

Żywienie Optymalne kontra... NIETRZYMANIE MOCZU

Statystyki są przerażające, szacuje się, że co dziesiąta kobieta, po 45 roku życia, ma kłopoty z utrzymywaniem moczu – pojawia się mimowolne, bezwiedne opróżnianie pęcherza. Do popuszczenia dochodzi podczas zwiększonego ciśnienia w jamie brzusznej np. przy kaszlu, kichnięciu, a także przy oziębieniu stóp lub wysiłku fizycznym.

Jest to schorzenie, na które cierpią przeważnie panie, ze względu na specyficzną budowę anatomiczną. Mężczyźni oprócz zwieracza pęcherza posiadają dodatkowo mięsień zawierający cewkę moczową. Nietrzymanie moczu może być spowodowane wadami wrodzonymi, przebytymi operacjami, porodami, długotrwałą ciężką pracą fizyczną oraz urazami lub powstać na skutek chorób układu nerwowego – częste przy stwardnieniu rozsianym (SM), gdzie wadliwe jest unerwienie pęcherza i mięśnia zwieracza. U mężczyzn może pojawić się po usunięciu gruczołu krokowego, uszkodzeniach poprzecznych rdzenia kręgowego, przy stwardnieniu rozsianym i stwardnieniu bocznym zanikowym. Niemniej najczęstszą przyczyną nietrzymania moczu jest osłabienie mięśni przepony miednicy i zwieracza pęcherza, związane głównie z niedoborem kolagenu i innych potrzebnych związków w diecie.

Tradycyjne leczenie polega na operacyjnym podciągnięciu cewki i szyjki pęcherza moczowego do spojenia łonowego, plastyce pochwy, możliwe jest też endoskopowe umocowanie szyjki pęcherza moczowego. Powyższe zabiegi chirurgiczne nie zawsze przynoszą korzystne rezultaty, a do tego są bardzo uciążliwe i kosztowne. Jest to leczenie inwazyjne którego, w miarę możliwości, należy unikać.

Stosunkowo szybko, można pozbyć się nietrzymania moczu, u kobiet stosujących Żywienie Optymalne i prądy selektywne (SVU). W jadłospisie osób chorych systematycznie powinny pojawiać się produkty bogate w kolagen, czyli tłuste wywary (gotowane na kościach, stópkach, uszach, ogonach itp.), stópki wieprzowe, salceson (biały lub czarny) oraz żółtka.

Prądy SVU zmuszają mięsień zwieracz pęcherza moczowego do skurczów, powodują jego wzmocnienie i przerost. Przeważnie długotrwałe efekty daje jedna seria zabiegów (10 x 30 minut). W skrajnych przypadkach powtarzamy prądy selektywne, jak tylko efekty pierwszej serii przestaną być widoczne (zwieracz „puści”) – czasem jest to zaledwie odstęp kilkudniowy. Jednak kolejny cykl niesie za sobą szybsze i zdecydowanie długotrwałe, pozytywne działanie.

Niestety przy mechanicznym uszkodzeniu zwieracza, prądy nie przyniosą oczekiwanych efektów. Takie uszkodzenie naprawić trzeba operacyjnie. Jednak i w takim przypadku warto zastosować samo Żywienie Optymalne. Przez wzmocnienie organizmu, ułatwi ono przejście zabiegu i przyspieszy powrót do normalnego funkcjonowania.

Opracowała: *Agata Waszak*
Konsultacja medyczna: *dr n. med. Aleksander Zieliński*