

StyleMagazin.cz



... pro muže i ženy

NOVINKY

Termální lázně ve městě Ptuj jsou jedněmi z nejmladších lázní ve Slovinsku. Nachází se paradoxně v nejstarším slovinském městě. Thermal Park má 4.200 m2 vodních ploch a různé atraktivní vodní atrakce, to vše v léčivé termální vodě. Hosté se mohou ubytovat v luxusním prostředí Grand Hotelu Primus přes apartmány a bungalovy 3 *. Ti, kteří dávají přednost pobytu venku, mohou využít ubytování v moderním Campu 4 *.

O našem serveru

Kontakt

Novinky

The Community

Hlavní nabídka

- Zobrazit úvodní stránku
- Aktuality & Pozvánky
- Auto & Moto
- Cestování
 - Česko
 - Slovensko
 - Zahraničí
 - Top Hotely
- Domov & Hobby
- Gastronomie & Restaurace
 - Doporučujeme
 - Nápoje & Koktejly
 - Recepty & Ingredience
 - Restaurace
- Hi-tech
- Kosmetika
 - Naše Tipy
 - Péče o pleť
 - Péče o tělo
 - Péče o vlasy
- Kultura
 - Divadlo & Koncerty
 - Doporučujeme
 - Film
 - Literatura
 - Umění & Hudba
- Móda & Doplnky
- Párty & Večírky
- Pro děti
- Soutěže
- Sport & Adrenalin
- Zdraví & Krása
- Životní styl & Wellness

INKOTINENCE NABOURÁVÁ PSYCHIKU ŽEN I SEX.

Napsal uživatel Helena Svobodová

Pondělí, 26 Prosince 2011 00:31



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 ...

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 započatí 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 kýchání, 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,“ svěříje 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 počůřám 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.“ Další typickým příběhem je vyprávění dvaadvacířetileté 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 chytit 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 chytit 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 vymkula 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. „Náhla potřeba močení, zvýšená frekvence, bolest nebo opakující se zdržování moči bez patologických urologických nálezů bývá často spojena s úzkostlivou reakcí na nějaký vnitřní konflikt.“ Vznik těchto příznaků podle jejích 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. Kegellovy 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 zabráňovat 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 Keigel, tvrdí, že jen velmi malému procentu žen nemůže pravidelné procvičování svalů pánevního dna prospět.
1. K posilování svalů pánevního dna může rovněž výrazně přispět vynález uroložky MUDr. Soni Havlové. Jmenuje se Medilady a ve světě nemá obdoby. Pomůcku 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 zmírnění stresové inkontinence, zlepšení psychické pohody a především ke zvýšení sebevědomí.
1. Velmi přínosné je opakované přerušování močení přímo na toaletě.



BOX:

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 příliš 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

Aktualizováno Pondělí, 26. Prosinec 2011 10:07