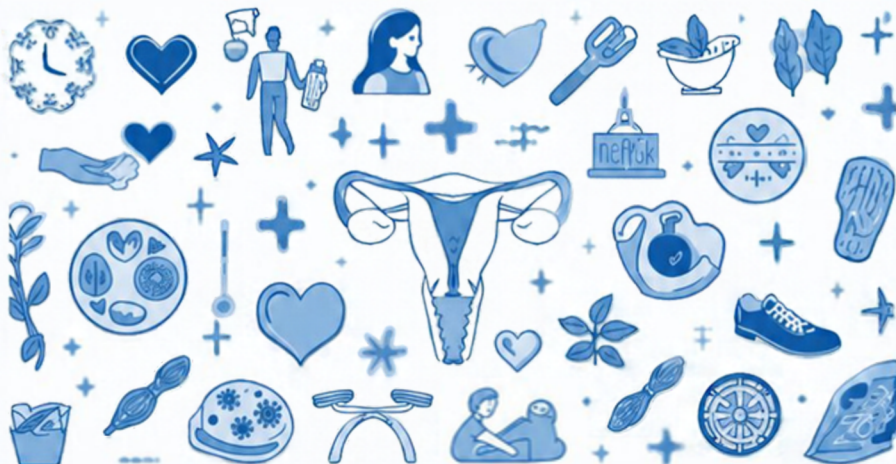


UROLOGICKÉ ZDRAVIE A TELESNÁ HMOTNOSŤ



V rámci starostlivosti o zdravie patrí telesná hmotnosť medzi významné rizikové faktory, ktoré môžu zásadne ovplyvňovať vznik aj priebeh viacerých urologických ťažkostí.

Nadhmotnosť zvyšuje tlak na močový mechúr a panové dno, čím môže prispievať k nechcenému úniku moču pri kašli, kýchaní alebo smiechu. Tukové tkanivo vytvára teplé a vlhké prostredie, ktoré zvyšuje riziko infekcií močových ciest. Viscerálny tuk podporuje inzulínovú rezistenciu a zvyšuje hladinu stresových hormónov. Z urologického hľadiska obezita úzko súvisí aj s rozvojom diabetu 2. typu a môže viesť k postupnému poškodeniu obličiek. Pri vyššej telesnej hmotnosti je tento orgán preťažovaný a nestíha plniť svoju základnú „čistiacu“ funkciu. Tým sa zvyšuje riziko zápalov, ale aj riziko rozvoja závažnejších ochorení.

Upozornenie na tieto súvislosti medzi nadváhou a urologickým zdravím je súčasťou preventívneho a komplexného medicínskeho prístupu.

NADVÁHA A SÚVIS SO ŽENSKÝM UROLOGICKÝM ZDRAVÍM

Výraznejší nadbytok tuku môže u žien vyvolať hormonálnu nerovnováhu, rozbiť menštruačný cyklus či viesť k úplnej strate ovulácie. Následne môže byť zložitejšie otehotnieť nielen prirodzene, ale ťažkosti môžu prísť aj pri snahe o umelé oplodnenie. Nadváha môže mať súvis aj s nízkou hladinou hormónov podpisujúcou sa pod slabšiu sexuálnu túžbu, ťažkosťami so sexuálnou stimuláciou a s dosiahnutím orgazmu.

NADVÁHA A SÚVIS S MUŽSKÝM UROLOGICKÝM ZDRAVÍM

Výrazná nadváha môže nepriaznivo ovplyvňovať mužské libido, pohlavný orgán pôsobí opticky menšie, nakoľko je vnorený do tuku podbruška. Všeobecne je u mužov s nadváhou evidovaná kvalita spermií horšia približne o 10 a u obéznych až o 20 percent, než u mužov s optimálnou váhou. S vyššou hmotnosťou častokrát prichádzajú aj problémy s vyšším krvným tlakom a s tým spojenou medikamentóznou liečbou. Vedľajším, menej známym efektom liekov predpisovaných na vysoký tlak, je rozťahovanie ciev, avšak aj v oblasti, kde si to muž nepraje. Prichádzajú tak problémy s erekciou a trpí kvalita sexuálneho života.

TIPY, AKO ZAČAŤ SO ZMENOU ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU A NENECHAŤ SA ODRAĎIŤ

Zmeny životného štýlu si treba osvojiť postupne. Prvých zmien naraz môže človeka znechutiť. Odporúča sa začať jednou zvládnutelnou zmenou a postupne pridávať ďalšie.

Na začiatok si identifikujte oblasť, ktorá vás najviac brzdí. Napríklad večerné jedenie. Pracujte len na nej, kým sa nestane samozrejmosťou.

Postupne zaradujte viac zeleniny a ovocia. Jedzte častejšie (5-krát denne), ale v menších porciách, než ste doteraz boli zvyknutí. Pite dostatok tekutín – ideálne čistú vodu nesladené čaje či minerálky. Zmeny potrebujú čas, aby sa „uložili v hlavu“. Nemáte sa kam ponáhľať – cieľom je udržateľný výsledok.

Vôľa k zmene životného štýlu je ťažká a nie je nekonečná. Vhodnou podporou je vizuálna motivácia, pripomienky k zmene životného štýlu aj odstránenie „lákadiel“ z dosahu a ich náhrada zdravšími alternatívami.

Pravidelná, zdravotným obmedzeniam primeraná telesná aktivita by mala byť súčasťou každého dňa. Odporúča sa trojkombinácia kardia, silového tréningu a tréningu rovnováhy. Pohyb musí baviť, aby sa z neho stal návyk. Hľadajte, čo vás baví. Aktivity môžete striedať.

U tých, ktorým sa nedari upraviť telesnú hmotnosť úpravou režimu, je tu možnosť „nástartovať“ proces chudnutia využitím liekov ovplyvňujúcich reguláciu pocitu sýtosti.

Pre udržateľné výsledky je dôležité osvojiť si režimové opatrenia a spraviť z nich trvalú súčasť životného štýlu.

PORADNA



RYCHLÁ POMOC

