



Jak čůrat zdravě?



CHODIT PRAVIDELNĚ

Chodit pravidelně, ideálně každé 3–4 hodiny, neodkládat příliš dlouho. Dlouhé zdržování moči zvyšuje riziko infekce a oslabuje močový měchýř.



NESPĚCHAT

Nespěchat a nechat močový měchýř úplně vyprázdnit, nehrbit se ani netlačit příliš. Pomáhá se posadit rovně, nohy mít opřené o zem.



DOSTATEK TEKUTIN

1,5–2 litry vody denně (více při horku nebo sportu). Nedostatek tekutin koncentruje moč a dráždí sliznici měchýře.



OMEZOVAT DRÁŽDIVÉ NÁPOJE

Močový měchýř může dráždit káva, alkohol, sladké limonády a energetické nápoje.



DOPORUČENÉ POTRAVINY

Doporučené potraviny jako brusinky, borůvky, probiotika (jogurty, kefír), zelenina a ovoce podporují zdraví močových cest.



HYGIENA

U žen je důležité utírat se směrem zepředu dozadu, aby se bakterie nedostaly do močové trubice.



CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA

Cvičení pánevního dna posiluje svěrač a pomáhá při úniku moči (Kegelovy cviky).

Kegelovy cviky

1. Zastavte proud moči

Při močení zkuste zastavit proud moči. Svaly, které k tomu použijete, jsou ty, které chcete při cvičení ovládat.

2. Nezapojujte jiné svaly

Při cvičení dbejte na to, abyste nezapojovali svaly břicha, stehna nebo hýždí.

Správná technika a cvičení:

- 1. Napětí:** Napněte svaly pánevního dna a držte stažení po dobu 3–10 sekund, postupně prodlužujte na 10 sekund.
- 2. Uvolnění:** Po stažení svaly zcela uvolněte na stejnou dobu, po jakou byly stažené.
- 3. Dýchání:** Během cvičení volně dýchejte a nedržte dech.
- 4. Frekvence:** Cvičte 10–15 opakování ve třech sadách, tedy asi 3× denně.

Tipy pro začátečníky

Začněte vleže: Prvních pár cvičení je nejlepší provádět v leže na zádech, abyste lépe cítili, jak svaly pracují.

Soustředění: Dbejte na to, abyste se plně soustředili na svaly pánevního dna.

Postupně náročnější polohy: Jak budou svaly silnější a budete je lépe ovládat, můžete přejít k náročnějším polohám, jako je poloha na čtyřech, v sedě nebo vstoje.



Přínosy Kegelových cviků pro muže

Sexuální funkce: Zlepšují erekci a přinášejí lepší kontrolu nad orgasmem.

Močová inkontinence: Pomáhají při léčbě a prevenci stresové inkontinence moči.

Celkové zdraví pánevního dna: Posilují svaly pánevního dna, které podporují orgány v pánvi.



Kdy navštívit lékaře?

Varovné signály:



časté nutkání na močení, i když vyjde jen pár kapek



dlouhodobé noční vstávání na toaletu



pálení nebo bolest při močení



únik moči, který omezuje v běžném životě



krev v moči



Co můžete sledovat sami doma:

Barva moči

Barva moči by měla být světle žlutá – tmavá znamená dehydrataci.

Zápach

Silný, nepříjemný zápach může ukazovat na infekci nebo dehydrataci.

Přítomnost krve

I malé stopy jsou důvodem jít hned k lékaři.

