



Slabý močový měchýř – co s tím?

Váš poradce radí jak mít zdravé svaly pánevního dna



„Mému
močovému
měchýři se
opět daří
lépe!“



„Zlepšilo
se napětí
svalů dna
pánevního!“



„Dýňová
semínka jsou
to správné pro
můj močový
měchýř!“



Máte problémy s močovým měchýřem? – Nejste sama!

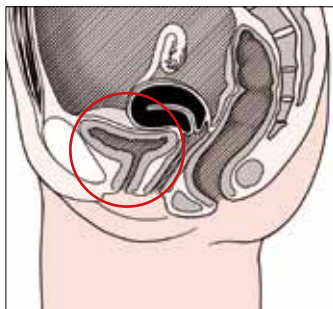
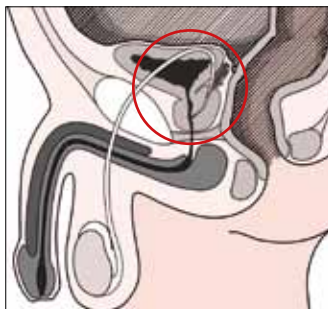
Patří asi k nejpřirozenějším věcem na světě: Každodenní vyprazdňování močového měchýře. Normálně probíhá dvakrát až šestkrát denně. Může se však stát, že moč neuniká cíleně, nýbrž samovolně. Připadá vám to známé? Např. nakupujete a musíte najednou kýchnout a unikne Vám pár kapek moči. Nebo jste zrovna před půlhodinkou byla na WC a nyní opět zoufale hledáte nejbližší toaletu. To vše nejsou jen hygienické výzvy, ale často také velký psychický tlak.

To, že se svým problémem nejste sama, ukazují také následující čísla. **V České republice** trpí podobnými problémy zhruba **850.000 žen** a **150.000 mužů**. Příčinou je slabost močového měchýře, odborně nazývaná také „inkontinence moči“.

Co dělá zdravý močový měchýř?

Močový měchýř a svaly pánevního dna hrají v procesu močení rozhodující úlohu. Pro lepší pochopení omezení funkce, jako je slabost močového měchýře, je proto dobré vědět, jak zdravý močový měchýř funguje.

Močový měchýř je svalový dutý orgán a slouží jako zásobník moči, která se neustále vytváří v ledvinách. Naprosto nepozorovaně se v močovém měchýři nahromadí zhruba 500 ml moči (u muže o trochu více). Přitom se od množství moči 300 ml zvyšuje tlak v močovém měchýři. Komplexní zpětná vazba

**Močový měchýř ženy****Močový měchýř muže**

© Fotolia.com (2)

autonomních nervových impulzů pak následně spouští vědomé vyprázdnění močového měchýře. Svěračí svaly se přitom kontrolovaně uvolní a moč je vyloučena přes močovou trubici.

Co je inkontinence moči?

V zásadě můžeme vyprazdňování močového měchýře spouštět opožděně a cíleně (označuje se také jako kontinence). Inkontinencí naopak nazýváme nekontrolovaný únik moči. Z různých důvodů se ztrácí schopnost zadržet moč a vyloučit ji teprve tehdy, když člověk chce.

Příčiny této inkontinence moči jsou rozmanité :

- oslabení svalů dna pánevního (např. po těhotenstvích),
- hormonální změny v přechodu,
- anatomické změny způsobené operacemi,
- opakující se infekce močových cest,
- vrozené slabosti pojivové tkáně,
- psychicky podmíněné.

Nejčastějšími formami inkontinence jsou zátěžová a urgentní (nutkavá) inkontinence.

1. ZÁTĚŽOVÁ NEBOLI STRESOVÁ INKONTINENCE

Při zátěžové inkontinenci dochází při náhlém zvýšení tlaku v břišní dutině – jako např. při smíchu, zdvihání břemene nebo



Těhotenství může dočasně oslabit svaly dna pánevního.

kašli – k (neovlivnitelnému) uniknutí malých množství moči. Svěrací schopnost svalů pánevního dna není schopna odolat tlaku, mluvíme o slabosti svalů pánevního dna nebo svěračů močového měchýře. Svaly pánevního dna nebo svěrači močového měchýře se již nedokáží dostatečně reflexně sevřít. Tímto jsou postiženy převážně ženy. Důvodem této slabosti může být např. porod dítěte. Uvedené svaly jsou po dobu **těhotenství** přepínány, čímž se snižuje jejich svěrací schopnost.

Nedostatek estrogenu v **přechodu** zase oslabuje pojivovou tkáň obecně a speciálně svaly pánevního dna, což také může vést k poklesu orgánů. Sliznice močového měchýře rovněž nedostatkem estrogenu ztrácí na tloušťce, což ztěžuje uzavírání močového měchýře.

Oba tyto faktory, anatomické skutečnosti a změněné prostředí pochvy dále ulehčují pronikání choroboplodných zárodků.

Dochází k častějšímu výskytu **infekcí močových cest**. Tyto infekty dráždí močový měchýř a objevují se nové záněty. To pak může konečně vést k častějšímu nucení na močení.

2. URGENTNÍ INKONTINENCE (DRÁŽDIVÝ MOČOVÝ MĚCHÝŘ)

Při urgentní inkontinenci reagují nervy močového měchýře nepřiměřeně, proto je také často nazývána jako dráždivý močový měchýř. Vnitřní stěna močového měchýře chybně signalizuje, že je močový měchýř plný. Tím dochází k atakovitému nucení na močení, přičemž množství moče jsou vesměs malá. Pokud pak není včas vyhledána toaleta, dochází k samovolnému úniku moči. Postižení někdy referují o bolestech v břiše,

nočním nucení na močení nebo bolestech při močení. Dráždění chladem a vlhkem může k vytvoření dráždivého močového měchýře přispět. Příčinou mohou být také hormonální změny v přechodu – viz výše. S podobnými potížemi se mohou z důvodu hormonálních změn potýkat i **dívky v pubertě**. V tomto případě však po ustálení hormonální hladiny potíže zase samy zmizí.

Jako příklad potíží dráždivého močového měchýře se mohou projevovat také psychické faktory jako stres, dlouhodobé psychické problémy a každodenní zátěž.



Co mohu dělat?

Bud'te aktivní -kvůli svému močovému měchýři !
Existuje několik metod, jak se potíží bránit.

1. VYŠETŘENÍ ODBORNÝM LÉKAŘEM:

Z důvodu možnosti existence organických příčin (např. kamenů v močovém měchýři, snížení dělohy) nebo vyloučení infektů močových cest je důležité vyšetření odborným lékařem (u mužů urologem a u žen gynekologem).

2. MOŽNOSTI LÉČBY:

Urgentní inkontinence	Zátěžová inkontinence
Trénink pánevního dna	Trénink pánevního dna
Přírodní léčiva	Přírodní léčiva
Relaxační cviky	Dechová cvičení
Cílený nácvik pití/chození na toaletu	

Trénink pánevního dna

Dobrá zpráva: Většina postižených dosáhne již při pravidelném, správném tréninku pánevního dna dobrých výsledků. Třikrát týdně byste si měli vyhradit min. 15 minut času na svůj „střed těla“. Část svalů pánevního dna probíhá od kosti stydké ke kosti kostrční – tedy kolem močové trubice, poševního otvoru a konečníku. Proud moči se dá pomocí svalů pánevního dna přerušit. Rozlišujte zcela jasně mezi napínáním hýždí a

nohou a svého dna pánevního. Uvědomění si důležitosti svalů pánevního dna – může zvýšit kvalitu vašeho života.

Jak mohu zakomponovat cvičení pánevního dna do svého každodenního života:

- chůze do schodů – je každodenním bezplatným tréninkem
- vzpřímené držení při sezení a chůzi
- správné zvedání (zvedat z kolen, brát si sílu ze dna pánevního)

Jednotlivé cviky:

První cvik: Posadte se na tvrdší židli před zrcadlo. Měly byste svou páteř dobře vidět ze strany. Nohy na zemi by měly být rozkročeny na šířku boků. Špičky nohou ukazují dopředu. Představte si, že z vašeho temene směrem nahoru vede neviditelné vlákno a vytahuje vás do výšky. Položte si jednu ruku na svůj podbřišek, druhou na kostrč. Uvědomte si sedací hrboly, na kterých sedíte. Naklánějte pánev dopředu a dozadu. Při předklánění táhne kost kostrční dolů a dopředu, přitom vydechněte. Dochází ke sklápěcímu pohybu, při kterém se bederní páteř přimkne k vaší ruce. Při nádechu se vraťte zpět.



=> Tento cvik pomáhá posílení svaloviny dna pánevního ale i zádočným svalům

Druhý cvik: Položte se pohodlně na záda a roztáhněte nohy na šířku boků. Napněte svaly pánevního dna a přitáhněte sedací hrboly k sobě. Nyní se začněte obratel po obratli zvedat. Pomalu! Přitom si představujte vlákno, které vaši stydkou kost vytahuje do výšky.



Jakmile se dostanete nahoru, vraťte se opět – obratel po obratli – do výchozí polohy. Závěrem můžete jako úkol z pilnosti bederní obratle cíleně přitlačit na podložku. Cvik několikrát opakujte.

=> Posiluje svaly pánevního dna a záda!

Třetí cvik: Postavte se na všechny čtyři – paže a kolena na podlaze na šířku ramen, ramena jsou nad rukama. Napněte pánevní dno a dál klidně dýchejte. Udělejte kočičí hřbet (hlavu přitom zatáhněte) a pak zase záda prohněte (hlavu protáhněte do dálky). Další varianta: zdvihete paže a nohy diagonálně od podlahy. Svaly pánevního dna přitom zůstávají napnuté.



U všech cviků: Nezapomínejte na dýchání!

Síla dýňových semínek

Pro posilování svalů pánevního dna, resp. funkce močového měchýře se skvěle osvědčily přirozené látky z přírody. Pozitivní účinek dýňových semínek v této oblasti je v lidovém lékařství znám již několik století. Dýňová semínka dodávají dostatek nenasycených mastných kyselin (přes 80 procent), vitamínu E a betakarotenu a také hořčíku, železa, zinku a selenu. Velmi důležité jsou však speciální ve vodě rozpustné látky, které přispívají k posílení pánevního dna a podporují činnost močového měchýře při jeho funkci.

Již přes 100 let se hlavně ve Štýrsku (Rakousko) pěstuje speciální druh dýně (Cucurbita pepo styriaca). Používání je-

jích semínek k posílení funkce močového měchýře, především však v případě slabosti močového měchýře při zátěžové a stresové inkontinenci, je považováno za vědecky prokázané. Bioaktivní účinné látky však nejsou zdaleka tolik obsaženy v oleji ze semínek, jako spíše ve vysoce dávkovaných, bezolejnatých výtažcích, které lze koupit v lékárně.



© Fotolia.com

VITÁLNÍ LÁTKY PRO ZDRAVÝ MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Kromě látek obsažených v dýňových semínkách existují i další důležité látky, které pozitivně působí na funkci močového

měchýře. Studie ukazují, že účinná látka lycopin je jednou z nejdůležitějších rostlinných látek buněčné ochrany pro močový měchýř. Lycopin patří do skupiny karotinoidů a chrání buňky těla před volnými radikály, které je poškozují. Bohatými zdroji jsou především rajská jablíčka. Lycopin je červené barvivo a jeho funkcí v rajském jablku je buněčná ochrana před sluncem.

OCHRANNÝ PRVEK SELEN

Stopový prvek selen může značně přispět k ochraně buněk močového měchýře a prostaty před škodlivými látkami, jako jsou volné radikály.

Je součástí důležitých enzymů chránících buňky v těle a vyskytuje se v různých potravinách, na příklad v mořských plodech, ořechách, obilí, masu a vejcích.

Tělo si nedokáže vytvářet ani lycopin, ani selen. Abychom tedy mohli z jejich pozitivních vlastností profitovat, musíme je tělu pravidelně a v dostatečném množství dodávat.

CO VŠECHNY DOKÁŽE SÓJOVÝ BOB ...

V souvislosti s přechodem se **v těle tvoří čím dál méně estrogenu**. Nedostatek tohoto ženského sexuálního hormonu působí mimo jiné také na svalovinu dna pánevního, která slábne. Isoflavony ze sóji, které jsou obsaženy např. v potravinových doplňcích, mohou pomoci harmonicky vyrovnat hladinu estrogenů.

Isoflavony jsou látky obsažené v rostlinách (takzvané sekundární rostlinné složky), které mají podobnou chemickou strukturu jako ženský pohlavní hormon estrogen. Díky této podobnosti mají isoflavony účinky, které se podobají účinku estrogenu, jsou však podstatně jemnější.

Důležitým zdrojem isoflavonů je sojový bob, v Evropě také

červený jetel. Strava bohatá na sóju v Asii je také důvodem vzácnějšího výskytu klimakterických potíží. Důležitým dodavatelem isoflavonů z potravy jsou také **arašídý, lískové oříšky, švestky, brokolice a čočka.**



červený jetel



arašídý



lískové oříšky



švestky



brokolice



čočka



Doplňěk stravy

Pro slabý MOČOVÝ MĚCHÝŘ!

- ✓ Čistě rostlinný přípravek při slabosti močového měchýře
- ✓ Posiluje funkci močového měchýře a svalstva dna pánevního