť z bežných aktivít a prežité každý deň komfortne a s úsmevom. Tentokrát radí našim čitateľkám odborník na problémy s inkontinenciou, MUDr. Miroslav Smolík, pôsobiaci ako gynekológ v Bratislave.



Jana, účtovníčka (43)

Pracujem na ekonomickom oddelení vo výrobnjej spoločnosti. Takmer celý deň trávim zatvorená v kancelárii pri počítači s ďalšími tromi ženami. Sedavé zamestnanie, bolesti chrbta a nejaké to kilečko navyše sú jednoducho mojou dennou realitou. Nie som však žiadna utiahnutá šedá myš. Zbožňujem módu, nakupovanie a aktívne trávenie voľného času s rodinou a priateľmi. Občasný únik moču ma najprv začal obťažovať pri kýchaní a kašli, neskôr sa pridružil aj pri smiechu. Keďže sme v práci naozaj dobrá partia, nasmejeme sa celkom dosť, no následkom toho nie je len dobrá nálada, ale aj mokré nohavičky od moču. Je to naozaj nepríjemné nosiť v kabelke neustále náhradné nohavičky a vysvetľovať moje častejšie sprchovanie sa. Navyše sa obávam, že je ma cítiť močom. Čo mám robiť?

Iveta, architektka (41)

Problém s únikom moču som si začala aktívnejšie uvedomovať asi tak pred rokom, keď som začala starať o svoju mamu. Mala komplikovanú zlomeninu panvy a museli sme sa aj napriek rozlietanému a zaneprázdnenému životu o mamu postarať. Náročná starostlivosť pozostávala okrem iného aj z polohovania a dvíhania. Práve pri polohovaní mamy v posteli som u seba pri zvýšenej námahe zaznamenala mierny únik moču. Bolo to naozaj zvláštne a nepríjemné – veď som ešte mladá. Vyhladala som si základné informácie na internete, ale k ničomu okrem cvikov, vložiek a odporúčanej návštevy lekára som sa reálne nedopracovala. Pol roka som sa sledovala a pravdou je, že úniky moču sa diali stále častejšie, a to dokonca aj pri nenáročných aktivitách ako jogging, práca v záhrade. Ušlo mi aj pri smiechu. K návšteve leká-

ra ma donútila až „mokrú nehoda“ počas styku s manželom. Tak toto už musím naozaj riešiť, veď to sa už netýka len mňa. Gynekológ ma uviedol do obrazu a upokojil ma, že to nie je až taká katastrofa a inkontinenciu 1. stupňa vieme elegantne riešiť

cvičením svalov panvového dna a vložkami. Bola som spokojná a dala som si záväzok, že cvičiť budem naozaj poctivo. Rada by som sa však tohto nepríjemného pocitu z cvrkania zbavila čo najskôr. Viem cvičenie ešte nejako podporiť?

Odborník radí: MUDr. Miroslav Smolík, gynekológ a pôrodník, Ružinovská poliklinika, Bratislava



Janka, nepríjemný zápach moču je len jedným zo sprievodných faktorov, ktorý vám znepriemňuje život. Odporúčam navštíviť vášho gynekológa alebo urológa, aby vás odborne vyšetril. Kým sa však odhodláte zdolať zbytočnú bariéru ostychu, odporúčam cvičiť a posilniť svaly panvového dna. Kegelove cviky môžete cvičiť aj počas pracovného dňa a k dispozícii sú aj na webe. Odporúčam cvičiť pravidelne a dlhodobo, inak nedosiahnete želaný efekt.

Ivetka, je výborné, že ste sa rozhodli navštíviť lekára a nestrácať zbytočne čas čakáním. Kegelove cviky, ktoré vám pravdepodobne váš lekár odporučil, sú veľmi účinné, ak ich budete cvičiť pravidelne a správne. Kombinácia cvičenia, úprava životosprávy a prídanie výživového doplnku s anabolickým efektom na svaly panvového dna bude mať zaručený efekt. Ja svojim pacientkám odporúčam užívanie nehormonálneho výživového doplnku Incovenal® comfort, ktorého zloženie je založené na rastlinných extraktoch a jeho užívanie teda neprináša vedľajšie účinky. Počas prvých dvoch mesiacov odporúčam užívať 2 tablety denne.

Ďalšie hodnotné informácie, on-line poradňu a tiež krátky diagnostický test inkontinencie nájdete aj na www.incovenal.eu.

