

sobie do serca i spotykam się z nim od czterech tygodni. Dostrzegam, że nasza znajomość staje się coraz bardziej zażyła, pojawiają się elementy seksu, ale z powodu mojego schorzenia czuję się pozbawiona swojej kobiecości. Naprawdę nie wiem co robić. Muszę cały czas nosić wkładkę ochronną, ponieważ podczas kaszlu, kichania lub w trakcie pogoni za autobusem popuszczam krople moczu. Jestem przerażona na samą myśl, że podobna rzecz mogłaby się zdarzyć podczas stosunku. Czy powinnam przestać spotykać się ze znajomym, ponieważ czuję, że nie potrafię opowiedzieć mu o moim problemie?

Zofia K.
Tarnów

Red. Czytelniczka niepotrzebnie zamartwia się problemem. Wiele kobiet ma podobne problemy. Na szczęście w większości przypadków do uzyskania świetnych rezultatów w zwalczaniu choroby wystarcza stosowanie programu ćwiczeń mięśni dna miednicy. Proponujemy złożyć wizytę u lekarza i omówić z nim ten problem. Istnieje też wiele sposobów, które pomagają kobietom i mężczyznom z mniej lub bardziej zaawansowanym schorzeniem cieszyć się udanym życiem seksualnym. W wieku 32 lat pod żadnym pozorem nie powinnaś myśleć o seksie jak o czymś, co na zawsze odeszło w przeszłość, ponieważ absolutnie nie jest to prawdą! Wiele par, w których jedna ze stron cierpi na dolegliwości poważnego nietrzymania moczu, kocha się pod prysznicem lub w wannie, ponieważ w ten sposób mogą unikać zbyt dużego zakłopotania. Na podstawie Twojego listu można jednak dojść do wniosku, że w tym przypadku mamy do czynienia z wysiłkowym nietrzymaniem moczu, które można całkowicie przezwyciężyć. Wystarczy poddać się leczeniu. Nie rozstawaj się też ze znajomym.

Objaw poważnej choroby

Bardzo się cieszę, że ktoś w końcu odważył się poruszyć ten temat, który do tej pory stanowił jakby tabu. Wydaje mi się, że problem ten może dotyczyć naprawdę wielu ludzi. Dopóki nie zachorowałam nawet nie zdawałam sobie sprawy, że taka dolegliwość może być chorobą, a co gorsza zwiastunem czegoś znacznie poważniejszego. Tak było właśnie w moim przypadku. Parę lat temu uległam wypadkowi samochodowemu i przez kilka miesięcy leżałam opuchnięta w łóżku. Gdy już w miarę wyzdrowiałam, zaczęły się problemy z popuszczaniem moczu. Kilka razy przydarzyło mi się to niespodziewanie, kiedy nie byłam na to w ogóle przygotowana. Co gorsza zdarzało się to w miejscach publicznych, i jak łatwo się domyślić, było to dla mnie niezwykle krępujące i stresujące. Nie mogłam siedzieć, ograniczyłam picie płynów, nawet ktoś mi polecił jakieś specjalne kompresy, ale nie przyniosły rezultatów. W końcu zdecydowałam się pójść do lekarza. Ten zbagatelizował objawy i stwierdził, że popuszczanie moczu może być spowodowane wiekiem, co mnie zdziwiło, ponieważ mam dopiero 45 lat. Dostałam specjalne tabletki i odpowiednie zalecenia. Tak przetrwałam rok i podczas zupełnie nie planowanej wizyty u ginekologa, wykryto u mnie raka szyjki macicy. Jestem już pół roku po operacji, ale nadal zastanawiam się, czy można to było go wcześniej wykryć, gdybym została od razu skierowana do odpowiedniego lekarza. Teraz chodzę na badania kontrolne i wszystko na szczęście jest w porządku. Moje problemy z nietrzymaniem moczu skończyły się, dlatego radzę innym - nie wstydźcie się o tym mówić, bo to nie jest po prostu "jakaś" dolegliwość, ale może stanowić objaw poważnej choroby.

Anna G.
Warszawa

Radzimy

Pijmy sok żurawinowy

W przypadku skłonności do zakażeń pęcherza moczowego wielu lekarzy zaleca picie soku żurawinowego. Żurawiny zawierają substancje pomagające oczyszczać układ moczowy z bakterii.

Są one wchłaniane podczas trawienia i nie zmienione przechodzą do moczu. Tam otaczają komórki ścian moczowodów i nie pozwalają drobnoustrojom przylegać do błony śluzowej. W ten sposób bakterie nie pozostają w układzie moczowym lecz z niego spływają.

Sok żurawinowy zapobiega nie tylko zakażeniom układu moczowego ale także neutralizuje zapach moczu i pomaga w utrzymaniu moczu. Zapobiega też kamicy moczowej.