

SEDAM NAPUTAKA ZA ZDRAV, KVALITETAN I DUG ŽIVOT:

1. Redovito spavajte 7-8 sati.
2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan).
3. Redovito doručkujte.
4. Hrana neka bude bez suviše masnoća i soli, a sa što više voća i povrća.

5. Ne uzimajte hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu.
6. Nikada ne pušite cigarete.
7. Alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.



Brošuru pripremili:

Helena Glibotić Kresina, dr.med.
Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.
mr.sc. Suzana Janković, dr.med.
Nada Pirizović

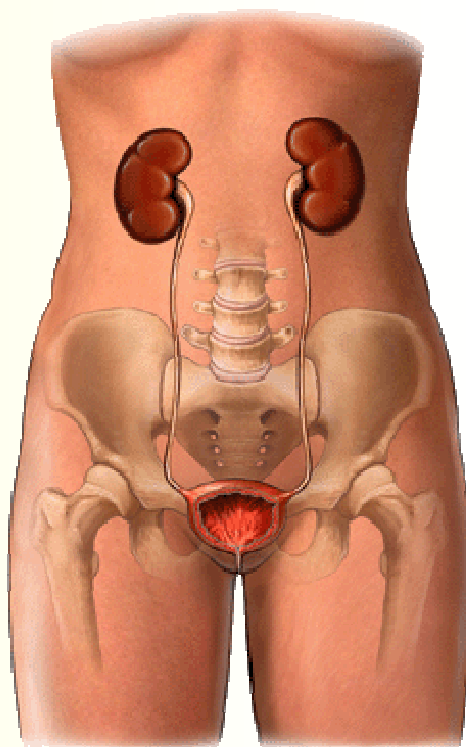
izaberite zdravo...

odvodnja bez problema...

mokraćni sustav u starijoj životnoj dobi

Mokraćni sustav se sastoji od:

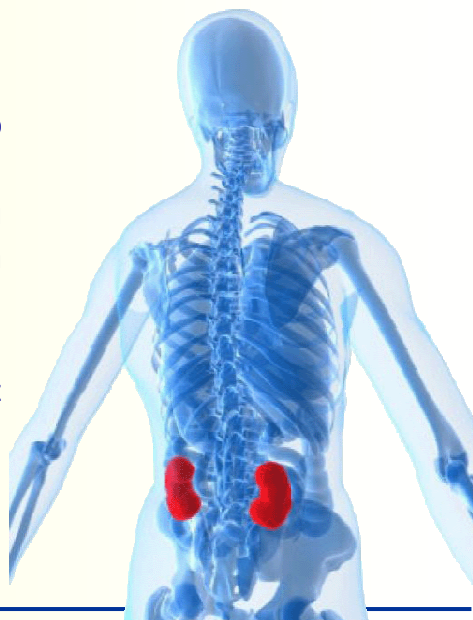
- bubrega,
- uretera,
- mokraćnog mjehura,
- uretre.



BUBREZI

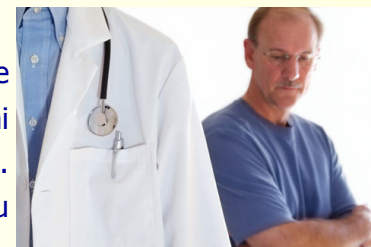
Bubrezi su duguljasti, parni organi oblika graha. Razlikujemo desni i lijevi bubreg.

Važna uloga bubrega u našem tijelu je uklanjanje viška tekućine i otpadnih tvari iz tijela. Naime, toksične tvari i povećana količina tekućine filtrira se kroz bubrege i pretvara u mokraću.



KAKO POBOLJŠATI SPOLNI ŽIVOT

- **Pobrinite se za opće zdravlje;** visoki krvni tlak, šećerna bolest, visoki kolesterol, prevelika tjelesna težina, bolesti prostate, tjeskoba, stres, depresija, nuspojave nekih lijekova mogu utjecati i na poteškoće u Vašem spolnom životu!
- Hranite se zdravo, vježbajte, održavajte zdravu tjelesnu težinu, ne pušite, ne konzumirajte alkohol, redovito se kontrolirajte kod svog liječnika!
- **Razgovarajte sa svojim partnerom/icom;** razgovor je najbolji način za uspostavljanje i jačanje veze između dvoje ljudi. Sa svojim partnerom/icom razgovarajte o problemima koji vas muče u vašem spolnom životu.
- **Prihvatite svoje godine;** Prihvatite se takvim kakvi jeste i uživajte u svojim godinama. Sada je vrijeme za to!
- **Potražite stručnu pomoć;** ako naidete na neku poteškoću koju ne možete sami riješiti, potražite savjet i pomoć liječnika. S njim budite iskreni, bez neugode mu iznesite sve što vas muči.



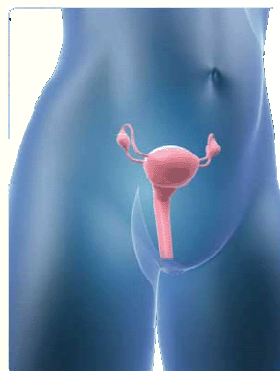
I ne zaboravite da seks nije samo spolni akt nego i milovanje, iskrenost, ljubljenje i domišljatost!

SPOLNI ŽIVOT U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI

Tijelo se s godinama mijenja. Tjelesne promjene utječu i na spolni život muškarca i žene.

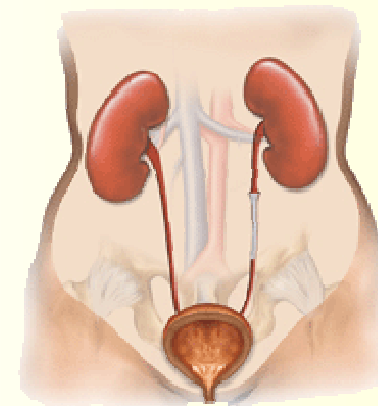
Kod muškarca s godinama opada razina muškog spolnog hormona (testosterona). Poteškoće u spolnom životu vezane su za probleme s erekcijom.

Kod žena opada razina ženskog spolnog hormona (estrogena) zbog čega se žene žale na suhoću rodnice i smanjenje libida (spolne želje).



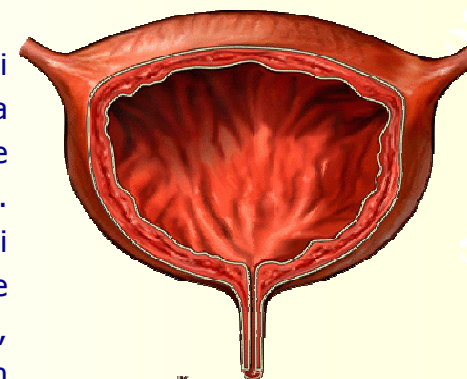
URETERI

Mokraća iz desnog i lijevog bubrega prolazi malenim i tankim mišićnim cjevčicama nazvanima ureteri u mokraćni mjehur.



MOKRAĆNI MJEHUR

Mokraćni mjehur je tjelesni spremnik za mokraću. To je vreća koja se širi i zadržava mokraću sve dok niste spremni za mokrenje. Kada mokrenje započne, mokraćni se mjehur (građen od mišića koji se naziva detrusor) kontrahira (stišće), a sfinkter, koji je zapravo jedan cirkularni mišić, otvori. Mokraća prolazi kroz uretru (mokraćnu cijev) i taj se akt naziva mokrenje.



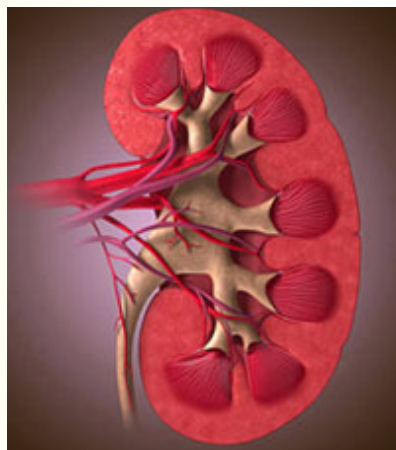
URETRA

Mokraća iz mjehura do vanjskoga svijeta prolazi kroz uretru.



Funkcija bubrega se s godinama mijenja (počevši od 40. godine radi gubitka nefrona i promjena krvnih žila):

- Smanjuje se broj kapilara.
- Ukupna težina bubrega se smanjuje.
- Povećava se količina vezivnog tkiva.
- Degenerativno se mijenjaju glomerularne kapilare.
- Male arterije gube elastični tkivo i ono se mijenja vezivnim.
- Slabija je sposobnost održavanja vode i soli u organizmu.



KAKO SAČUVATI ZDRAVE BUBREGES?

- pijte dnevno dovoljno tekućine,
- redovito kontrolirajte krvni tlak,
- uzimajte hranu sa malo soli i masnoća,
- održavajte razinu šećera u krvi u granicama normalnih vrijednosti.



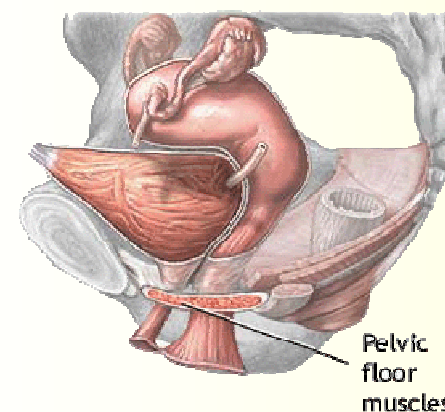
Kegelove vježbe

Vježba 1

Zamislite da pokušavate spriječiti prolaz mokraće. Stisnite mišiće koje biste tada koristili i držite ih tako, brojeći do tri. Opustite ih, ponovno brojite do tri i onda ponovite vježbu. Pokušajte to činiti oko 5 minuta, tri puta dnevno.

Vježba2

Pokušajte zaustaviti stolicu ili zamislite da morate zaustaviti vjetrove. Stisnite mišiće za koje mislite da biste to s njima uspjeli, držite ih tako stisnutima brojeći do tri, opustite se i ponovite vježbu. Vježbu izvodite 5 minuta, tri puta na dan.



IZABERITE ZDRAVO...

KAKO SAČUVATI ZDRAV MOKRAĆNI MJEHUR

Kako bi vaš mokraćni mjehur bio što duže zdrav, slijedite upute:

- pijte dovoljno tekućine - 1 do 1,5 l dnevno, pa i više kad je toplo, ili kod fizičkih aktivnosti,
- nemojte se napinjati prilikom mokrenja da biste ispraznili mokraćni mjehur; žene bi trebale sjediti na toaletu, a ne čučati nad njim,
- pokušajte pronaći dobru ravnotežu - nemojte predugo zadržavati mokraćnu, no jednako tako, nemojte ići na toalet «za svaki slučaj»,
- vodite računa i o redovitom pražnjenju crijeva,
- naučite izvoditi vježbe za jačanje mišića dna zdjelice, u skladu s uputama stručnjaka.



Promjene nekih životnih navika mogu pomoći u zauzdavanju inkontinencije. Ograničite ili potpuno izbjegavajte alkohol i kofein, koji uzrokuju češće mokrenje te začinjenu i kiselu hranu koja nadražuje mjehur. Također Vam može pomoći ako prekrizite noge kad osjetite da ćete kihnuti ili zakašljati.

Jako dobro je naučiti i primjenjivati vježbe za jačanje donjeg dijela zdjelice (Kegleove vježbe), koje sprečavaju nastanak inkontinencije ili, ukoliko je ona već nastala, olakšavaju simptome blage do srednje inkontinencije.

NEVOLJNO OTJECANJE MOKRAĆE (INKONTINENCIJA URINA)

- Urinarna inkontinencija je nevoljno otjecanje urina. Ona se može dogoditi bilo kada, ali je najčešća u starijoj životnoj dobi. Simptomi joj mogu biti različiti: od «bježanja par kapi mokraće», do kompletne nemogućnosti zadržavanja urina. Važno je napomenuti da starosna dob nije uzrok nastanka inkontinencije.



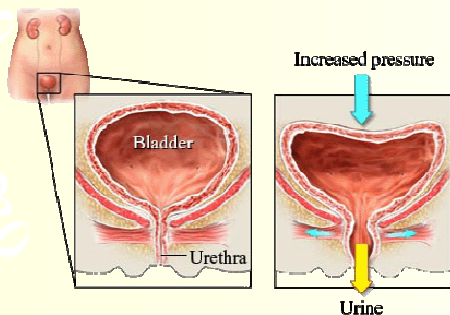
Inkontinencija se češće javlja kod:

- žena višerotkinja,
- učestalih ili kroničnih infekcija mokraćnih putova,
- čestih vaginalnih infekcija,
- nekih neuroloških bolesti (multiple skleroze, Parkinsonove bolesti itd.),
- oštećenja psihičkih funkcija,
- nekih operativnih zahvata, kao komplikacija npr. odstranjenja maternice i prostate,
- debljine itd.

Najčešći oblici urinarne inkontinencije

1. Stresna inkontinencija

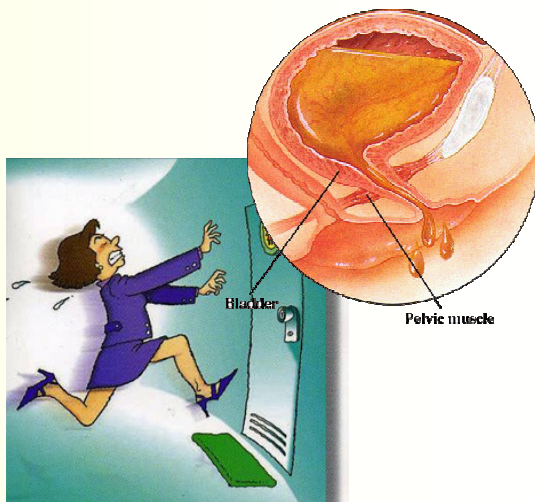
Stresna inkontinencija je stanje koje nastane kada mokraća «pobjegne» za vrijeme vježbanja, kihanja, kašljanja, smijanja, podizanja tereta.



Nakon menopauze, mnoge žene proživljavaju takozvanu stresnu inkontinenciju, budući da mišići oko otvora mjehura (sfinkteri) gube snagu. Opadanje razine ženskog spolnog hormona (estrogena) dovodi do stanjivanja tkiva koje oblaže cijev kroz koju prolazi mokraća (uretra). Zdjeljni mišići slabe, ne pružajući potporu mjehuru.

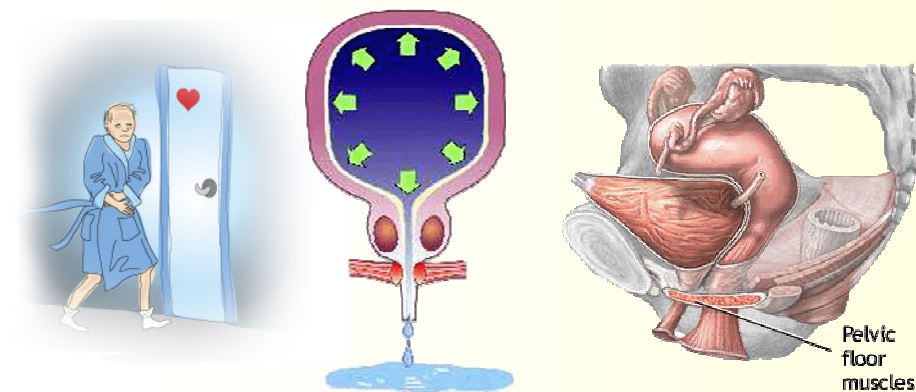
2. Urgentna inkontinencija

Ova vrsta inkontinencije se događa kada mokraća «pobjegne» prije nego se stigne do toaleta. Ona se češće javlja kod ljudi koji boluju od šećerne bolesti, Alzheimerove bolesti, Parkinsonove bolesti, multiple skleroze.



3. Preljevna inkontinencija

Ovaj oblik inkontinencije pogađa muškarce i javlja se kod opstrukcija (povećanja prostate), uvjetovanih bolešću ili starošću. Povećanjem prostate nastaje blokada, pri čemu se sadržaj mokraćnog mjehura u potpunosti, prilikom mokrenja, ne isprazni. Umjesto toga nešto mokraće pobjegne ili kapne, prilikom čega gubitak urina varira od male količine (kapljice) do velike količine mokraće.



Mnogi ljudi koji imaju problema s gubitkom kontrole zadržavanja mokraće, zbog toga osjećaju stid i nikome o tome ne govore, pa čak ni svome liječniku. Međutim, to nije ispravan izbor. U većini slučajeva urinarna se inkontinencija može uspješno liječiti i kontrolirati.

Ukoliko imate takvih problema, nemojte se toga stidjeti, povjerite se i potražite pomoć od svoga liječnika!

