

## Do czego nie chcą przyznawać się Polki?

**Szok - to odczucie kobiety, której zdarza się to po raz pierwszy. Potem pojawia się wstyd i ciągły strach, że to się może znowu powtórzyć. W skrajnych przypadkach dochodzi nawet do wycofania z życia społecznego oraz depresji. Nietrzymanie moczu, bo o nim mowa, jest schorzeniem, które powinno się leczyć nie tylko z powodów czysto zdrowotnych, ale również psychologicznych. Niestety, nadal zbyt wiele Polek cierpi na nie w tajemnicy i osamotnieniu zamiast powiedzieć co im dolega swojemu lekarzowi. Okazuje się, że w wielu przypadkach wystarczy kilkunastominutowy, bezbolesny zabieg, żeby skutecznie wyleczyć tę przykrą przypadłość.**

„Od jakiegoś czasu borykam się z bardzo wstydlivym problemem. Gdy się śmieję, kicham, czy zwyczajnie się poruszam popuszczam i za nic w świecie nie umiem tego powstrzymać. Głupio mi z tego powodu wychodzić z domu” pisze anonimowo Internautka na jednym z kobiecych forów. Tego typu wypowiedzi w sieci jest więcej, a realia są szokujące, bo szacuje się, że problem nietrzymania moczu dotyczy co czwartej kobiety w naszym kraju.

### Skąd się to bierze i dlaczego mnie dotyczy?

Nasze nerki przez cały czas produkują mocz, który moczowodami nieustannie spływa do pęcherza, napełniając go do momentu, w którym zaczynamy odczuwać potrzebę sikania. Ujściem z pęcherza jest cewka moczowa, która przez cały czas jest naturalnie (i bez udziału naszej woli) zaciskana dzięki ruchom sąsiadujących z nią mięśni. Niestety, bardzo często z różnych powodów mięśnie te przestają ściskać cewkę w tak skuteczny sposób jak wcześniej, czego efektem jest nietrzymanie moczu. Problem w większości przypadków dotyczy kobiet. Jak tłumaczy doktor Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium, ma to związek przede wszystkim z naszą budową anatomiczną, gospodarką hormonalną oraz kwestiami związanymi z ciążą i porodem. – Kobięca cewka moczowa jest krótsza i grubsza niż u mężczyzny, co powoduje, że z czasem utrzymywanie moczu

może stawać się utrudnione. Poza tym przechodzi ona nad przednią ścianą pochwy, której mięśnie podczas porodu naturalnego są bardzo naciągane, co jest jedną z głównych przyczyn pojawiania się problemu nietrzymania moczu. Kolejnymi powodami może być proces starzenia się, menopauza (i związany z nią zmiany hormonalne) czy stany zapalne pochwy i układu moczowego, będące problemami dotyczącymi głównie kobiet.

Zdaniem specjalisty nietrzymanie moczu jest dolegliwością, z którą większości kobiet prędzej czy później, w różnym stopniu przychodzi się



zмагаć. I choć problem dotyka częściej pań po 50-tce czy 60-tce, to nie jest on rzadkością nawet w przypadku młodych, aktywnych kobiet.

### Co mogę zrobić?

Na szczęście istnieją skuteczne metody walki z tą krępującą przypadłością – różne w zależności od stopnia jej natężenia. Kiedy sytuacja nie zdarza się często i jest raczej niefortunnym „wypadkiem przy pracy”, sprawę powinny załatwić popularne ćwiczenia mięśni Kegla, polegające

na świadomym i regularnym zaciskaniu pochwy. Metoda choć prosta i nie wymagająca większych poświęceń, powinna być wykonywana systematycznie, najlepiej codziennie, przez ok. 2 – 3 miesiące, aby pojawiły się zauważalne efekty.

Co w przypadku, kiedy problem jest bardziej nasilony? Dawniej kobiety miały do dyspozycji jedynie zabiegi operacyjne – inwazyjne, bolesne i odbywające się pod znieczuleniem ogólnym. – Na szczęście to już przeszłość – uważa doktor Marek Wasiluk z Triclinium. – Od niedawna medycyna estetyczna dysponuje bezinwazyjną i bardzo skuteczną metodą niemalże całkowitego usuwania dolegliwości za pomocą ablacyjnego lasera frakcyjnego odpowiednio dostosowanego pod kątem tego typu zabiegów (dedykowana końcówka i specjalny tryb pracy).

Metoda polega na włożeniu do pochwy lasera, przy pomocy którego powoli naświetla się jej ścianki – od końca aż do ujścia. Podczas zabiegu kobieta nie może być w trakcie miesiączki (lub na kilka dni przed), nie powinna również mieć aktywnego zakażenia grzybiczego. Procedura trwa ok. 10 minut i jest praktycznie całkowicie bezbolesna. Po zabiegu nie należy współżyć przez ok. 2 tygodnie. W tym czasie polecane jest przyjmowanie globulek z kwasem mlekowym, który pozwoli utrzymać odpowiednie PH i zabezpieczy przed ewentualnym zakażeniem. Przez kilka dni z pochwy może wydobywać się różowawa wydzielina, co jest objawem zupełnie normalnym.

– Zazwyczaj potrzebnych jest od jednego do trzech zabiegów – tłumaczy doktor Marek Wasiluk. – Zabiegi powtarza się w około miesięcznych odstępach czasu, a mniej więcej po miesiącu, półtora, zaczyna być widoczna wyraźna poprawa. Działanie tego zabiegu jest naprawdę spektakularne. Dodatkowe korzyści płynące z zabiegu, które mogą być istotne zwłaszcza dla starszych kobiet, to obkurczenie oraz poprawa nawilżenia pochwy.



### Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk - lekarz medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych, specjalista od trudnych przypadków. Jest absolwentem podyplomowych studiów z medycyny estetycznej na Warszawskim UM oraz podyplomowej szkoły Medycyny Estetycznej PTMeiAA. Właściciel warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (al. KEN 47 lokal 13 [www.triclinium.pl](http://www.triclinium.pl)), które dzięki międzynarodowemu i wszechstronnemu doświadczeniu lekarza wykracza poza standardy, oferuje autorskie terapie i stosuje najnowocześniejszy sprzęt i rozwiązania medyczne. Autor eksperckiego bloga [www.marekwasiluk.pl](http://www.marekwasiluk.pl)