

Ženské zdraví

VSECHNOOZDRAVI.CZ



**Designérka
erotických pomůcek
Anna Marešová:
„Z klasického sortimentu
v sexshopech jsem
byla zděšena.“**

! RAKOVINA DĚLOŽNÍHO HRDLA
Rizika a možnost prevence
pohledem předního sexuologa
Zlatko Pastora. **s03**

👉 INKONTINENCE
Ve věku nad 50 let trpí nějakou
formou úniku moči každá
druhá až třetí žena. **s07**

V TOMTO VYDÁNÍ

VÍCE NA VSECHNOOZDRAVI.CZ

Vaginální diskomfort

Jak předejít problémům s výtokem nebo svěděním v oblasti pochvy? **s05**



S Petrem Weissem jsme si povídali o sexu a zdraví. Rozhovor si přečtete na webu kampaně.



Na webových stránkách najdete články předních odborníků, pacientské příběhy i zajímavé rozhovory se slavnými osobnostmi.



Ženy by měly porozumět tomu, jak jejich těla fungují

Věděli jste, že 37 % žen, kterým byl diagnostikován karcinom prsu, je méně než 60 let? Pouze země, kterým se podařilo postupně zapojit do pravidelných kontrol více než 80 %, „rizikové“ populace žen mezi 30. a 55. rokem, dosáhly 80% redukce incidence invazivních karcinomů.

Informovanost veřejnosti

Z daných statistik vyplývá především to, že informovanost je důležitá u žen jakékoliv věkové kategorie. Pokud totiž není nemoc diagnostikována už z počátku, může mít pro ženu často velmi špatné následky. Mezi ně patří rakovina, neplodnost, chronické gynekologické problémy, zásadní změny v chování atd.

Čas na sebe

Žijeme ve velmi rušné době, kdy práce a další závazky posouvají osobní život na druhou kolej. Toto bohužel znamená, že žena má méně času k řešení svého zdravotního stavu. To často vede k zanedbání nebo ignorování zdravotního stavu. Mnoho lidí si totiž myslí, že mohou potíže ignorovat do té doby, než se stanou akutními. Kampaň Ženské



Prof. MUDr. Pavel Calda, CSc.

Gynekologicko porodnická klinika 1.LF UK a VFN

zdraví se tudíž snaží poukázat, že je důležité se na chvíli zastavit a zamyslet se nad tím, co nejlepšího můžeme pro své tělo udělat, aby fungovalo tak, jak má.

Odpovědi na otázky

Díky kampani Ženské zdraví k ženám promluví řada specialistů ve svém oboru. Ženám a dívkám vysvětlí nejenom to, jak by zdravé tělo mělo fungovat, ale ta-

ké názorněji popíší procesy, které se v ženském těle odehrávají během nemoci. Doufáme, že se podaří ženám zodpovědět otázky, které mohou o svém těle mít a které se bojí nebo stydí řešit se svým okolím, a přispěje k obecnému lepšímu pochopení o tom, jak naše těla fungují. ■

Sociální síť



facebook.com/MediaplanetCZ



@MediaplanetCZ



Po přečtení, prosíme, recyklujte

O rakovině děložního hrdla s MUDr. Zlatko Pastorem

Nákaza papilomaviry neznamena hned rakovinu děložního hrdla

MUDr. Zlatko Pastor, Ph.D., patří k nejznámějším českým sexuologům. Jeho specializací je též gynekologie a porodnictví. Kromě lékařské praxe se věnuje i výzkumu a výuce na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Bavili jsme se o rizicích rakoviny děložního hrdla a o tom, jak v ČR funguje systém prevence.

Karcinom děložního hrdla patří k nejrozšířenějším zhoubným onemocněním, a je proto klíčové včas ho zachytit. Uvědomují si ženy toto riziko?

„Každá žena by měla absolvovat minimálně jednou za rok preventivní prohlídku. Obecně si však myslím, že osvěta je u nás relativně slušná. Ženy jsou informovány a díky tomu, že chodí pravidelně na prohlídky, je prevence karcinomu děložního hrdla v Česku na dobré úrovni. Pak je samozřejmě otázka, jak se prohlídky dělají – s jakou pečlivostí a v jaké laboratoři se nálezy z cytologického vyšetření vyhodnocují. Přestože jsou ženy relativně dobře obeznámeny s riziky a chodí na prevence, tak bohužel v České republice je stále poměrně hodně karcinomu hrdla děložního.“

Znamená to, že výsledek vyšetření nemusí odpovídat realitě?

„Ve screeningu karcinomu hrdla děložního jsou určité rezervy. Mám na mysli kvalitu odběru dvou potřebných vzorků – stěru z povrchu a kanálu hrdla děložního. Odběr se nemusí



MUDr. Zlatko Pastor, Ph.D.
Gynekolog, porodník a sexuolog

vždy podařit stoprocentně a nemusí jít o chybu lékaře, neboť roli hraje i technologická stránka věci. Pak může nastat chyba ve vyhodnocení. Ačkoli v České republice musí být v současnosti laboratoře akreditované, takže je v podstatě záruka, že by měly fungovat na dobré úrovni, může i zde dojít k selhání. Cytologický odběr lze ještě dále podpořit nepovinným vyšetřením, které odhalí, zda je žena nositelkou papilomavirů, kterým se říká také HPV viry. To se rutinně nedělá a ani to není u všech žen nutné. Například ženy do třiceti let jsou zhruba z osmdesáti procent těmito HPV viry promořené. Pokud tedy vyjde cytologické vyšetření jako negativní, není nutné u nich toto vyšetření dělat.

Může tedy klamná zpráva z laboratoře zapříčinit vznik karcinomu?

„Karcinom našťastí nevznikne ze dne na den nebo z měsíce na měsíc. Nemělo by být teoreticky možné, aby žena měla třeba v lednu zcela normální nález a za půl roku v červnu se zde objevil invazivní karcinom hrdla děložního. Ten se vyvíjí zhruba jeden až tři roky. Nejprve vzniká prekanceróza mírného, středního a vysokého stupně, pak se hovoří o takzvaném karcinomu na místě a teprve posléze vzniká invazivní karcinom. Prekanceróza, tedy předrakovinných stavů, je celá řada. Pokud jsou včas diagnostikovány a léčeny, nemělo by dojít k invazivnímu karcinomu. Existují samozřejmě i atypické karcinomy, například obtížně diagnostikovatelný adenokarcinom ve žláze hrdla děložního. Ten ale představuje raritní formu, která se objevuje zhruba v jednom z tisíce případů všech karcinomů.“



Pokračování rozhovoru s MUDr. Zlatko Pastorem, Ph.D., si přečtete na webových stránkách kampaně vsechnoozdravi.cz

Myomy lze dnes bezpečně léčit i bez operace

Nejedna žena se již setkala s termínem děložní myom či s popisem obtíží, které vyvolává. Děložní myom je nezhoubný nádor dělohy vycházející ze svalových buněk, nejedná se tedy o zhoubné rakovině bujení.

Většina myomů vzniká ve fertilním (plodném) věku, tedy před menopauzou. Poté, co vymizí menstruace, myomy již nemají potenciál k dalšímu růstu. Různé vědecké práce dokazují, že až 50 % žen s myomy trpí klinickými příznaky: např. těžké, silné či nepravidelné krvácení, bolest v podbřišku, bolest při styku, problémy s častým močením. Myomy mohou být zodpovědné za neplodnost. Diagnostikovat správnost ženského úsudku jistě pomůže gynekolog; bez základních kroků, jako jsou anamnéza, palpační vyšetření a ultrazvukové vyšetření, není možné rozhodnout a ani doporučit způsob správné léčby.

Vyšetření u vašeho lékaře nutně nemusí být spojeno se strachem z návrhu operační léčby (hysterektomie, enukleace myomu); v indikovaných případech je možné absolvovat konzervativní, nechirurgickou – medikamentózní léčbu, tedy postup, který zachovává celistvost dělohy a nenaruší schopnost otěhotnět či donosit těhotenství.

Možnosti nechirurgické léčby jsou v dnešní době na vysoké úrovni (např. medikamentózní vysoce selektivní SPRM léčba); každá pacientka ve spolupráci se svým gynekologem zjistí, který způsob léčby je pro ni ten nejvhodnější. V posledních letech své více než dvacetileté praxe v gynekologicko-porodnické klinice či nestátních zdravotnických zařízeních jsem se opakovaně setkal s legitimním požadavkem pacientek na druhý názor lékaře (v anglosaském světě běžně používaný termín second opinion). Spolu s celým týmem našeho pracoviště jsme připraveni svůj názor pacientkám zprostředkovat – i těm, které jsou registrovány v jiných zařízeních. V souvislosti se snahou poskytnout všem ženám s myomy přehledné a objektivní informace vítám existenci webových stránek určených pro vzdělávací účely: www.mojerozhodnuti.cz a www.lecbamyomu.cz. Takto komplexní informace jistě pomohou rozptýlit obavy těch pacientek, které trápí obtíže spojené s nejistotou, a podpoří zájem žen konzultovat možnosti léčby s gynekologem.

MUDr. Jiří Chaloupecký, MBA

vedoucí lékař oddělení Gynekologie, porodnictví, urogynekologie
Poliklinika Anděl, s. r. o.
pracoviště Hvězdova 33, Praha 4
tel.: 261 224 752-4, www.andelpoliklinika.cz

ANO, TAMPONY
MŮŽETE POUŽÍVAT
I BĚHEM NOCI!



Víte o tom, že tampony můžete používat i během noci? Ve skutečnosti miliony žen po celém světě používají tampony každou noc během své menstruace. Tampony o.b.® ProComfort™ Night mají unikátní ochranná křídélka SilkTouch™, která se jemně rozvinou a přizpůsobí Vašemu tělu, aby zachytila tekutinu, kterou by běžné tampony nemusely zachytit. Jednoduše zaveďte tampon, než jdete spát, a vyjměte jej hned ráno po probuzení. Můžete klidně spát s vědomím, že ráno budete čistá a svěží!

**Tampony o.b.® doporučuje
Česká gynekologická a porodnická
společnost.**

Anna Marešová: Chtěla jsem najít hranici mezi erotikou a medicínou

Designérka Anna Marešová svůj diplomový projekt na ústecké Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně pojala odvážně a nekonvenčně. Navrhla sérii elegantních erotických pomůcek pro ženy a s tímto projektem vyhrála nejen Národní cenu za studentský design, ale získala i prestižní mezinárodní ocenění Red Dot Award.

Autor článku: Kamil Řezáč

Navzdory tomu, že má za sebou Anna Marešová několik výrazných designových prací – kromě jiného třeba novou tramvaj pro Prahu nebo kolekci luxusních světel –, do veřejného povědomí se zapsala jako autorka vkusných erotických pomůcek pro ženy a nyní i jako provozovatelka internetového obchodu Whoop.de.doo.

Prvotním impulsem k vytvoření alternativy ke klasic-

kému sortimentu sexshopů bylo Annino zděšení z nabídky erotických pomůcek v zásilkovém katalogu. „Nechá-pala jsem, proč se z příjemné záležitosti dělá takové barevné laciné peklo. Přiznám se, že jsem jeden vibrátor tohoto typu taky vlastnila a vlastně jsem z něj měla stejný pocit jako z téhle nabídky v katalogu.“ Napadlo ji proto, že by chtěla vytvořit něco něžného a opravdu intimního: „Chtěla jsem najít hranici mezi erotikou a medicínou, protože tře-

ba venušiny kuličky skvěle působí na posílení pánevního dna. A spíš než uspokojit jsem chtěla ženu rozmazlit,“ komentuje Anna svůj záměr.

Návrat do historie

K vytvoření vibrátoru a venušiny kuličky bylo třeba studovat historii erotických pomůcek a konzultovat jejich podobu i vlastnosti s odborníky: „Když došlo na výrobu, tak jsem se obrátila na gynekoložku, protože jsem byla trochu nejistá ohledně velikosti ve-

Femigel®

Po létě stráveném u bazénů nebo někde u vody se může u žen objevit nepříjemné svědění či pálení v intimní oblasti, či výtok.

Tyto potíže se mohou u žen projevit kdykoliv, někdy stačí právě návštěva bazénu či koupaliště. Jindy k pocitu diskomfortu přispěje používání tamponů nebo vložek či oslabená imunita. Někdy potíže přináší i změna partnera a změna hodnoty Ph v intimní oblasti. Potíže

jako výtok, svědění a pálení se obvykle objevují také v těhotenství a po nebo při léčbě antibiotiky. Řešením je Femigel - přírodní gel pro udržení intimního komfortu. FEMIGEL® obsahuje přírodní antiseptický olej Tea Tree Australian BodyCare® v optimální a osvědčené 2,7% koncentraci. Olej Tea Tree díky svým antiseptic-

KOSMETIKA
AUSTRALIAN
BODYCARE
S OLEJEM TEA TREE
- TO JE DOTYK
ČISTOTY, ZDRAVÍ
A INTIMITY.

kým schopnos-tem omezuje výskyt bakterií, plísní a kvasinek a zároveň podporuje přirozené intimní prostředí. FEMIGEL® je vhodné používat i preventivně před a po návštěvě bazénu, sauny nebo fitcentra.

K dostání v lékárnách.
Cena: 206,-



Více na australian-bodycare.cz nebo na www.dkpharma.cz



Vývoj a výroba venušinych kuliček trvaly symbolických devět měsíců, u vibrátoru pak o dva měsíce déle.

nušinych kuliček. U vibrátoru jsem si na pomoc přizvala slečnu, která erotické pomůcky profesionálně testuje. „Kromě toho bylo také třeba zajistit technickou stránku věci a zjišťovat třeba to, jak se chová silikon, když natéká do forem, nebo se radit s vývojáři elektroniky.

Financování projektu

K výrobě pomůcek se Anna rozhodla až po roce od zahájení. Vývoj a výroba venušinych kuliček trvaly symbolických devět měsíců, u vibrátoru pak o dva měsíce déle. Finance sháněla pomocí crowdfundingu a současně řešila vývoj pomůcek, což bylo dost hektické. Vše ale dopadlo skvěle, což jednak potvrzuje zá-

jem o produkty Whoop.de doo, jednak množství ocenění, které za ně získala. Nejčerstvěji je to mezinárodní cena Red Dot Award, díky níž se její malá firma zařadila mezi nejslavnější světové značky s nesrovnatelným zázemím.

V současnosti plánuje další produkty do ložnice a pro ženy, například vibrační vajíčko. „To je vlastně malý vibrátor, který se celý zavede. Některá vajíčka mají ovládnutí na dálku, takže bych řekla, že to je hodně zábavná věc,“ objasňuje chystaný výrobek jeho autorka. Na otázku, zda se dá výrobou erotických pomůcek uživit, odpovídá, že patrně ano, ale že její podnikání je stále ve fázi startupu. Své výrobky nabízí

v e-shopu whoopedoo.cz, ale prodávají se i na několika designových webech nebo v pražském butiku Intimity. Do konce roku plánuje spuštění on-line prodeje ve třech dalších evropských státech a rozjednána je i distribuce v USA a Kanadě.

Své úspěchy v oboru designové erotiky v posledních pár letech shrnuje Anna skromně a s nadhledem: „Na to, že to celé vzniklo jenom jako diplomka a prostě jsem jen zkusila navrhnout produkty podle svých představ, mám docela dobré skóre.“



Celý rozhovor s Annou Marešovou si můžete přečíst na vsechnoozdravi.cz

Vaginální diskomfort

Nejméně dvě třetiny českých žen se někdy setkaly s poruchou obranyschopnosti pochvy.

Problémy s výtokem nebo svěděním v oblasti zevních rodidel a pochvy patří k nejčastějším potížím, na které si ženy stěžují.

Tyto potíže se objevují již v období dospívání, často provází ženu v době dospělosti a nejsou výjimečné ani u starších žen po menopauze. Většinou se nejedná o infekci v pravém slova smyslu, ale o nerovnováhu mezi bakteriemi přirozeně přítomnými v pochvě. Povrch sliznice je totiž osídlen celou řadou bakterií, z nichž nejdůležitější roli mají laktobacily. Ty zajišťují jednak tzv. chemickou (snižují pH v pochvě) a hlavně bakteriologickou ochranu (omezují přítomnost a růst patogenních bakterií) poševního prostředí.

Vaginální mikroflóra je obzvláště nestabilní v době menstruačního krvácení, kdy se zvyšuje její pH. Při menstruačním krvácení dochází k přirozenému úbytku laktobacilů a naopak k pomnožení jiných nebezpečných bakterií. Většina žen by proto měla tomuto nepříznivému stavu předcházet a zvolit optimální způsob aplikace příznivých probiotických bakterií přímo do pochvy.



Další články na téma ženského zdraví si přečtete na webu kampaně vsechnoozdravi.cz

ellen®

*Jedinečné probiotické přípravky
ve formě vaginálních menstruačních tamponů
a intimního krému*

řešení **2 v 1**

Doporučuje

Potvrzuje deklarovaný obsah probiotických bakterií

S&D Pharma CZ, spol. s r.o., Písnická 22, 142 00, Praha 4
www.ellen-tampony.cz www.ellen-krem.cz

NOVINKY

Rakovina vaječnicků: málo známá, o to nebezpečnější

Nějakou formou rakoviny – zhoubného nádoru – onemocní v České republice každý třetí člověk. Rakovina vaječnicků nepatří mezi nejčastější formy rakoviny, patří však mezi nádory s vůbec největší úmrtností. V roce 2013 onemocnělo v České republice touto nemocí 1045 žen, zemřelo jich více než 700.

Příčinou vysoké úmrtnosti je pozdní diagnóza vaječnickového nádoru – tři čtvrtiny nemocných žen zachytíme až v pokročilých stádiích, kdy se nádor šíří po celé břišní dutině. Úspěch léčby rakoviny je však závislý právě na včasné odhalení nádoru a správně zvoleném způsobu léčby. Dosud neznáme takovou vyšetřovací metodu, která by dokázala – ať již vyšetřením krve, nebo zobrazovacím vyšetřením – odhalit rakovinu ve chvíli, kdy je nádor omezen pouze na vaječnický. Proto zájem lékařů dnes směřuje k vyhledávání osob, které mají vyšší riziko, že onemocní zhoubným nádorem, především na základě dědičné dispozice. Pokud víme, že žena zdědila genetický defekt a s ním vysoké riziko onemocnění, pak jsme schopni vzniku nádoru zabránit, i když za cenu preventivních operací, tedy odstranění rizikového orgánu.

Zhoubné nádory vaječnicků a prsu vznikají u naprosté většiny pacientek náhodně, sporadicky. U zhruba 5 % žen s rakovinou prsu a až u 18 % žen s rakovinou vaječnicků však můžeme odhalit vrozenou (zděděnou) dispozici ke vzniku onemocnění. Tyto ženy zdědily od jednoho ze svých rodičů poruchu v některém z genů důležitých pro normální (nenádorové) fungování buněk prsní žlázy a vaječnicků. Takové ženy pak mají vysoké riziko, že v průběhu života onemocní rakovinou prsu (celoživotní riziko až 87 %) nebo vaječnicků (celoživotní riziko až 60 %). U osob se zděděnou dispozicí vznikají zhoubné nádory v časnějším věku, může u nich vznikat i více nádorů najednou nebo v průběhu života.



doc. MUDr. Michal Zikán, Ph.D.

Onkogynekologické centrum,
Gynekologicko-porodnická klinika
1. LF UK a VFN

Genetické předpoklady jsou rozhodující

V současné době známe několik genů, jejichž poruchy (mutace) lze v postižených rodinách nalézt a existence dalších takových genů se předpokládá. Nejdůležitější jsou na úrovni současného poznání geny BRCA1 a BRCA2. Jejich poruchy nacházíme v naprosté většině rodin s dědičnou dispozicí ke vzniku zhoubných nádorů prsu a vaječnicků.

Dědičnou dispozicí je možné odhalit genetickým vyšetřením krve. U nemocné ženy lze také vyšetření provést ze samotného nádoru v rámci standardního patologického vyšetření po operaci. Nelze zdědit samotný nádor, rakovinu. Dědí se dispozice k vzniku nádoru, tedy zvýšené riziko. Neznačená to, že žena s mutací musí onemocnět – pravděpodobnost, že onemocní, je však minimálně desetkrát vyšší než u ženy bez této dědičné dispozice. Celoživotní riziko onemocnění rakovinou prsu je u nosiček mutací v genech BRCA1 a BRCA2 až 87 % (bez zátěže

9 %), riziko onemocnění rakovinou vaječnicků je u nosiček mutací v genu BRCA1 40–60 %, u nosiček mutací genu BRCA2 15–30 % (bez zátěže 1,8 %).

Genetické vyšetření je však důležité i pro ženy, které již onemocněly. U pacientek s rakovinou vaječnicků (a částečně i prsu), pokud vzniká na základě dědičné dispozice, můžeme upravit léčbu rakoviny tak, aby byla účinnější. Dnes víme, že nádory u žen s dědičnou dispozicí reagují jinak na stávající způsoby léčby, především chemoterapii. Navíc u nich můžeme použít léčbu cílenou – tzv. biologickou, která využívá jedinečné pochody nádorové buňky a zdravou tkáň poškozují méně než chemoterapie.

Kdo je na řadě

Vždy by jako první v rodině měla vyšetření podstoupit žena, která rakovinou trpí, nebo se pro nádor léčila. Pravděpodobnost přenosu mutace z rodičů na potomky je 50 %. Proto ne každý v rodině, kde se mutace přenáší, ji musel zdědit. Kdybychom vyšetřili zdravou ženu, pak při nega-

tivitě vyšetření nevíme, zda se v rodině mutace nepřenášá, nebo ji vyšetřená žena pouze nezdědila. O vyšetření ostatních rodinných příslušníků včetně mužů by mělo být rozhodnuto až na základě výsledku vyšetření nemocné ženy (nejlépe nejmladší nemocné) v rodině. Mužům se dispozice nevyhýbá – dědí se nezávisle na pohlaví. Muži mají rizika onemocnění rakovinou výrazně menší, mohou však přenášet dispozici zase na své potomky.

Máte-li vy nebo váš lékař podezření, že byste mohla být nositelkou dědičné dispozice ke vzniku rakoviny, navštivte klinického genetika (jejich seznam je na stránkách Společnosti lékařské genetiky ČLS JEP – www.slg.cz). O tom, zda ženě bude nabídnuto testování na přítomnost mutací genů BRCA1 nebo BRCA2, rozhoduje klinický genetik po podrobném rozhovoru s pacientkou.

AstraZeneca 

KANDIDÁTEM PRO VYŠETŘENÍ JE:

- Pacientka s rakovinou prsu do 45 let věku, i bez výskytu dalších nádorů v rodině
- Pacientka s rakovinou vaječnicků bez ohledu na věk nebo rodinnou anamnézu
- Pacientka s oboustranným nádorem prsu; první nalezený do 50 let nebo oba do 60 let
- Pacientka s rakovinou prsu a slinivky břišní
- Pacientka s rakovinou prsu, pokud má další příbuzná (matka, sestra, dcera; přes otce i vzdálenější) rakovinu prsu (alespoň jeden nádor do 50 let)
- Pacientka s rakovinou prsu nebo vaječnicků, současně v rodině další dvě či více onemocnění nádorem prsu nebo vaječnicků
- Muž s rakovinou prsu
- Zdraví rodinní příslušníci (včetně mužů) pacientky s mutací genu *BRCA1* nebo *BRCA2*
- Pacientky s některými typy rakoviny prsu (tzv. triple negativní karcinom) nalezenými do 60 let

Únik moči postihuje častěji ženy než muže

Většina pacientů trpících únikem moči má pocit studu, snaží se své problémy tajit a odbornou pomoc vyhledá jen malá část z nich. Inkontinence moči je stále chápána jako problém spojený především s vyšším věkem. Svou podstatou se jedná o nezhoubné onemocnění, ale protože důsledky (zdravotní, hygienické, sociální a ekonomické) zasahují do života pacientů komplexně, výrazně ovlivňuje kvalitu jejich života.

Udává se, že se každá žena ve svém životě aspoň jednou setká se samovolným únikem moči. Se vzrůstajícím věkem také roste riziko trvalejších obtíží. Ve věku nad 50 let trpí nějakou formou inkontinence moči každá druhá až třetí žena. Největší výskyt je u žen starších 80 let.

Nejčastějším typem je tzv. stresová inkontinence moči. Projevuje se únikem malého množství tekutiny, a to většinou při fyzických aktivitách, které jsou spojeny s náhlým zvýšením nitrobřišního tlaku. Urgentní inkontinence se projevuje náhlým a neovladatelným nucením na močení, při kterém také moč uniká. Je

způsobena vůlí neovladatelnými stahy svalu močového měchýře nebo zvýšenou dráždivostí a senzitivitou močového měchýře.

Rizikové faktory a vyšetření

Na vzniku a rozvoji stresové inkontinence u žen se podílí řada rizikových faktorů. Zásadní je obvykle vrozená dispozice a další rizikové faktory:

- **Obezita**
 - **Poruchy funkce pánevního svalstva** – ochablost (způsobená hormonální nedostatečností po přechodu či po operačním odstranění dělohy), větší počet porodů a velikost dítěte (nad 4000 g).
- Na vzniku urgentní inkontinence se může podílet jeden nebo více faktorů. Zpra-



MUDr. Libor Zámečník, Ph.D., FEBU, FECSM

primář - zástupce přednosti pro LP
(Urologická klinika VFN a 1. LF UK v Praze)

vidla obtěžuje starší ženy; většinou v důsledku změn, které souvisí s nedostatkem ženských pohlavních hormonů. Vyšetření inkontinence začíná už v ambulanci praktic-

kého lékaře, gynekologa nebo urologa cílenými dotazy – anamnézou. Speciální vyšetření pak provádí urolog nebo urogynekolog. Ta mohou již konkrétně určit typ inkontinence a rozhodnout o cílené léčbě.

Terapie

U stresové inkontinence moči platí zásada, že by měly být před operačním řešením vyčerpány všechny tzv. konzervativní metody. Významnou součástí léčby je doporučení vhodných savých pomůcek, které však nejsou obvykle tím definitivním řešením. Každá léčba musí být indikována a přizpůsobena možnostem a požadavkům pacientky:

• **Rehabilitace.** Existují různé sestavy cviků, které slouží k posílení a rehabilitaci svalů pánevního dna.

• **U těžších forem je řešením chirurgická léčba.** Převratným způsobem s vynikajícími výsledky se stala operace pomocí tzv. pásky. Řadí se mezi miniinvasivní chirurgické výkony a může být provedena ambulantně nebo při krátkodobé hospitalizaci.

Zásadním prvkem celé léčby je však včasné stanovení správné diagnózy a spolupráce pacientky s lékařem, neboť léčba obvykle není jednorázovou záležitostí, proto vyžaduje trpělivost.

Depend

ví, co ženy chtějí

Nové, diskrétní a spolehlivé vložky Depend® při lehké formě úniku moči

Více informací naleznete na www.depend.cz nebo u svého ošetřujícího lékaře.

CHOCOLAND

Když mám pět minut...



Soutěžte na
Jsem jaká jsem

Sponzor pořadu TVOJE TVÁŘ MÁ ZNÁMÝ HLAS

SLADKOSTI *POD KONTROLOU*



Minimální
obsah tuku



Čokoláda
bez cukru

- Vyvinuto s diabetiky a diabetology
- Vyrobeno z nejkvalitnějších surovin
- Slazeno výhradně maltitolem nebo fruktózou
- Nízká energetická hodnota a glykemický index
- Výměnné jednotky přehledně uvedeny na obalech



Nízký obsah
kalorií a vysoký
obsah vlákniny

Najdete nás v diakoutcích obchodních řetězců i dobrých prodejnách zdravé výživy.