



17 ВЕЖБИ ЗА МОЧНИОТ МЕУР

Целта на вежбите за мочниот меур е да ви помогнат да постигнете подобро контролирање на мочниот меур. Тоа се прави така што вашиот мочен меур ќе го извежбате да држи повеќе мочка, без да ја испушта не сакајќи, и без да чувствувате итна потреба да одите по мала нужда, тогаш ќе можете навреме да стигнете до клозетот.

КОГА СЕ КОРИСТИ ПРОГРАМА СО ВЕЖБИ ЗА МОЧНИОТ МЕУР?

Ако го читате овој информативен лист, може имате некакви проблеми со контролирањето на мочниот меур. Можеби често одите по мала нужда и тешко ви е да издржите додека да стигнете до клозетот. Понекогаш може испуштате не сакајќи малку мочка додека одите накај клозетот. Ако појдете кај вашиот лекар или кај советник за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда, тие може да ви дадат програма за вежбање што ќе помогне подобро да го контролирате мочниот меур. Ако не сторите ништо во врска со проблемот, тој може да се влоши.

Слабото контролирање на мочниот меур може да се должи на здравствени проблеми како што се мозочен удар, зголемена простата, или Паркинсонова болест, или едноставно на лоши навики во однос на мочниот меур што сте ги имале долго време. Кај некои луѓе причината е непозната.

КАКВИ СЕ НОРМАЛНИТЕ НАВИКИ ВО ОДНОС НА МОЧНИОТ МЕУР?

Нормално е да одите по мала нужда пет или шест пати на ден (во период од 24 часа) ако пиете околу еден и пол до два литри (5 до 7 чаши) во текот на денот. Вообичаено е да го испразните мочниот меур наутро кога ќе станете, трипати во текот на денот, и пред да легнете навечер. Како што луѓето стареат, тие навики може да се изменат. Постарите луѓе произведуваат повеќе мочка во текот на ноќта па затоа мора почесто да одат по мала нужда во текот на ноќта отколку во текот на денот.

Здрав мочен меур може да држи една и пол до две чаши (300 до 400 милилитри) мочка преку ден, и околу четири чаши (400 милилитри) во текот на ноќта, пред да почувствувате потреба да одите по мала нужда.

ПРОГРАМА ЗА ВЕЖБИ НА МОЧНИОТ МЕУР

Вашиот лекар или советникот за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда ќе побара од вас да водите запис за вашиот мочен меур. За да го сторите тоа, секогаш кога ќе одите по мала нужда, запишете ги датумот и времето и колкаво количество мочка сте исфрлиле. Тоа ќе треба да го правите неколку дена за да се утврди колку држи вашиот мочен меур и колку често имате потреба да го празните.

Записот за мочниот меур може да изгледа вака:

Време	Исфрлено количество	Забелешки
5 ч. наутро	250 мл	
7.30 ч. наутро	70 мл	
9.15 ч. наутро	160 мл	

Кај забелешките може да ги запишете сите несакани испуштања на мочка што ви се случиле (на пример, „ми се испушти малку додека одев накај клозетот“) или други проблеми (на пример, „печење“ или „болка“).

За да го измерите количеството на мочка што го исфрлате, ставете некаков сад (на пример, сад од сладолед) во клозетската школка. Потоа седнете на клозетската школка и отпуштете се, а стапалата нека ви бидат на подот. Измочајте се во садот. Кога ќе завршите, измерете ја мочката сипувајќи ја во мензура. Мажите може да стојат и да мочаат директно во мензура.

Може да користите впивателни влошки за да пресметате колку мочка ви се испушта во текот на еден или два дена. Тоа може да го сторите со суви влошки што биле измерени во најлонско кесе. Кога ќе ја менувате влажната влошка, ставете ја пак во најлонското кесе и измерете ја. Ако ја одземете тежината на сувата влошка од тежината на влажната влошка, може да дознаете колкаво количество ви се испуштило затоа што еден милилитар мочка тежи еден грам.

На пример:

Влажна влошка	400 грама
Сува влошка	150 грама
тежината	250 грама
Испуштено количество	250 мл

КОЈ ЌЕ ВИ ПОМОГНЕ СО ВАШАТА ПРОГРАМА СО ВЕЖБИ ЗА МОЧНИОТ МЕУР И КОЛКУ ДОЛГО ЌЕ ТРАЕ ТАА?

Советник за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда или физиотерапевт можат да ви помогнат да постигнете најдобри резултати, ќе изработат програма што им одговара на вашите потреби.

Тие професионални здравствени работници може да работат во приватни амбуланти, или пак можете да стапите во контакт со нив преку службите за здравјето на заедницата и преку државните болници каде што услугата е бесплатна. Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (National Continence Helpline) (бесплатен телефон 1800 33 00 66) ќе ви помогне ако не сте сигурни како да најдете таков здравствен работник во вашето подрачје.

Повеќето програми траат околу три месеци, а може да имате состаноци со вашиот советник за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда секоја недела или на секои две недели. Тој ќе ве подучи на кои начини можете да задржувате повеќе мочка во вашиот мочен меур.



НЕКОИ КОРИСНИ РАБОТИ ШТО ЌЕ ГИ НАУЧИТЕ ОД ПРОГРАМАТА

Советникот за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда ќе ве подучи како да ги користите мускулите во долниот дел на карлицата. Тие мускули ги прикрепуваат мочниот меур и уретерот (каналот што ја спроведува мочката од мочниот меур до надвор) и помагаат да не чувствувате итна потреба да одите по мала нужда. Тоа ќе ви овозможи да додржите додека да стигнете до клозетот.

Со текот на времето ќе научите како да пиете повеќе, се до тоа време кога ќе можете да испиете од еден и пол до два литри (5 до 7 чаши) на секои 24 часа. На тој начин вашиот мочен меур постепено ќе се навикне да се шири за да држи повеќе мочка. За да можете полесно да следите колку пиете секој ден, ќе треба да знаете колку течност собира вашата шоља или чаша. Шољите може да собираат од 120 до 180 милилитри, додека чашите може да собираат 280 до 300 милилитри или повеќе.

Исто така ќе научите како запекот и напрегањето за да одите по голема нужда можат да ги растегнат мускулите во долниот дел на карлицата и да доведат до слабо контролирање на мочниот меур. За да го избегнете запекот, треба да јадете најмалку две парчиња овошје и пет послужувања зеленчук секој ден, а исто така да јадете и леб богат со растителни влакна. Газираните пијалоци или пак пијалоците што содржат кафеин (чоколада, кола, чај и кафе) може да го надразнат мочниот меур па ќе ви биде потешко да се додржите. Ќе научите какви пијалоци да одбирате за да не го надразните мочниот меур.

ДАЛИ СОСТОЈБАТА МОЖЕ ДА ПОЧНЕ ДА МИ СЕ ПОПРАВА, А ПОТОА ПАК ДА СЕ ВЛОШИ?

Немојте да се грижите поради малите промени во вашето контролирање на мочниот меур што може да се случат од еден до друг ден – тоа е нормално. На секој што е ставен на програма за вежбање на мочниот меур може понекогаш да му се влошува состојбата и знаците да изгледаат пак полоши. Тоа може да се случи:

- кога сте изморени или исцрпени;
- кога имате инфекција на мочниот меур (веднаш појдете кај вашиот лекар);
- кога сте загрижени или напнати;
- кога времето е влажно, ветровито или студено; или
- кога сте болни (на пример, кога имате настинка или грип).

Ако сепак се случи тоа, немојте да се обесхрабрувате. Останете со добро расположение и продолжете да се обидувате.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Не сте сами. Можете да се излекувате од слабото контролирање на мочниот меур, или подобро да се справувате со него, со вистинскиот третман. Ако не преземете ништо, проблемот може да се влоши.

Јавете се кај стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (National Continence Helpline) за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН* 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: www.bladderbowel.gov.au

Телефонската линија за помош може да организира преведувач преку Телефонската преведувачка служба (Telephone Interpreter Service - TIS). Ве молиме телефонирајте на 13 14 50 од понеделник до петок и побарајте ја Телефонската линија за помош.

Вежбите за мочниот меур може да помогнат за подобра контрола на мочниот меур.

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.

