

Piękna.Portal zdrowia i urody



Piekno uroda zdrowie

- [Strona główna](#)
- [Kursy](#)
- [Bonusy-gadżety](#)
- [Forum](#)
- [Kontakt](#)

Wpisz szukane słowo

Zmarszczki szybciej dopadają kobiety, które nie trzymają moczu?

Dodał [admin](#) do [Ciało](#), [Naturalne metody lecznicze](#), [Zdrowie](#) dnia Luty 7th, 2010



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 (Brudzowice, 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 zatrwające.

– **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 moczu. 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 możliwie

jedynie w szpitalnych oddziałach bądź specjalistycznych klinikach. W NZOZ Primus w Brudzowicach 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 zwieracze 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.
- 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 leżąco, 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 urolodzy 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 leczą
2. po 50 roku życia regularnie badać się ginekologicznie
3. być aktywnym ruchowo – ćwiczyć, a jeśli choroba jest wykryta w miarę wcześniej 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.

Popularity: 2% [?]

Tags: [seks](#), [życie seksualne](#)

**Kura Domowa
Schudła 21kg**

Bez Żadnych Diet I Głodzenia Sie
ja wcześniej ja teraz



Poznaj Mój Sekret Odchudzenia

AniaOdchudzanieBlog.pl Reklamy Google

kliknij na swój znak zodiaku!

♈ baran	♉ byk	♊ bliźnięta	♋ rak
♌ lew	♍ waga	♎ strzelec	♏ ryby
♐ wodnik	♑ koziorożec	♒ skorpion	♓ panna

Astrologia.Interia.pl Reklamy Google

Dodaj swój komentarz

Imię (required)

Mail (will not be published) (required)

Website

XHTML: Możesz używać tych tagów: <abbr title=""> <acronym title=""> <blockquote cite="">
<cite> <code> <del datetime=""> <i> <q cite=""> <strike>

« [Walentynkowe menu, czyli kilka słów o afrodyzjakach](#)

E-mail:

Imię:

Zgadzam się z [Polityką Prywatności](#)



Subskrybuj kanał RSS, aby otrzymywać informację o nowościach.

Zdrowe Walentynki



• [Otwórz walentynkowy prezent](#)

Podobne wpisy

None Found

Kategorie

- [Ciało](#)
- [Ciekawostki](#)
- [Diety](#)
- [Dla duszy](#)
- [Dłonie i paznokcie](#)
- [Klip wideo](#)
- [Kręgosłup](#)
- [Książki](#)
- [Masaż](#)
- [Naturalne metody lecznicze](#)
- [Nogi](#)
- [Odmładzanie](#)
- [Odżywianie](#)
- [Polecane](#)
- [Produkty](#)
- [Sen](#)
- [Starzenie](#)
- [Stres](#)
- [Twarz](#)
- [Włosy](#)
- [Zdrowie](#)

Nasze hity

- [Przepis na bolący kręgosłup, recepta jak znalazł](#)
- [Ciało - piękne i zadbane, dzięki 3 krokom](#)
- [Newsletter](#)
- [W zdrowym ciele zdrowy duch](#)
- [Jak zwiększyć odporność organizmu?](#)
- [Co ma wspólnego czekolada z antyoksydantami?](#)
- [Święta, święta i po szczupłej sylwetce, ale nie po przeczytaniu tego tekstu](#)

Tagi

[akupresura](#) [balsamy](#) [beta karoten](#) [Capivit](#) [Cappy cera](#) [depilacja](#) [Diety](#) [Dobry Sen](#) [fryzjer](#) [fryzury](#) [gotowanie na parze](#) [harmonia](#) [Herbata](#) [jacuzzi](#) [kiszona kapusta](#) [kremy](#) [leczenie kamieniami](#) [litoterapia](#) [Masaż klasyczny](#) [maty](#) [medytacja](#) [nadwaga](#) [naturalne leki](#) [nawilżanie](#) [Odporność](#) [paznokcie](#) [pielęgnacja włosów](#) [regulacja brwi](#) [seks](#) [SPA](#) [srebro](#) [uda](#) [uzdrowiska](#) [witaminy](#) [Wysuszenie](#) [Wzmocnienie organizmu](#) [Włosy](#) [zdrowa żywność](#) [zdrowe gotowanie](#) [zdrowe święta](#) [Zdrowie](#) [zmywacze](#) [życie seksualne](#) [żyłki](#)



[więcej](#)



[więcej](#)



[więcej](#)

Copyright © 2010 [Piękna.Portal zdrowia i urody](#)
[Newspaperize](#) theme by [Justin Tadlock](#)

[WordPress](#)