

Takie chwile
warto uwiecznić...
Zamów foto-album



Zareklamuj swoje produkty na łamach serwisu rodzinnego erodzina.com

erodzina.com

start | **forum** | czat | newsletter | dodaj do ulubionych | o erodzina.com | ✉ powiadom znajomego o stronie | Kanał RSS

rodzinne internetowe forum dyskusyjne... przyłącz się do nas!!!

dyskusje, porady, znajomości, przyjaźń... już dziś zostań użytkowniczka

zarejestruj się na forum

Szukaj w serwisie:

- Strona Główna
- Zdrowie i Opieka
- Zdrowie kobiety
- Zdrowie mężczyzny
- Zdrowie dziecka
- Choroby dziecięce
- Zdrowie rodziny
- Mózgowe porażenie dziecięce
- Domowa apteczka
- Wady słuchu
- Rak
- Cukrzyca
- Rzuć palenie
- Zdrowe nogi
- Hiv&Aids
- Chirurgia plastyczna
- Życie i Rodzina
- Ciąża i Poród
- Diety i Fitness
- Porady i Kuchnia
- Dom i Mieszkanie
- Uroda i Styl
- Miłość i Uczucie
- Ślub i Wesele
- Rozrywka i Hobby
- Na Zakupy
- Kwiaciarnia online
- Forum Rodzinne
- Nowe na forum

✓ nasze forum

Zapraszamy na nasze rodzinne forum dyskusyjne. Twoje miejsce pełne przyjaciół.

By otrzymać aktualne informacje z życia portalu skorzystaj z naszego newslettera.

Start > Zdrowie i Opieka > Zdrowie kobiety

drukuj

Zmarszczki szybciej dopadają kobiety, które nie trzymają moczu?

Okazuje się, że w coraz częstszych przypadkach to wizyta u urologa, a nie chirurga plastycznego, jest lekiem na bruzdy wokół oczu. Gubienie moczu to potworny problem kobiet. Dr Dariusz Szmydki, specjalista urolog z NZOZ Primus (Burdzowice, koło Katowic) szacuje, że problem nieotrzymania moczu u kobiet po 60 roku życia dotyczy aż 40% Polek. W młodszej grupie ten procent się zmniejsza, ale i tak jest duży. Co robią kobiety? Metody, mające zastąpić wizytę u specjalisty, są zatrzważające.

Kobiety te unikają śmiechu. Wiadomo, że podczas śmiania się napinamy mięśnie i kiedy te odpowiadające za trzymanie moczu nie są w dobrej kondycji, robimy wszystko, by unikać takiej sytuacji. Inną metodą, stosowaną przez kobiety jest ograniczanie płynów, co jedynie pogarsza kondycję układu moczowego i nie tylko moczowego, bo mało płynów to potencjalne problemy zakrzepowe, a także problemy z zaparciami, bądź co dla kobiet bardzo istotne, mało wody w organizmie to jeden z wielu czynników ryzyka szybszego powstawania zmarszczek, które i tak z wiekiem są dość częste – informuje dr Szmydki z NZOZ Primus.

Badania urodynamiczne. NZOZ Primus bada coraz większą liczbę kobiet, ułatwia to sprzęt do badania urodynamicznego, który mają pacjentki na miejscu. Badanie to, w dużym uproszczeniu, polega na dokonaniu pomiarów ciśnienia wewnątrz pęcherza w trakcie jego wypełniania i oddawania moczu. Pozwala odpowiedzieć na pytanie co jest mechaniczną przyczyną tego, że gubimy moc. W okresie jesienno-zimowym objawy chorobowe ulegają nasileniu, co często dopinguje kobiety do zgłoszenia się do lekarza. Nie każdy ośrodek zdrowia ma odpowiedni sprzęt by je wykonać, zazwyczaj jest to możliwe jedynie w szpitalnych oddziałach bądź specjalistycznych klinikach. W NZOZ Primus w Burdzowicach koszt takiego badania to 500 zł. Na miejscu pacjent ma także zapewnioną opiekę specjalisty, który po badaniu wybiera odpowiednią formę leczenia. Dość często specjaliści proponują wykonywanie ćwiczeń. Primus posiada także pracownię, na której pacjentki mogą niemal od ręki zastosować ćwiczenia wskazane przez lekarza.

Ćwiczenia mięśni Kegla. Ich wstępna faza to zidentyfikowanie „mięśni Kegla”. Można to zrobić poprzez przerywanie strumienia moczu podczas siusiania – to właśnie o te mięśnie chodzi. Napinając je, jednocześnie zaciska się zwieraczce odbytu, cewki moczowej i wejście do pochwy. Należy zapamiętać to uczucie, by dalej ćwiczyć „na sucho”. Nie należy ćwiczyć podczas oddawania moczu, bo wtedy pęcherz nie zostanie opróżniony do końca, a to może doprowadzić do zapalenia dróg moczowych i innych komplikacji.

Innym sposobem identyfikacji tych mięśni jest włożenie dwóch palców do pochwy (najlepiej na leżąco). Podczas napinania mięśni, czuje się jak zaciskają się one wokół palców. Na początku ucisk może być słaby, ale stopniowo będzie coraz silniejszy.

Jak ćwiczyć?

- Po zidentyfikowaniu mięśnia Kegla należy położyć się na plecach lub stanąć w lekkim rozkroku. Należy napiąć tę grupę mięśni, policzyć do 5 i powoli je rozluźnić. Chwilę odpocząć i powtórzyć ćwiczenia.

Najnowsze publikacje:

- Verco wprowadziła nowy suplement diety dla kobiet w ciąży
- Światowe standardy a polskie realia w leczeniu szpiczaka mnogiego
- Leczenie szpiczaka mnogiego - podsumowanie najnowszych doniesień z Kongresu ASH
- Przetrwaj zimą z twarzą
- Zmarszczki szybciej dopadają kobiety, które nie trzymają moczu?
- Badania kobiet - kolposkopia
- Dzika róża na sprawne stawy
- Zimowe słońce
- Zestaw upominkowy Fenjal
- Świeżość przez cały dzień

Reklama:



Co oznaczają wyniki Twoich badań? - Sprawdź!
Bezpłatne porady ginekologiczne
- Zadaj pytanie!



- Na początek robimy serię 5 skurczów i rozkurczów i powtarzamy ją 3 razy dziennie.
- Po tygodniu należy zwiększyć liczbę skurczów do 10–15 i wykonywać codziennie po kilka serii. Można modyfikować ćwiczenia, np. wydłużając skurcz do 10 sekund lub napinając i rozluźniając mięśnie tak szybko jak potrafisz. Wariantów jest wiele.
- Ważne, by ćwiczyć regularnie i jak najwięcej.
- Podczas ćwiczeń Kegla mięśnie brzucha nie powinny być napięte, dlatego na początku najlepiej ćwiczyć na leżąc, kładąc dłoń na brzuchu i kontrolując, czy go nie napinasz. Nie wstrzymuj też oddechu.
- Ćwiczenia Kegla są bardzo skuteczne, pod warunkiem że są wykonywane systematycznie i prawidłowo. Doktor Kegel – amerykański ginekolog – zalecał wykonywanie ćwiczeń trzy razy dziennie przez minimum 5–10 minut. Aby ćwiczyć prawidłowo, powinno się:
- napinać mięśnie dna miednicy (otaczające pochwę, cewkę moczową i odbytnicę), ale bez napinania mięśni pośladków i brzucha
- unikać ćwiczeń podczas oddawania moczu, bo utrudnia to opróżnienie pęcherza.

Uwaga: efekty ćwiczeń są widoczne dopiero po kilku tygodniach, ale na pewno przyjdą, jeśli rzeczywiście regularnie je wykonywano.

Obniżona aktywność seksualna. Przy małym nasileniu objawów kobiety nie mają wystarczającej motywacji, dla większości zaś problem jest na tyle wstydlivy, że nigdy nie decydują się na pomoc. Niewiele pacjentek jednak wie, że wczesne zdiagnozowanie choroby, dzięki badaniom urodynamicznym oraz ćwiczenia pozwalają na całkowite wyleczenie.

Aktywność kobiet jest zmienna w zależności od wykształcenia, pozycji społecznej, otoczenia, trybu życia – problem „siusiania” w różny sposób wpływa na komfort życia. A wpływa on niestety na obszary, które życiowo wydają się kluczowe, wystarczy wymienić spadek aktywności seksualnej czy wstrzymywanie się od śmiechu, co w wielu przypadkach przekłada się na strach przed normalnymi zachowaniami w trakcie spotkań towarzyskich – śmiech może wywołać gubienie moczu. Częste wychodzenie do ubikacji również sprawia, że kobiety nie czują się komfortowo – bo to ogranicza im kontakt z otoczeniem.

Im wcześniej lekarz postawi diagnozę, tym szybciej można wprowadzić działania naprawcze. Specjalista z NZOZ Primus podkreśla, że nietrzymanie moczu to problem nie urologiczny, nie ginekologiczny, ale po prostu kobiecy, więc zajmują się tymi pacjentkami, zarówno lekarze urologi jak i ginekolodzy – oddzielnie lub co korzystniejsze – wspólnie.

Po porodzie. U młodych kobiet problem ten występuje czasami po porodach naturalnych i ma to związek najczęściej z uszkodzeniem aparatu mięśniowo-więzadłowego mięśni krocza. Najczęściej jest to jednak problem przemijający, ale wymagający oceny i obserwacji, a czasem wdrożenia już odpowiedniego postępowania leczniczego – ćwiczenia mięśni krocza i nauczania kobiet systematyczności w tych ćwiczeniach, bo te działania mogą wpływać nie tylko na problemy z utrzymaniem moczu, ale również wpływają na aspekt seksualny – poprawiając satysfakcję z pożycia, które po ciąży czasem jest inne, w ocenie partnerów nieco gorsze niż wcześniej.

Dr Dariusz Szmydki, urolog NZOZ Primus

Co robić?

1. dbać o wagę, kobiety otyłe trudniej się leczy
2. po 50 roku życia regularnie badać się ginekologicznie
3. być aktywnym ruchowo – ćwiczyć, a jeśli choroba jest wykryta w miarę wczesnie odpowiedni rodzaj ćwiczeń dobranych przez lekarza eliminuje chorobę nawet w 100%
4. zgłosić się do lekarza już po zauważeniu pierwszych objawów, by uniknąć leczenia operacyjnego.

NZOZ Primus powstał 11 lat temu, jego założycielką jest dr Halina Frączek. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Primus jest rodzinnym biznesem medycznym – jednym z najlepiej funkcjonujących na Śląsku. Składa się z ZOZ-u i szpitala z 9 oddziałami oraz poradniami specjalistycznymi. Ośrodek mieści się z dala od miejskiego zgiełku. Blisko mają do niego podróżni, przylatujący bądź odlatujący z lotniska w Pyrzowicach.

<< wróć

Start > Zdrowie i Opieka > Zdrowie kobiety

 [powiadom znajomego o stronie](#)
Masz dodatkowe pytania lub prośby? napisz do nas

co nowego na forum?

- Jak pojąć system wartości kobiet????? (5)
- inseminacja (54)
- Adopcja syna (1)
- Witam (2)
- ubranka dla dziewczynki (3)
- Co sądzicie o takim zegarku ? (11)
- Starania (2818)
- Co robić ? (2)
- Dentysta dla przedszkolaka? (2)
- Samotność to choroba (1)

[idź do forum](#)**Takie chwile warto uwiecznić... - zamów foto-album!****> Płaski Brzuch w 40 Dni**

Piękny Brzuch! Bez drogich tabletek
Tylko Naturalne Sposoby - Za
Darmo

www.Piekny-Brzuch.com.pl**Suzuki Grand Vitara**

Kupując Teraz Zyskujesz do
13.100zł Sprawdź Ofertę na Modele
z 2009 R.

JapanMotors.Suzuki.pl**Pieluchy dostawa do domu**

Duży wybór pieluch dla dorosłych
Zawsze niskie ceny, dostawa
GRATIS,

www.blizejciebie.pl

Reklamy Google

**Jeśli Chcesz zobaczyć co nowego na rynku? Zajrzyj do działu NA ZAKUPY!!!**
[start](#) | [forum](#) | [o erodzina.com](#) | [nota prawna](#) | [reklama](#) | [kontakt](#) | [powiadom znajomego o stronie](#) | [góra strony](#)

Twój serwis rodzinny, miejsce spotkań oraz wiedzy. Portal erodzina.com nie udziela porad medycznych i diagnostycznych.
Copyright © 2004-2009 erodzina.com, All rights reserved. design by ableorg.com

CENEO.pl**Gucci Rush 2**
Woda toaletowa 50 ml

>> dostępna w 6 sklepach

od 166,03 -PLN

do 209,99 -PLN

Porównywarka cen

SZUKAJ W SKLEPACH

perfum



Kliknij tutaj, aby pobrać wtyczkę.