

Preveč **sedimo**, zato imamo **težave**

NOVO!
LiNiDERM

Emulzija olivnega olja in apnene vode

POMIRI prve znake rdečine.
PREPREČUJE draženje in
VARUJE kožo pred vplivi vlage.



Z deviškimi oljnim oljem 
99,8 % SESTAVIN NARAVNEGA IZVORA

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.dr-gorkic.si  **Dr. Gorkič**

Razumevanje težav, povezanih z inkontinenco, se bliskovito širi, vendar se počasneje, kot bi si želeli, krepí zavedanje o možnostih, kako si pomagati. Nehoteno uhajanje urina je vir številnih stisk. Prvi korak je obisk zdravnika, ki nam lahko pojasni, kaj vse je že na voljo, da tiho trpljenje pospravimo v preteklost. Govorili smo s Ksenijo Šelih Martinec, dr. med., specialistko ginekologije in porodništva, ustanoviteljico medicinskega centra Kalliste. Sogovornica je v skupini pionirjev uporabe lastne plazme, bogate s trombociti, ki je poznana tudi pod imenom PRP in jo uporabljajo tako v ginekologiji kot pri pomlajevalnih posegih.

Sprašuje: **NIKA VISTOROPSKI**
Foto: **LEON VIDIC**

Urinsko inkontinenco še vedno razumemo kot težavo, ki jo prinese starost. A z njo se spopada vse več tudi mlajših žensk. Kako to?

Res je, da je urinske inkontinence (UI) več tudi pri zelo mladih. Ženske smo tu posebna skupina, tudi zato, ker smo mame. Nosečnost in vaginalni porodi ob vsem lepem lahko prinesejo poškodbe na telesu, ki se kasneje izrazijo kot UI. A vrniva se k mladim in temu, zakaj je med njimi vse več tega problema. Govoriva o ženskah, ki še niso rodile, pa imajo vseeno težave. Zakaj? Ker preveč sedijo. Mišice, prepone, med njimi tudi medenično dno – skupina mišic in vezivno tkivo, ki so razpeti na dnu medenice –, težko delujejo normalno, če smo nenehno v sedečem položaju. Živimo v času ekstremov. Ali se ljudje pretirano ukvarjajo s špor-



tom ali pa sedijo. Oboje ima posledice.

Urinska inkontinenca je pogost in zelo neprijeten problem, saj močno poslabša kakovost življenja, če ne poiščemo pomoči. Kako pomagata svojim pacientkam?

Obstajata dve največji skupini UI, stresna in urgentna. Vzroki za nastanek so različni, zato so prav tako različne terapije. Stresna UI je posledica naporov, ki oslabijo mišice medeničnega dna, zato se povese sečni mehur, oslabijo podporna tkiva sečnice. Laserska terapija nam omogoča, da ponovno dosežemo čvrstost veziva, mišic medeničnega dna, da bosta mehur in sečnica na svojem mestu, tudi če bomo skakali ali kašljali. Zelo pomembno nalogo pri izboljševanju stanja imajo Keglove vaje. Svoje pacientke nenehno spodbujam, naj jih delajo redno. Z



☞ Govoriva o ženskah, ki še niso rodile, pa imajo vseeno težave. Zakaj? Ker preveč sedijo. Mišice, prepone, med njimi tudi medenično dno, težko delujejo normalno, če smo nenehno v sedečem položaju. Živimo v času ekstremov. Ali se ljudje pretirano ukvarjajo s športom ali pa sedijo. Oboje ima posledice.

njimi krepimo mišice medeničnega dna, a ker je treba obenem krepiti tudi tkivo, včasih potrebujejo zunanjo pomoč. Prav tukaj igra laser izredno pomembno vlogo, saj deluje po metodi, ki omogoča nadzorovano gretje. Laser stimulira celice, da začnejo tvoriti kolagen. Včasih kot terapijo uporabljamo tudi postopek zdravljenja z lastno plazmo, bogato s trombociti. Če je vbrizgana pod sečnico, okrepi tkivo.

Omenjena terapija pa menda tudi izboljša spolnost. Drži?

Da, res je. Po porodu se velikokrat zgodi, da postane nožnica bolj ohlapna, s tem pa se manjša občutenje, saj poškodba veziva pod sečnico tanjša tudi del veziva med sečnico in sprednjo steno nožnice. Kdor govori o točki G, se ne zaveda, da je pravilneje govoriti o področju G, ki ga je omenjal že nemški ginekolog Ernst Gräfenberg. Govoril je ravno o predelu med sečnico in nožnico, kjer so tudi tako imenovane Skenove žleze oziroma ženska prostata. Terapija torej ne prispe-

va samo k zdravljenju stresne UI, temveč omogoča bolj kakovostno spolnost, če predel regeneriramo.

Kaj pa urgentna urinska inkontinenca, kako jo zdravite?

Predstopnja urgentne UI je preveč aktiven sečni mehur, torej slaba živčna povezava, ki se kaže tako, da se mišice mehurja, ko se ta polni, ne sproščajo in urin počasi sprejemajo, temveč postanejo »nervozne«. Stanje je zelo naporno, saj je treba nenehno iskati stranišče, ponoči

se ženske stalno zbujajo, postajajo nesamozavestne, saj se zgodi tudi, da urin nenadzorovano uide. Pri teh težavah uporabljamo IVES nevromodulacijo, ki deluje neposredno na mehanoreceptorje in specifične aferentne živce. To pomeni, da s posebnim katetrom, ki ga vstavimo v mehur, vplivamo na receptorje v njegovi steni in nato s pomočjo impulzov po katetru stimuliramo center v hrbtenjači, s tem pa ponovno natreniramo mehur. Pri meni so bile že tudi 90 let stare ženske, od katerih je vse teklo. Domov so šle suhe.

Najbolj učinkovito za sečila

AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo! Učinkuje že po 24 urah.

Vsebuje patentirani **super koncentrat** iz celotnega **sadeža brusnice** in izvleček **rdeče kislice** za podporo sečil in ohranjanje zdravega mehurja z dodanim **vitaminom C**.

Vse tri sestavine delujejo povezano za najboljši učinek.

AktiUro je na voljo v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si, info: tel. **0356 30022, 040 214 620**.



NaturaMedica
z vami že 15 let