

ZDRAVÍ JE TO NEJCENNĚJŠÍ

Rady pro život

Povzbudte imunitu

● Glucamedic komplex od Rapeta obsahuje aktivní látky pro posílení imunitního systému. Tajemství spočívá v kombinaci hlívy ústříčné (je zdrojem aminokyselin, vitamínů, minerálů) a sladového extraktu (vitaminy skupiny B). Po Fidite jej za 198 Kč.



Čisté ruce nade vše

● Riziko přenosu infekce (např. chřipky) výrazně snižíte dezinfekcí rukou. Stačí několikrát denně rozetřít gel (nebo nastříkat sprej) Virusept od Walmarku a neoplachovat. Novinka je k dostání u lékárníků



Mám inkontinenci moči Co teď?

■ Trapas, říkáte si možná. Copak jsem malé dítě, abych nedoběhla na záchod? No jo, ale co když si tělo zkrátka dělá, co chce?

Otestujte se!



■ **Bojíte se zasmát? Únik moči je vhodné řešit s lékařem, pozorujete-li takzvanou stresovou inkontinenci. Se stresem ovšem nemá nic společného! Projevuje se jako pár kapek při kašli, kýchnutí, smíchu nebo cvičení.**

■ **Musíte nosit vložku? Postupně trubice ochabuje a svěrač se uvolňuje – úniky jsou častější a moči přibývá. Při druhém stupni choroby se stává nutností inkontinenční vložka.**

■ **Omezujete běžné činnosti? Varovným signálem je, když se víc a víc stahujete ze společenského a kulturního života, podvědomě se kvůli potíživým vyhýbáte námaze a pohybu (cvičení, sex).**

■ **Plánujete si aktivity dle dostupnosti toalet? Na návštěvy, kulturu nebo výlety máte přece právo. Jinak se inkontinence stane i sociálním problémem!**

Inkontinence moči, tedy stav, kdy nelze vědomě regulovat vyměšování, trápí hlavně něžné pohlaví. U nás je v záznamech přes tři sta padesát tisíc pacientek! A skutečný počet je ještě mnohem vyšší. S touto nepříjemností se podstatě během života potká každá druhá žena. K nekontrolovanému úniku moči tačí obyčejné zakašláni, lasitý smích nebo téměř jakoliv sportovní aktivita.

Proč jsou ženy v nevyodě? Ve starším věku se a inkontinenci nechvalně odepisuje nižší hladina estrogenu. U mladších žen může za chabnutí svalů a tkání kolem močové trubice zejména těhotenství (zvláště když mimin-

ko váží přes čtyři kila). Někdy je na vině operativní odstranění dělohy. U astmatiček spočívá příčina v chronickém kašli, drážky a vrcholové sportovkyne včetně posilovačích fanatiků sklizejí trpké plody nadměrné fyzické zátěže.

Když nic nedrží, stačí málo...

Odborné pojmenování stresová inkontinence poněkud mate. Není divu, že si je lidé spojují s nějakým leknutím či jiným útokem na psychiku. Ve skutečnos-

ti je za únikem moči špatná práce nervů, svalů a pojivové tkáně pánevního dna.

Ať děláme, co děláme, ne všechno můžeme ovlivnit vůlí nebo doporučeným cvičením. Při porodech se zkrátka musí tkáň uvolnit (a nikdy už se zcela nevrátí do původního stavu!), úbytkem potřebných zpevňujících hormonů nám zase příroda připomíná přibývajících roky. Ochablé „držáky“ pak uvolní močovou trubici z původní polohy. A je to tady. Moč si najednou odtéká, jak je jí libo, klidně i při mírném

zvýšení nitrobrášího tlaku. Druhou možnou příčinou je pak ještě nedostatečnost svěrače močové trubice.

Medicína přišla s novinkou

Chirurgické řešení není nic nového pod sluncem. Dřívější metody však měly spoustu nevýhod. Představte si, že absolvujete všechny nepříjemnosti spojené s operací, a pak vás začne trápit opačný problém: nemůžete močový měchýř zcela vyprázdnit, protože je moc „přiskrecený“. Ještě že je to dnes už minulost!

Soudobá medicína (operační techniky posledního desetiletí) slibuje mnohem větší úlevu. Hitem dneška je minimálně invazivní chirurgie aTVT pásky. Při zákroku stačí lokální anestetikum. Dělá se na gynekologickém křesle a během pětadvaceti minut je hotový. Doktoři udělají v poševní stěně ani ne centimetrový řez a protáhnou jím pásku. Ta zůstane pod močovou rourou a udrží ji v potřebné poloze. V té chvíli uslyšíte pokyn: Zakašlejte. Operátor pak podle potřeby „třímeček“ dotáhne. Za pár hodin můžete

Jděte po oblázcích

● Než spolknete prášek na nervy, zkuste reflexní masáž chodidel. Na podložce VitaBeach se projdete jako po oblázkové pláži, ale příjemněji (nezatížíte klouby). Zdravotní pomůcka má cenu 3990 Kč.



Druhy léčby

Nejspíš jste už slyšely o posilování svalů pánevního dna (tzv. Kegelovo cvičení). Je to především prevence, první volba léčby a způsob, jak zabránit zhoršování stavu. Není to ale všelék!

Je-li muskulatura výrazně ochablá, cvičení už bohužel moc nezmuže. Ženám v přechodu od problémů časově uleví medikamenty (do

pochyvy se v tabletách, čípcích nebo krému zavádí ženský hormon estrogen).

Neúčinnějším řešením stresové inkontinence jsou v poslední době velmi úspěšné minimálně invazivní chirurgické metody. K podp-

ře močové trubice doktoři využívají novou technologii léčby unikátní páskouTVT.

