

pöielimaskesta õhenemine. Koed on kergesti kahjustatavad, mistõttu verevarustus halveneb, põletikud sagenevad, nakkuste vastuvõtlikkus suureneb. Tekib tupe ja emaka allavaje oht. Igal neljandal naisel esineb üleminekueas suuremal või väiksemal määral ka uriinipidamatust.

Sellist olukorda, kui esinevad koos eelmainitud sümptomid – inkontinents, tupekuivus, limaskesta atroofia ja düskomfort, valulikkus vahekorra ajal, prolaps – nimetatakse menopausi genitourinaalseks sündroomiks.

Raviks kasutatakse lokaalset östrogeenasendusravi gloobulite, salvi või östrogeeni sisaldavate tupetablletidega. Ravi parandab nii tupe, kusiti kui ka pöielimaskesta seisundit ja uriinipidamatus võib väheneda. Sageli on see siiski ebapiisav ja tuleb leppida abivahendite – sidemete ja tupe tugitampoonidega.

Üks alternatiiv on laserprotseduur, mis stimuleerib märgatavalt kollageeni tootmist. Tupelimaskest pakseneb ja selle aluse toetava sidemete funktsioon paraneb.

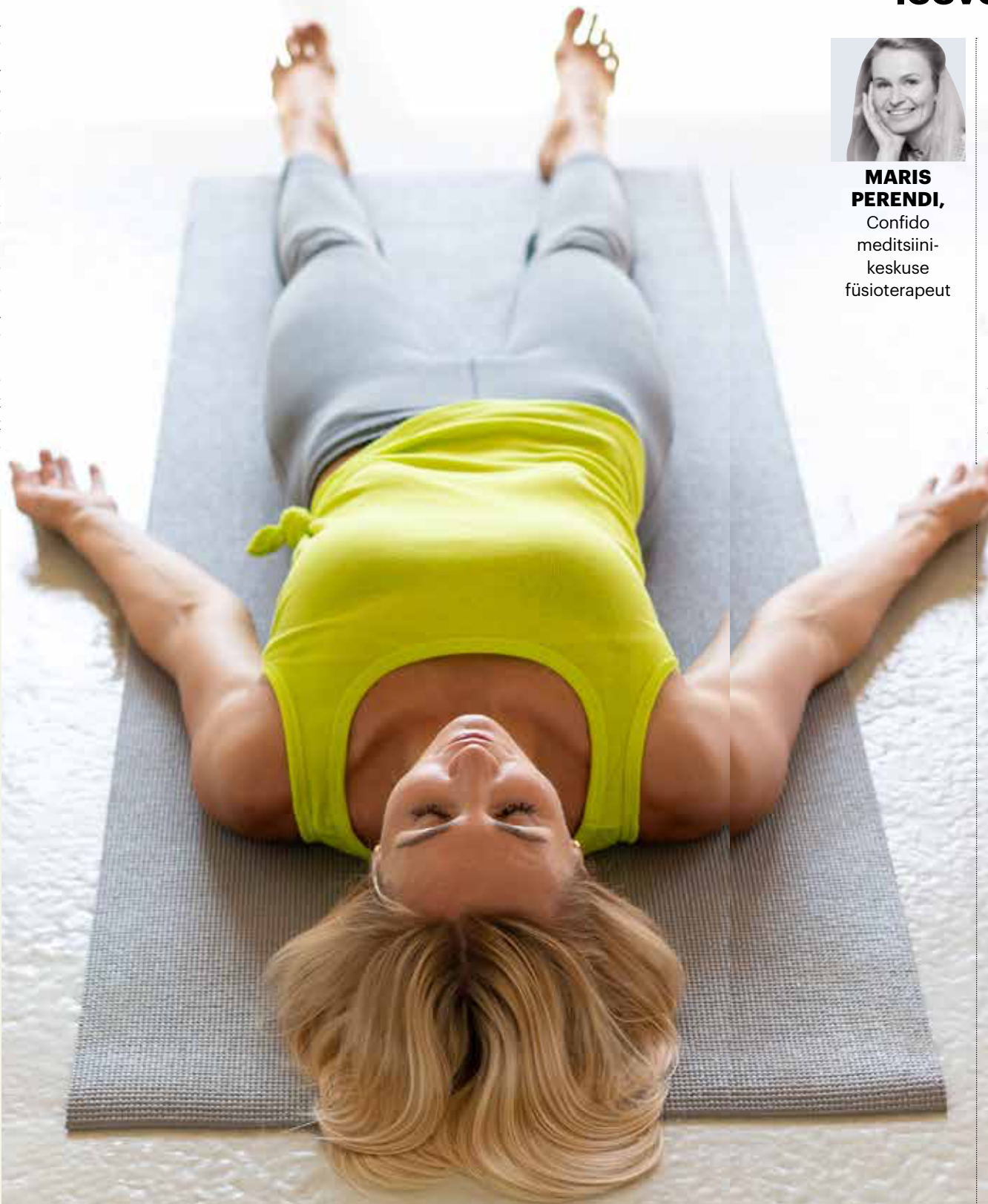
Võidelda leketega Kegeli harjutuste abil

Alustage selili, see teeb tõhusalt pingutamise lihtsamaks. Lihaste leidmist alustage päraku, seejärel tupe ja kusiti ümbruse pingutamise. Säilitage pingutust, nagu hoiaksite midagi tupes, aga tuharad ja reied peavad olema lõdvestunud. Hoidke pingutust kaks sekundit, seejärel lõdvestage kaks sekundit. Korra nii mitu korda, kui jaksate.

- ▶ Tugevuspingutus. Pingutage vaagnapõhjelihaseid nii tugevasti, kui suudate. Hoidke 5 sekundit. lõdvestage 5 sekundit. Korra 5–10 korda.
- ▶ Kestuspingutus. Tehke seda iga kord pärast tugevuspingutust. Pingutage lihaseid keskmise tugevusega, säilitades asendit 1 minut või nii kaua, kuni suudate.
- ▶ Kiirpingutus. Pingutage võimalikult tugevalt 2 sekundit, seejärel lõdvestage 2 sekundit. Tehke 5–10 korda päevas ja iga kord, kui tekkimas on aevastus, köha või miski ajab naerma.

Kui kord nipid selged, saab vaagnapõhjelihaseid treenida igal pool ja igal ajal.

TENA.EE



KOMMENTAAR

Mida saab ise teha uriinilekete leevendamiseks



MARIS PERENDI,

Confido meditsiini-keskuse füsioterapeut

Uriinilekete korral ei tasu oodata, et sümptomid mööduksid iseenesest – probleemiga tuleb tegeleda! Esmalt soovitan konsulteerida oma arsti või füsioterapeudiga, et põhjus välja selgitada. Vaagnapõhjelihaste nõrkuse, lõtvuse ja lihastoonuse probleemidega tegelev füsioterapeut aitab probleemi põhjalikult hinnata ning õiged harjutused ja ravi määrata.

Vaagnapõhja füsioteraapia on individuaalne ja uriinilekete raviks on mitmeid meetodeid. Konsultatsioon füsioterapeudiga on vajalik, sest mõnel juhul ei ole Kegeli harjutused ja tualetis käimise edasi lükkamine sobilikud. Üldised soovitused on aga järgmised.

- ▶ Tihti on uriinipidamatus ja muud häired tingitud vähenenud lihastõnnetusest, -jõust ja oskusest vaagnapõhjelihaseid pingutada. Sümptomite esinemisel on soovitatavad vaagnapõhjelihaseid tugevdavad Kegeli harjutused. Harjutusi tuleb teha iga päev kuni kolm korda vähemalt kolm kuud.
- ▶ Põie treenimiseks pikendage teadlikult järk-järgult aega, mis jääb tualetis käimise vahele. Alustada võib kas või minutist-paarist. Normaalne päevane urineemissagedus on 4–8 korda ehk kahe-kolme tunni tagant, kuid see sõltub suuresti tarbitud vedelikukogusest, kaasuvatest haigustest, ravimitest jms.
- ▶ Vähenemiseks liigset kehakaalu, sest see avaldab põiele ja vaagnapõhjelihastele ülearust survet, soodustades uriinipidamatust.
- ▶ Regulaarne liikumine hoiab kehakaalu kontrolli all ja tugevdab lihaseid üleüldiselt.
- ▶ Vältige alkoholi, kihisevaid magusaid jooke, kohvi, vürtsikaid toite jms, mis võivad põit ärritada. Hea meeleolu endale ebasobivate jookide ja toitumise tuvastamiseks on välistamisdieet.
- ▶ Vältige kõhukinnisust, sest pidev pingutamine soole tühjendamisel võib nõrgendada vaagnapõhjelihaseid. Hoidke seedetegevus aktiivsena, tarbides piisavalt kiudaineid ja vett ning regulaarselt liikudes.

1/2