

Pomůžte jarní HLADOVKA?

MUDr.
Oldřich Šottner
urogynekolog,
Bulovka



* Proč se říká urgentní inkontinence, to chápu. Ale co stresová? Znamená to, že je vyvolaná stresem?

Líba M., Znojmo

Termín je trochu nešťastný. Nejde o únik moči v důsledku psychického stresu, ale je to následek zvýšení nitrobrříšního tlaku (kašel, smích, sport apod.) při současném oslabení pánevního dna a tkání, které tvoří přirozenou oporu močové trubice. Výraz urgentní inkontinence je jasný, dochází k ní v důsledku tzv. urgency, velmi silného nucení močit, které nelze vůlí potlačit (u „normálního“ nucení to jde). Jde též o hlavní příznak hyperaktivního měchýře (OAB, overactive bladder).

* Dá se urgentní inkontinence léčit třeba operací?

Zuzana S., Prachatice

Urgentní inkontinence se téměř vždy léčí konzervativně, tj. nechirurgicky. Součástí jsou léčba léky, úprava režimu (i pitného, úprava jídelníčku) a také trénink močového měchýře. Při něm se pacient snaží vědomě prodlužovat dobu mezi mikcemi, až dosáhne intervalu, který umožňuje věnovat se obvyklým aktivitám. Operace, tj. zavedení pásky pod močovou trubici, by pacientce s OAB nejen nepomohla, ale její potíže by se zřejmě ještě zhoršily.

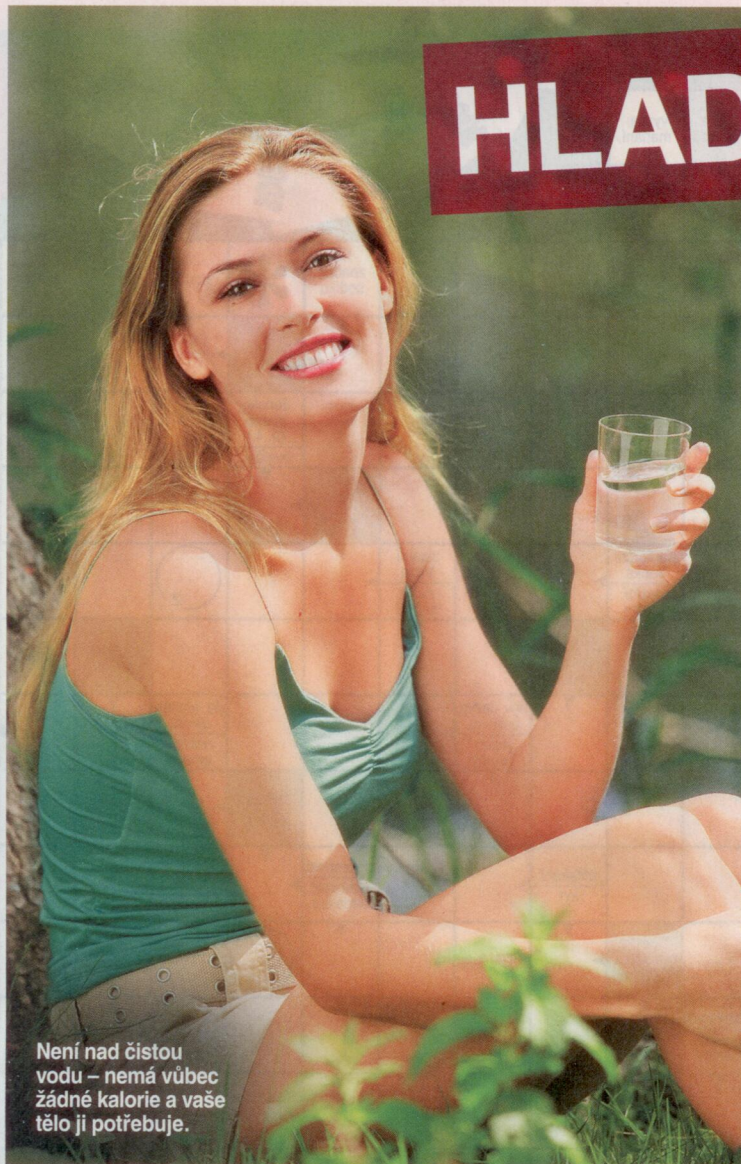
* Může syndrom hyperaktivního měchýře vyvolat i prostudnutí a následný zánět močových cest?

Daniela V., Krnov

K infekci močových cest („prostudnutí“) patří stejně jako k OAB časté močení a silné nucení na močení. V tomto případě můžeme hovořit o druhotném OAB, který s vyléčením infekce mizí. Podobné příznaky mohou ale vyvolat i jiná onemocnění, například kaménky v močovém měchýři nebo nádor. V těchto případech tedy nejde o hyperaktivní měchýř v pravém smyslu slova.



Své dotazy posílejte na naši redakční (Chvilka pro tebe, V. Huga 6, 150 00 Praha 5) nebo e-mailovou adresu: zdravi.chvilka@bauermedia.cz



Není nad čistou vodu – nemá vůbec žádné kalorie a vaše tělo ji potřebuje.

Trápit své tělo je zbytečné, zvolte spíš odhlehčený jídelníček.

Každou chvíli se můžete setkat s články, které se doslova rozplývají nad blahodárným účinkem hladovění na lidský organismus. Jejich autoři se často odvolávají na historii i příklady ze světa. Jak to tedy je?

Je pravda, že naši křesťanští předkové měli v pátek „postní den“, což znamenalo, že na stůl nesmělo přijít maso (ryby byly povoleny). Faktem ovšem je, že většina obyvatelstva byla asi ráda, když si to maso mohla dát aspoň v neděli. Pak je tu jarní období masopustu, které předcházelo Velikonocům. Kromě náboženské tradice šlo ale taky o racionální reakci na skutečnost, že zimní zásoby pomalu docházely, do další sklizně bylo daleko, takže nutnost šetřit byla nasnadě. Odborníci dodávají, že v zimě se na vsi zdaleka nepracovalo tak tvrdě jako po zbytek roku.

SERVIS PRO VÁS – ZDRAVÍ A VITALITA



Proti zácpě

Pokud vás i přes úpravu stravního režimu trápí zácpa, zvolte volně prodejný lék **Dulcolax** s léčivou látkou bisacodylum, celosvětově nejprodávanější účinné a bezpečné laxativum (více na www.dulcolax.cz).
Cena: cca 74 Kč.

Lepší imunita

Doplňek stravy **Selzink Plus** (selen, zinek, betakaroten, vitaminy C a E) pomáhá při poruchách imunity, chřipce a nemocech z nachlazení, podporuje hojení, zlepšuje kondici vlasů, nehtů i pokožky. **Cena: asi 130 Kč (50 tablet).**



Zklidní žaludek

Máte často zažívací potíže? Trápí vás pálení žáhy, křeče, nadýmání, pocit plnosti? Vyzkoušejte volně prodejný lék **Iberogast**. Kapky obsahují extrakty z devíti léčivých bylin (mj. iberka, heřmánek, máta, kmín, lékořice).
Cena: kolem 160 Kč (20 ml).



Hojivý měsíček

Výtažek z měsíčku lékařského, kalcium (vápník), vitamin E a včelí vosk se osvědčují při regeneraci poškozené pokožky. Čistě přírodní **měsíčková mast zn. Omega Altermed** je vhodná při hojení popálenin, jizev i běrcových vředů.
Cena: 75 Kč (tuba 50 mg).

