

Akcija! -15% na TENA Lady uloške za oslabjeli mjehur

Asortiman proizvoda TENA Lady osmišljen je kako bi se nosio s jedinstvenim svojstvima urina. To su proizvodi koji upijaju urin iznimnom brzinom, zadržavaju suhoću tijela te u svojoj unutrašnjosti zadržavaju neugodne mirise. Budite aktivni unatoč oslabjelom mjehuru. Svaka četvrta žena iznad 35 godina može doživjeti neki oblik istjecanja urina.¹ Ne dozvolite da oslabjeli mjehur narušava vaše planove ili utječe na vaše samopouzdanje.

TENA Lady ulošci pružaju bolju zaštitu za oslabjeli mjehur od običnih higijenskih i imaju **TROSTRUKU ZAŠTITU od: istjecanja, mirisa i vlage!**²

Uštedite 15%!

Iskoristite 15% popusta na TENA Lady uloške: Ultra Mini, Slim Mini/Mini Plus, Normal, Extra i Maxi
Akcija traje do 28.2.2018!



Izdvajamo:

- ✓ Za lagano oslabjeli mjehur probajte **TENA Lady Slim Mini** uložak s microPROTEX™ tehnologijom radi koje je **vrlo tanak, a ostaje suh 8x dulje**³ od običnog higijenskog uložka.
- ✓ Za one veće izljeve koji mogu biti tako nepredvidivi predstavljamo **TENA Lady Maxi** uložak s InstaDRY™ tehnologijom radi koje **upija u sekundama i pruža do 100% sigurnosti od istjecanja!**

TENA Lady ulošci dolaze u različitim veličinama i moćima upijanja. Odaberite uložak koji odgovara vašim potrebama i iskoristite priliku povoljnije kupnje. Dostupno u ljekarnama i trgovinama s ortopedskim pomagala.

TENA LADY. OSTANI SVOJA.



www.tena.hr

¹ Abrams P et al. Incontinence, 5th EDITION 2013. 5th International Consultation on Incontinence. Paris, February, 2012.

^{2,3} Izvor: Hy-Tec Hygiene Technologie GmbH Germany akvizicijski test i test namakanja PA 07/03 2016-2017 / Acquisition and Rewet test (TENA Lady Slim u usporedbi s higijenskim uloškom vodećeg brenda na hrvatskom tržištu).



Osam godina povjerenja i stručnog savjetovanja u ADIVA ljekarnama

ADIVA Ljekarnici kao najpristupačniji zdravstveni djelatnici svakodnevno su vam na raspolaganju za sva pitanja u vezi sa zdravljem. Obratite nam se s povjerenjem. Potražite u ADIVA ljekarnama stručni savjet o zdravstvenoj tegobi ili o odabiru i pravilnom uzimanju bezreceptnih lijekova. Savjetodavne kampanje za pacijente provode ADIVA ljekarne diljem Hrvatske, a vama najbližu lako ćete pronaći na web stranici www.adiva.hr.

NAGRAĐUJEMO VAŠU VJERNOST ZDRAVLJU

Postanite član ADIVA programa vjernosti, skupljajte nagradne bodove i ostvarite pravo na atraktivne pogodnosti. Zatražite pristupnicu u najbližoj ADIVA ljekarni!

Doznajte više na <https://vjernizdravlju.adiva.hr/>

ZDRAVI **%**
POPUSTI
VIŠE ZDRAVLJA, VIŠE POGODNOSTI U ADIVA LJEKARNI!

-15%
-20%
-25%

Uštedite od 15 do 25% u ADIVA ljekarnama!
Ne propustite izbor aktualnih proizvoda po sniženim cijenama.



Više stručnih savjeta o zdravlju potražite na internetskoj stranici www.adiva.hr, u časopisu ADIVA Plus i na Facebook stranici www.facebook.com/AdivaSavjetomDoZdravlja

PREUZMITE KONTROLU NAD MJEHUROM

Pokažite mišice inkontinenciji

U ADIVA ljekarni savjetujte se o inkontinenciji mjehura



www.adiva.hr



ADIVA
LJEKARNA



Ublažite simptome inkontinencije, osjećajte se slobodno i zadovoljno

Urinarna inkontinencija pojam je koji uključuje nevoljno istjecanje urina. Svaka četvrta žena starija od 35 godina ima problema s oslabjelim mokraćnim mjehurom¹. U najvećem broju slučajeva riječ je o gubitku manje količine urina, najčešće u kapima. U rijetkim, pojedinačnim slučajevima isprazni se i cijeli mjehur. Takve situacije mogu biti neugodne i narušiti samopouzdanje.

Uzroci inkontinencije

Različiti su uzroci nastanka inkontinencije:

- ✓ oslabjeli mišići dna zdjelice
- ✓ menopauza
- ✓ oštećenje živaca
- ✓ opstipacija ili
- ✓ razne upale.

Mokraćni mjehur i debelo crijevo pridržava gusta mreža mišića koje zovemo mišićima

dna zdjelice, a koji sprečavaju nevoljno istjecanje urina iz mjehura. Kad oslabe, čak i aktivnosti poput smijanja, kašljanja ili kihanja mogu prouzročiti nevoljno istjecanje urina.

Oni mogu oslabjeti tijekom trudnoće, zbog prekomjerne težine, ali i starenjem. Ženski spolni hormoni održavaju elastičnim kružne mišiće koji zatvaraju mokraćni mjehur. Nakon menopauze, smanjenjem proizvodnje hormona, ti mišići slabe.

Osnovni tipovi inkontinencije

Stresna inkontinencija

Javlja se kad oslabe mišići dna zdjelice koji drže mjehur. Ako se smijete, skačete, kašljete ili podižete težak teret, povećavate pritisak na mjehur te se mišići dna zdjelice ne mogu dovoljno stisnuti i zadržati urin. Obično izađe samo mala količina urina.

- ✓ **Što mogu učiniti?** Kegelovim vježbama



možete trenirati mišiće dna zdjelice kako biste bolje zadržavali istjecanje urina. Možete kontrolirati simptome stresne inkontinencije odgovarajućim ulošcima i zaštitnim donjim rubljem.

Urgentna inkontinencija

Riječ je o učestalijem te uvijek iznenadnoj potrebi za mokrenjem koja može dovesti do nekontroliranog istjecanja urina. Često se naziva i preaktivnim mokraćnim mjehurom sa slučajnim istjecanjima. Ponekad točan uzrok ove vrste slabosti mjehura nije poznat, ali pretpostavlja se da receptori mišića mjehura šalju netočne signale mozgu javljajući da je mjehur puniji nego što jest.

Postoje različiti uzroci urgentne inkontinencije, primjerice ispijanje previše ili premalo tekućine, infekcija urinarnog trakta, zatvor i uzimanje određenih lijekova.

- ✓ **Što mogu učiniti?** Većina žena simptome urgentne inkontinencije kontrolira zaštitnim ulošcima ili donjim rubljem.

Kombinirana inkontinencija

Kombinirana inkontinencija jest kombinacija stresne inkontinencije, tj. nekontroliranog istjecanja urina kod pritiska na abdomen, te urgentne inkontinencije, odnosno preaktivnog mjehura, no vjerojatno ćete primijetiti da jedna od njih prevladava.

- ✓ **Što mogu učiniti?** Jačanje mišića dna zdjelice najbolje je što možete učiniti kako biste smanjili rizik svih vrsta inkontinencije. Već vježbanjem u trajanju od pet minuta na dan možete znatno smanjiti rizik pojave istjecanja urina. Možete se nositi sa simptomima kombinirane inkontinencije pomoću odgovarajućih uložaka ili donjeg rublja.

Mnoge žene često koriste obične higijenske uloške kako bi se zaštitile pri istjecanju urina, no oni nisu ispravna zaštita pri oslabjelom mjehuru

Kako si dodatno možete pomoći?

- ✓ Pijte dovoljno tekućine (1 - 1,5 l na dan), pa i više kad je toplo ili tijekom fizičkih aktivnosti.
- ✓ Nemojte se napinjati pri mokrenju kako biste ispraznili mokraćni mjehur. Žene bi trebale sjediti na toaletu, a ne čučati nad njim.
- ✓ Pokušajte pronaći dobru ravnotežu - nemojte predugo zadržavati mokraćnu, no nemojte ni ići na toalet „za svaki slučaj“. Vodite računa i o redovitom pražnjenju crijeva.
- ✓ Naučite izvoditi vježbe za jačanje mišića dna zdjelice u skladu s uputama stručnjaka.

Obični higijenski ulošci nisu rješenje!

Oslabjeli mjehur zahtijeva proizvode specijalno dizajnirane za upijanje urina.

Mnoge žene često koriste obične higijenske uloške kako bi se zaštitile pri istjecanju



urina, no oni nisu ispravna zaštita pri oslabjelom mjehuru jer između krvi i urina postoji velika razlika, a menstrualni ulošci nisu pogodna zaštita pri oslabjelom mjehuru. Ovisno o stupnju inkontinencije, postoje ulošci različite veličine i moći upijanja. Za pravilan odabir proizvoda posavjetujte se sa svojim ljekarnikom.