

# – probleem, millest ei räägita

korralikult kokku tõmbuda, nagu vaja oleks. Põhiliseks tekkepõhjuseks on meestel eesnäärme healoomuline suurenemine.

## Pöörduge kindlasti arsti poole!

Kui urineerimisega on probleeme, kas või vähesel määral, tasub kindlasti arsti poole pöörduda. Tänapäeval on väga head ravivõimalused olemas, lisaks saab inimene ise palju oma probleemi korral ära teha. Enne ravitsemist on aga vaja kindlaks teha, mis on uriinipidamatuse tekkepõhjus, sest vaid õige diagnoos toob efektiivse ravi.

Uriinipidamatuse vormist ja konkreetsest patsiendist lähtuvalt (arvestades patsiendi võimalusi ja soove, kaasvaid haigusi ja nende raviks kasutatavaid ravimeid jne) valitakse kas mitteoperatiivne ravi (tabletravi, süstid kusiti sisse, salvid/tabletid tupesiseselt menopau-

sis naistele, vaagnapõhjalihaste elektristimulatsioon jne) või operatsioon. Kõik variandid kahjuks kõiki inimeste puhul arvesse ei tule.

Arsti poole pöördumine ja ravisoovituste järgimine on suur samm edasi. Vähetähtis pole aga seegi, mida saab ise uriinipidamatuse teke korral ette võtta.

## Mida saab ise ette võtta?

Et pidamatuse puhul võivad olulist rolli mängida elustiilist tulenevad faktorid, tasub kehakaal kontrolli all hoida, loobuda suitsetamisest (tekitab kroonilist kõha, kõha ise aga kõhuõõnesisesest rõhu tõusu tõttu uriinileket), hoiduda kuse-suguteede infektsioonidest, vähendada alkoholitarbimist ja teha sporti.

Märkima peab, et kõik spordialad siiski ei sobi – nt pingutus-tüüpi uriinipidamatuse puhul võiks vältida kangitösteid, ekstreemspor-

ti, tavaaeroobikat. Hästi sobivad ujumine, rattasõit ja vesiaeroobika.

Ülioluliseks peetakse vaagnapõhjalihaste treenimist, mis aitab ennetada probleemi teket, aga ka uriinipidamatust parandada või sellest koguni jagu saada. Rohkem infot, ka harjutuste kohta, leiab netilehelt [www.kuivaks.ee](http://www.kuivaks.ee).

Kui pidamatust pole võimalik vaagnapõhjalihaste treenimise või ravimitega kontrolli alla saada, on abi selleks puhuks toodetud sidemetest, mis aitavad leevendada kaasnevaid hügieenilisi probleeme ning säilitada inimese elukvaliteeti.

Alkoholist loobumine ning kohvi ja tee tarbimise piiramine on samuti abiks. Ka suurte vedelikukoguste joomise vältimine aitab veidi uriinipidamatust leevendada. Eriti tasub seda mees pidada reisil olles või nt teatris-kinos viibides.

**EVELIN JÕEMÄGI**  
perearst-resident

WALMARK®

## KUI SIND VAEVAVAD KUSETEEDE HÄIRED



## ...VÕTA UUS Urinal Akut®

### URINAALTRAKTI VAEVUSTEST VABANEMINE JÕHVIKATE LOODUSLIKU TOIMEGA!

Ebameeldivad kuseteede häired vajavad tõhusat lahendust. Selle tarbeks sisaldab uus **Urinal Akut®** revolutsioonilist, teadaolevalt suurima jõhvikakontsentratsiooniga, eksrakti **CystiCran®**. Päevane annus, üks tablett, vastab **338 400 mg** värsketele jõhvikamarjadele ja see avaldab positiivset mõju kuseteedele juba esimesel päeval peale kasutamist. **Urinal Akut** on heaks toeks ka antibiootikumiravi ajal.

- Aitab säilitada kuseteede tervist
- Soodustab kasuliku mikrofloora kasvu kuseteedes
- Toetab immuunsüsteemi

Saadaval apteekides ja e-poes  
[www.walmark.ee](http://www.walmark.ee)  
Maaletooja: Remedex OÜ, Harjumaa,  
[www.remedex.ee](http://www.remedex.ee)

36,0 mg  
proantotsüaniide  
on tõestatud  
kontsentratsioon,  
mis on  
piisav  
kuseteede  
tervisele!



PÄEVANE  
kogus vaid  
1 TABLETT!