



KADA MOTERIMS REIKIA KREIPTIS PAS UROLOGĄ?

Dažniausiai urologai yra siejami su vyriškos lyties atstovais, tačiau, jų pagalbos dažnai prireikia ir moterims. Moterims rekomenduojama kreiptis į gydytoją urologą, jei:

- Šlapinimasis su kraujo priemaiša.
- Šlapimo susilaikymas.
- Šlapimo nelaikymas.
- Dažnas, skausmingas šlapinimasis.
- Skausmas juosmenyje, pilvo apčioje, kirkšnyse

Moterys į urologą dažniausiai kreipiasi dėl šlapimo nelaikymo. Virš 50 metų kas antra moteris turi šią problemą, tik dažnai nedrįsta apie tai kalbėtis. Šlapimo nelaikymui įtakos turi nėštumas, menopauzė, nutukimas, šlapimo takų ligos, stuburo pakenkimai. Virš 60 metų šlapimo gamyba naktį du kartus didesnė nei dieną, todėl naktį dažniau šlapinamasi. Be to, tame amžiuje vyrauja susirgimai, kaip "dirgli šlapimo pūslė", kurie atsiranda dėl moteriškų hormonų estrogenų trūkumo, kuris pasireiškia nesugebėjimu sulaikyti šlapimo, esant norui šlapintis.

Moterims, nelaikančioms šlapimo, būtinos ginekologo, urologo ir neurologo konsultacijos, kad nustatyti priežastis, paskirti gydymą (gali būti ir chirurginis).

Labai svarbi šių susirgimų profilaktika yra svorio mažinimas, sportas, šlapimo pūslės ir dubens dugno raumenų treniravimas - Kėgelio pratimai.

- **Pratimų komplekso pavyzdys:**
- Laikyti raumenį įtemptą tris sekundes, po to tris sekundes atpalaiduoti. Pratimą reikia atlikti 10 kartų, o po to truputį pailsėti.
- Kuo greičiau įtempti ir atpalaiduoti raumenį dešimt kartų, o po to pailsėti.
- Laikyti raumenį įtemptą kiek galima ilgiau, tačiau ne ilgiau dešimties sekundžių, nes galite pertempti.
- Šių pratimų kompleksą reikėtų daryti keletą kartų per dieną. Pratimai paprasti, neilgai trunka ir gali būti atliekami kiekvieną laisvą minutę, nepriklausomai nuo jūsų buvimo vietos.

Informaciją parengė VšĮ Šeškinės poliklinikos gydytojas urologas Arūnas Jaškevičius pagal:

1. Kavaliauskas E. Šeimos medicinos centras. Prieiga: <http://www.alsavita.lt/index.php/Gydytojai-specialistai/urologas.html>
2. Moterų šlapimo nelaikymas ir jo gydymas. Pasveik.lt Prieiga: <http://www.pasveik.lt/lt/naujausi-medicinos-straipsniai/moteru-slapimo-nelaikymas-ir-jo-gydymas/44620/>

Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas, 2017-08-22

