

The Jean Hailes *Foundation* for women's health

Неконтролирано мочање

Што е тоа неконтролирано мочање?

Тоа е состојба предизвикана од губење на контрола на мочниот меур, која погодува околу еден милион луѓе во Австралија. Тоа често може да се излекува и да се олесни состојбата. Од тоа луѓето не треба да се срамат. Важно е да се разговара со здравствен работник ако сте загрижени.

Видови на неконтролирано мочање

Најчести видови се:

Неконтролирано мочање заради потреба

Мускулите на бешиката сепрчат без предупредување, и ако бешиката е делумно полна, тоа ја принудува мочката да истече. Кога тоа се случува, чувствувате потреба да 'одите', меѓутоа тешко е да се стигне до клозетот на време.

Неконтролирано мочање заради стрес

Тоа е предизвикано од слабост на мускулот кој го регулира истекувањето на мочката и/или слабост на мускулите кои го опкружуваат овој мускул. Мочката може да истекува кога ќе се заморите, на пример за време на физичка активност.

Неконтролирано мочање заради преполнување

Тоа се случува кога бешиката не се празни како што треба, се преполнува, и тогаш почнува да капе или тече. Може да настане заради слабо грчење на мускулите на бешиката или заради некои здравствени состојби. Може да се влоши од хроничен запек.

Постојано неконтролирано мочање

Ова подразбира постојано истекување на мочката. Може да биде последица на дупка или ненормален проток помеѓу бешиката и вагината.

Зачестеност

Тоа е потреба да се моча многу често, дење или ноќе. Може да биде поврзано со различни видови на неконтролирано мочање, но може да се случува и без тоа.

Причини за неконтролираното мочање

Како жената старее, мускулите околу бубрезите може да се растегнуваат и ослабнуваат заради долгорочни последици од бременост и раѓање, заради гојзност, запек, хронично кашлање, често дигање на тешки предмети, дијабетис, операција и промена во нивото на хормоните после менопаузата – особено заради недостаток на естроген.

Спречување

- Пијте шест до осум чаши вода во денот.
- Намалете го кафето, чајот и кола пијалоците.
- Никогаш не ја држите мочката – избегнувајте запек.
- Вежбајте редовно.
- Одржувајте нормална тежина на телото.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

Неконтролирано мочање

Лекување

Вежби на стомакот

Редовното вежбање ќе ги зајакне мускулите на стомакот и ќе ја намали опасноста од неконтролирано мочање.

Како ќе ги зајакнете мускулите на стомакот:

- Легнете долу или седнете комфортно.
- Стегнете ги мускулите околу чмарот, вагината и матката и обидете се да ги подигнете.
- Држете, полака бројте до пет, потоа опуштете се.
- Одморете се до пет броења и потоа повторете.
- Направете го ова 10 пати, држете по 10 секунди, одмарајте се по 10 секунди.
- Одморете се, потоа пробајте 10 пати со силно стискање ... стискајте колку што можете посилено, потоа отпуштете.

Вежби за бешиката

Вежбите за бешиката ќе помогнат да се подобри нејзиниот капацитет и да држи повеќе мочка. Корисно е за жените кои често одат на мочање или имаат потреба за тоа.

Вежби:

- Пијте шест до осум чаши вода во денот (избегнувајте кафе и алкохол).
- Одолговлекувајте да одите понадвор за пет минути, потоа постепено, за неколку недели, зголемувајте го времето до 15 минути или повеќе.
- Избегнувајте да одите понадвор заради 'секој случај' – само кога имате потреба.
- Тоа ќе биде спор процес – затоа ќе треба да работите на тоа.

Хормонална терапија

Неконтролираното мочање може да се влоши после менопаузата заради недостаток на естроген. Лекувањето со естроген како хормонална терапија во вид на крема или таблетка поставена во вагината или делот каде се моча може да помогне. Ако симптомите не се подобрат ќе треба да појдете на специјалист.

Помош за неконтролирано мочање

Дискутирајте за овие работи со вашиот здравствен работник, физиотерапевт или аптекар.

Каде ќе најдам повеќе информации?

www.jeanhailes.org.au
www.healthforwomen.org.au
www.continence.org.au - National Continence Helpline 1800 33 00 66