



- komplexní magazín NEJEN pro rodinu s dětmi, milovníky zvířat, knih, zábavy, dobrého jídla a ručních prací

- každý den pro Vás připravujeme nové články, tipy, návody, zajímavosti, rozhovory a spoustu dalších informací. Zaregistrujte se a získejte odměnu za nasbírané body Vaší aktivitou na stránkách nebo vyhraďte některou z cen v našich soutěžích.

www.life4us.cz


Nejnovější články:

- Nové nabíjecí baterie Energizer nabízí dlouhou životnost a vysokou kapacitu
- V soutěži o nejlepší školní IT projekt zvítězilo hrané video o sociálních sítích
- Český západ zve již po sedmé na putování k živému Betlému
- OKNOPLAST představil inovovaný systém balkonových a terasových dveří
- Zdravý spánek – víte na čem spíte?
- STRATASYS NABÍZÍ PAKETY PRO 3D TISK
- Společnost Allcom naděluje pod stromeček.
- Tom Gates získal v Anglii prestižní ocenění!

Nejčtenější články:

- Pergamano - postup
- Madeirové kraslice - postup
- Inteligentní plastelína "Ametyst"
- Poutě, jarmarky, slavnosti
- HIT - Domácí mraveniště
- Menstruační kalendář
- Očkování proti rakovině děložního čípku lze pořídit na splátky
- Čokoládová kalkulačka
- Pět největších mýtů věřitelů!



Nacházíte se v kategorii: [Ženy](#) » [Krása a zdraví](#) » [Inkontinence nabourává psychiku žen a sex](#)

» Titulní strana Life4us

» Hádanky, testy, kvízy

» Astrologie

» Blogerů/Blogerky

» FILM

» Internet a zábava

» Vzdělání

Tip Life4us

V srpnu se řádně zaregistrovalo na stránkách Life4us.cz neuvěřitelných 1006 uživatelů.

Děkujeme za přízeň a těšíme se na Vaši další návštěvu.

Inkontinence nabourává psychiku žen a sex



Hodnocení uživatelů: / 0

Nejhorší

Nejlepší

Ženy - Krása a zdraví

Močová inkontinence ovlivňuje kvalitu života téměř u třetiny žen, a to ve všech oblastech: v rodinném, pracovním, společenském a v neposlední řadě partnerském a sexuálním životě. Neschopnost udržet moč řídí jejich každodenní rytmus a plíživě nabourává vztahy k nejbližšímu okolí. Většina organizuje aktivity podle rozmístění toalet, aby se vyhnula trapasům. Více než polovina žen vyhledá lékařskou pomoc až po mnoha letech strádání ...



Receptář Life4us

» Přehled receptů

Nové komentáře:

OKNOPLAST představil inovovaný systém balkonových a terasových...

Uvažujeme o tom, tento nápad se mi líbí ...

Pořídte si vlastní saunu domů. Saunu jsem si vždy přála, ale je to dost peněz. ...

Společnost Allcom naděluje pod stromeček.

Již jsem to propásla, škoda. ... Zdravý spánek – víte na čem spíte?

Je důležité vědět, kde spíte a na čem. ...

Ben Cristovao a Monika Bagárová rozdávali mikulášskou nadílku...

Oba se mi líbí, krásný pár. ...

Vendula Auš Svobordová a Petr Kolář pokřtili nové CD INFLAGR...

Na CD se již moooooooc těším! .. Autosedačka Zenith Race od Babypointu s vylepšenou

Přihlášení uživatele

Uživatelské jméno

Heslo

Pamatovat si mne

Zapomenuté údaje?

Nemáte dosud profil? Chcete se registrovat?

Testováno Life4us

POHŘBEN ZAŽIVA - Granger Ann



Kniha plná napětí by zaručeně neměla chybět v žádné domácí knihovně. S každou další přečtenou stránkou se dozvídáme krutý příběh, který se odehrál v poklidné čtvrti nedaleko Londýna. V knize Pohřben zaživa je propleten i příběh lásky, ale také hledání informací o Gray Folk - místních sektářích, kteří kdysi obývali toto klidné a přívětivé místo. Milovníci detektivek tak mohou být překvapeni samotným koncem.

Celý článek...

S inkontinencí se během svého života setká každá druhá žena. Mezi nejčastější typ močových inkontinencí patří tzv. stresová inkontinence. U mladých dospívajících dívek vzniká následkem zánětu dolních močových cest po započetí sexuálního života, u žen v produktivním věku způsobují ochabnutí svalů a tkání kolem močové trubice častá těhotenství, těžké porody, porody dětí s váhou vyšší než 4000 gramů, nebo operativní odstranění dělohy. Dalšími rizikovými faktory jsou také chronický kašel při astmatu, nepřiměřená fyzická námaha, obezita a menopauza. Navzdory svému názvu nesouvisí stresová inkontinence s psychickým stresem, ale s fyzickou námahou. Za „stres“ měchýře je považováno neudržení moči při různé fyzické aktivitě, která představuje krizovou situaci, kdy se přenáší tlak z břicha na měchýř. Při ní dochází k úniku moči napětím břišních svalů - rizikovými aktivitami jsou kýčání, smích, předklony, kašel, poskok, chůze do schodů, či zvednutí břemene.

Psychická nepohoda - následek inkontinence

Ačkoliv únik moči ve většině případů nepředstavuje žádnou závažnou nemoc, důsledky této poruchy jsou natolik nepříjemné, že postižené osoby se v mnoha případech předčasně uzavírají do samoty a vnitřního stresu. Jen asi polovina z nich najde odvahu o svém trápení někomu říci, což bohužel platí i o vyhledání lékaře. „Jednou v práci jsem nestihla doběhnout na toaletu, byla jsem z toho v šoku,“ svěřuje se Jana (36). „Myslela jsem, že je to ze stresu, ale příhod přibývalo. Typické je, že doběhnu zoufale ke dveřím bytu a už nestihnu odemknout a počůráám se. Rychle do koupelny aby to děti neviděly. Manželovi jsem to řekla, je chápavý, a uklidňuje mě. Ale já nedokážu překonat tu bezmoc, to strašné nucení a vědět, že je jen otázkou chvíle, kdy svěrač povolí.“ Dalším typickým příběhem je vyprávění dvaatřicetileté Hany: „Vždy jsem byla aktivní sportovkyně. Miluji plavání, jízdu na kole, lyžování, horskou turistiku. Asi před dvěma lety jsem začala mít problémy s močením. Na WC jsem chodila velmi často, navíc se mi vždy začalo chtít čurat neočekávaně a hodně urgentně a občas mi trochu moči uniklo při běžných činnostech nebo u sportu. Byla jsem z toho nešťastná a hrozně jsem se za to styděla. Postupně jsem omezila všechny aktivity, při kterých jsem neměla jistotu, že pokud se mi začne chtít na záchod, bude toaleta někde poblíž. Přestala jsem jezdit na výlety (cesta autobusem byla pro mě peklo) a začala jsem flákat sportování, vždy jsem se vymluvila na hodně práce, návštěvu příbuzných nebo nevolnost.“ Nezapomeňte včas navštívit odborníka, abyste se vyhnuly větším a mnohem nepříjemnějším potížím.

Měchýř jako zrcadlo duše

V roce 1990 byla odborníky popsána tzv. měchýřová neuróza. „Může se jednat o takzvanou orgánovou neurózu, která se promítá do nějakého orgánu, například do močového měchýře, kde způsobí funkční poruchu,“ říká MUDr. Judita Jansová z privátní psychiatrické ambulance v Dubí. „Náhle potřeba močení, zvýšená frekvence, bolest nebo opakující se zadržování moči bez patologických urologických nálezů bývá často spojena s úzkostlivou reakcí na nějaký vnitřní konflikt.“ Vznik těchto příznaků podle jejich slov předchází úzkostným stavům nebo depresím. Rozhodně je na místě se o své problémy podělit s lékařem, který doporučí vhodný způsob léčby a psychoterapii.

Tři tipy pro vás

1. Kegelovy cviky jsou notoricky známým způsobem, který pomáhá při léčení inkontinence. Cílem těchto cviků je posílit svaly pánevního dna, což ženám umožňuje lépe ovládat močové ústrojí, a případně zabraňovat úniku moči při tzv. stresové inkontinenci. Důležité je rovněž to, aby žena přesně věděla, které svaly má cvičit, protože posilované svaly nejsou vidět. Režim, který souvisí se cvičením svalů pánevního dna, má také několik dalších důležitých prvků. Ideální je, pokud jdou tyto cviky doplněny posilováním dalších svalů, které s pávní souvisí, aby trénink nebyl pouze jednostranný. Autor populárních cviků, dr. Arnold Kegel, tvrdí, že jen velmi malému procentu žen nemůže pravidelné procvičování svalů pánevního dna prospět.
2. K posilování svalů pánevního dna může rovněž výrazně přispět vynález uroložky MUDr. Soni Havlové. Jmenuje se Medilady a ve světě nemá obdoby. Pomůckou tvoří kuličky se závěsem, které se zavedou do pochvy (podobně jako tampon) a na závěs, který vyčuhuje ven, se zavěšuje závaží. Takto stačí strávit tři minuty denně a svaly pánevního dna se už posilují. Dochází ke zmiřnění stresové inkontinence, zlepšení psychické pohody a především ke zvýšení sebevědomí.
3. Velmi přínosné je opakované přerušování močení přímo na toaletě.

Inkontinence a změny sexuální aktivity

Jak zjistili autoři zajímavé studie z pražské soukromé gynekologicko-porodnické praxe GONA, s. r. o., častým steskem inkontinentních žen jsou pocity nucení na močení v rámci milostné přede hry, během koitu nebo po jeho skončení. Ze zkoumaného vzorku 102 žen, vyšetřených nebo léčených na poruchu kontinence moči bylo 62 sexuálně aktivních. Téměř polovina neměla s mimovolným únikem moči při styku potíže. Patnáct pacientek vykazovalo únik moči v průběhu sexuálního styku jen občas. Změnu sexuální aktivity po onemocnění inkontinencí zaznamenalo podle autorů studie 46 žen, z toho 15 se snažilo sexu vyhýbat, nebo partnerovi vyhověly, ale přilíši se jim to nedařilo, či pohlavní aktivity vůbec neprovozovaly. Na dotaz, zda byly pacientky někdy svým lékařem dotazovány na svůj sexuální život ve vztahu k současnému onemocnění, odpovědělo 95 žen záporně.

www.medilady.cz

Další >

ochranou ...

Výborná sedačka, uvažujeme o koupi. ..

PH není jen o kráse, pH je hlavně o zdraví

Něco na tom bude, je to velice poučný článek. ...

Zahrej si on-line

493 :: Geography game

530 :: Crazy Boxes

495 :: Dodge ball

372 :: Sexy memory

483 :: Ninja nightmare



Doporučujeme

levné kontaktní čočky

z e-shopu Čočkovník.cz.

Hospodaříme.cz

Dělejte věci hospodárně!

I-články.cz

Vaše oborové články

Katalog odkazů

Ladynet.cz

Ladynet.cz - Portál pro ženy

PR web

Vaše PR články

Zajímavé články

Zajímavé články - Internetový magazín pro každého

www.emimino.cz

Krásný úsměv

Krásné a zdravé zuby po celý život


Přidat komentář

Jméno (nutné)

E-mail


Webstránka



1000 zbývajících znaků 

Zasílat oznámení o nových komentářích



 Obnovit

Odeslat

JComments

Statistiky

Počet zobrazení článků : 5479494

Noví uživatelé

Poslední registrace : linkssale

Pocet nových registrací za měsíc : 9

Všechna práva vyhrazena Life4us, 2011.

Reklama: Bělení zubů