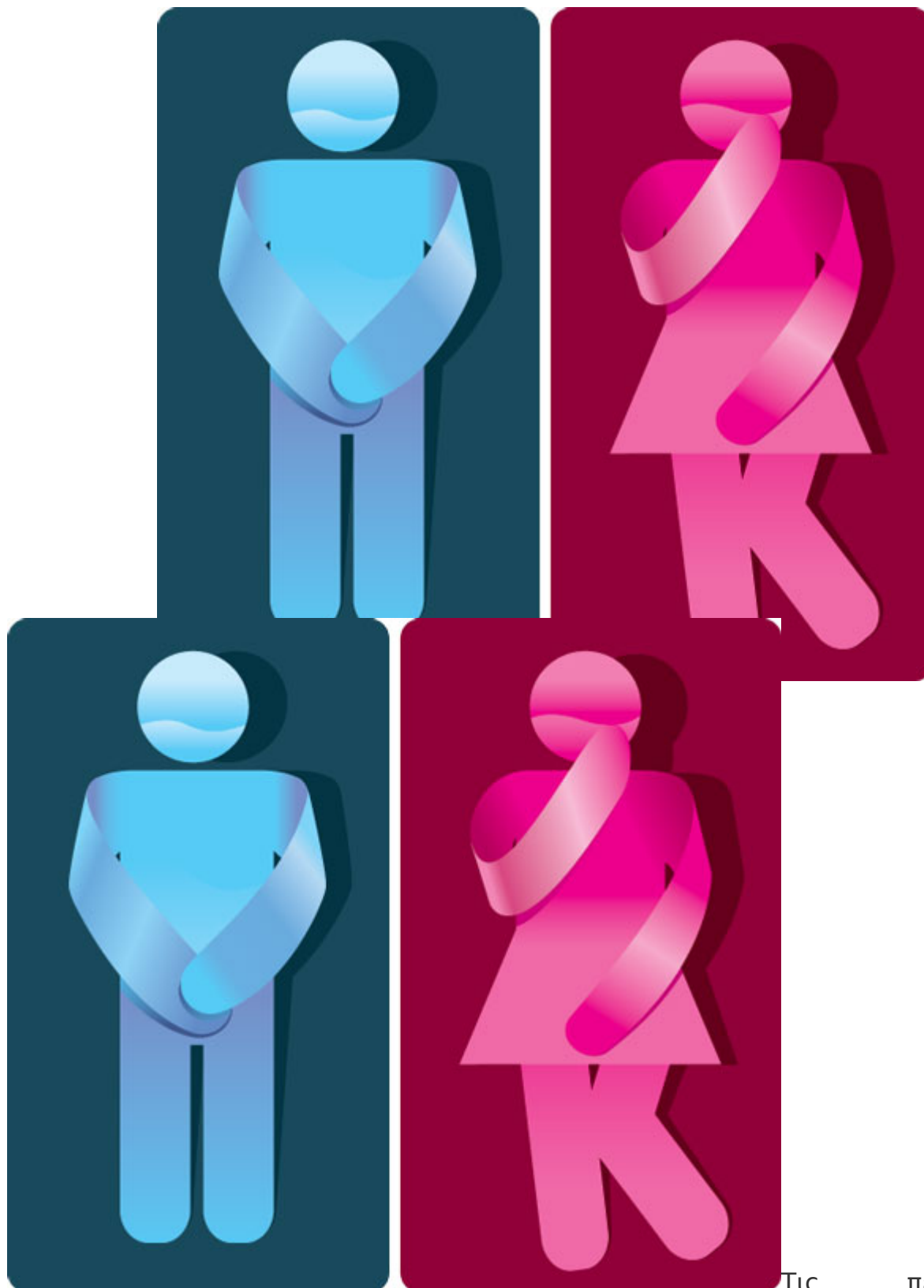


Είναι φυσιολογικό όταν βήχετε να «ξεφεύγουν» ούρα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τις

περισσότερες

φορές, μια ελαφριάς μορφής ακράτεια μπορεί να δημιουργεί ψυχολογικά προβλήματα ωστόσο αντίθετα με την κοινή πεποίθηση, οι περισσότερες περιπτώσεις ελαφριάς ακράτειας μπορούν να παρουσιάσουν σημαντική βελτίωση ή να θεραπευτούν με την κατάλληλη αγωγή.

«Όταν γελάω δυνατά ή βήχω, δεν μπορώ να συγκρατήσω τα ούρα μου, μήπως έχω ακράτεια;»

Το φαινόμενο αυτό, ανεξάρτητα από την ηλικία μας, ονομάζεται ακράτεια ούρων, ότι δηλαδή «αποβάλλουμε» ούρα παρά τη θέλησή μας, ωστόσο δεν είναι απαραίτητα η ιατρικό πρόβλημα. Μπορεί βέβαια να είναι ενοχλητικό, ωστόσο η ακράτεια σε πολλές περιπτώσεις είναι φυσιολογική. Το γέλιο και ο βήχας αυξάνουν απότομα την πίεση στην κοιλιά. Αυτή η απότομη αύξηση της πίεσης, πιέζει την ουροδόχο κύστη για να αδειάσει. Φυσιολογικά, η ουροδόχος κύστη δεν αδειάζει, γιατί στην περιοχή υπάρχουν σφικτήρες, μύες δηλαδή, που εμποδίζουν την έξοδο των ούρων. Αν όμως η πίεση, λόγω του βήχα ή του γέλιου, υπερσχύσει της δύναμης των σφικτήρων τότε έχουμε το φαινόμενο να «ξεφεύγουν» μερικές σταγόνες ή περισσότερα ούρα στο εσώρουχο. Αν σας συμβαίνει κάτι τέτοιο, προσπαθήστε να πηγαίνετε συχνά στην τουαλέτα ώστε να προλαβαίνετε το γέμισμα της κύστης. Ακόμη καλό είναι να πίνετε πολύ νερό, το οποίο «καθαρίζει» την κύστη και εμποδίζει τις λοιμώξεις στην περιοχή. Αν το πρόβλημα είναι έντονο ή επιμένει καλό είναι να επισκεφθείτε το γιατρό σας.

Άσκηση Κέγκελ κατά της ακράτειας

Η άσκηση Κέγκελ γυμνάζει τους μυς που χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να διακόψετε την ούρηση και έχει διπλό όφελος. Καταρχήν μαθαίνετε να ελέγχετε τις συσπάσεις των εσωτερικών μυών των γεννητικών οργάνων και της κύστης, οπότε αντιμετωπίζετε ως ένα βαθμό το πρόβλημα της ακράτειας. Παράλληλα, έχει αποδειχτεί ότι οι ασκήσεις αυτές αυξάνουν την ένταση της ερωτικής ικανοποίησης και στα δύο φύλα.

Για να κάνετε τις ασκήσεις αυτές, απλώς σφίγγετε τους ηβοκοκκυγικούς μυς, σαν να θέλετε να σταματήσετε την ούρηση. Προσπαθήστε να κρατήσετε τους μυς σας σφιγμένους σε αυτή τη θέση για μερικά δευτερόλεπτα. Κάνετε 10 - 20 επαναλήψεις. Μετά τις πρώτες φορές και αφού αποκτήσετε καλύτερο έλεγχο των συγκεκριμένων μυών, φανταστείτε ότι σφίγγοντάς τους ανεβοκατεβάζετε ένα ασανσέρ σε τρεις ορόφους και σε κάθε «όροφο» κάνετε μερικά δευτερόλεπτα στάση.

Ακράτεια στις γυναίκες

Η ακράτεια στις γυναίκες είναι πιθανό να εμφανιστεί κατά τη διάρκεια της

εγκυμοσύνης και αμέσως μετά από τον τοκετό, καθώς και μετά την εμμηνόπαυση, όταν υπάρχει πτώση της μήτρας καθώς και σε παθήσεις της ουρήθρας. Ο γιατρός που θα επισκεφθείτε θα εκτιμήσει εάν συνυπάρχουν κι άλλα νοσήματα που συνεισφέρουν στην ακράτεια, όπως διαβήτης, λοιμώξεις του ουροποιητικού και νευρολογικές παθήσεις.

Τζένη Βαρουτά

Πηγή: newsitamea.gr