

Žene, brinite o svom zdravlju

ADIVA ljekarne od 5. do 30. studenoga diljem Hrvatske provode javnozdravstvenu edukativnu kampanju u suradnji s brendovima Gedeon Richter, Magnesium Diasporal i Tena Lady, a čiji je osnovni cilj zaštita zdravlja žena.

U sklopu kampanje „Briga za zdravlje žene“ ADIVA ljekarnici će vas savjetovati o:

- ✓ hormonskoj neravnoteži, mogućoj primjeni biljnih pripravaka, kao i pravilnoj primjeni lijeka
- ✓ njezi kože u slučaju inkontinencije koja je sve češća pojava te narušava kvalitetu života.

Zdravlje žene zahtijeva posebnu pažnju, a tegobe se ne smiju zanemarivati, posebice zato što danas postoje brojni načini za pružanje pomoći. Stoga brinite o svom tijelu, oslušajte njegove potrebe, reagirajte na vrijeme i ne ustručavajte se potražiti stručni savjet ADIVA ljekarnika.

Javnozdravstvena edukativna kampanja ADIVA ljekarni
„BRIGA ZA ZDRAVLJE ŽENE“, studeni 2018.



Više o kampanji doznajte na zdravstvenom portalu www.adiva.hr.



Sedam 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.

ZDRAVI [%]
POPUSTI
VIŠE ZDRAVLJA, VIŠE POGODNOSTI U ADIVA LJEKARNI!

-10%
-15%
-20%

Uštedite od 10 do 20%
u ADIVA ljekarnama!
Ne propustite izbor aktualnih
proizvoda po sniženim
cijenama.

NAGRAĐUJEMO VAŠU VJERNOST ZDRAVLJU

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

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



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



ZDRAVLJE PO MJERI ŽENE

Javnozdravstvena edukativna kampanja
ADIVA ljekarni „BRIGA ZA ZDRAVLJE ŽENE“

Zatražite stručni savjet ADIVA ljekarnika o uspostavi
hormonske ravnoteže i o inkontinenciji



ADIVA[®]
LJEKARNA

www.adiva.hr



Brigu o vašem zdravlju započnite razgovorom s ADIVA ljekarnikom

Neravnoteža spolnih hormona

Organizam žene ovisi o ravnoteži ženskih spolnih hormona estrogena i progesterona. Njihova ravnoteža uvjetovana je regulacijom izlučivanja hormona u mozgu te pravilnim radom jajnika, no na te procese utječe i sadržaj masnog tkiva te drugi hormoni poput hormona štitnjače, androgena i inzulina. Iako su spolni hormoni odgovorni za spolne funkcije, njihova neravnoteža utječe i na ostale funkcije ženskog organizma.

Posljedice neravnoteže

Neravnoteža spolnih hormona uzrokuje, među ostalim, poremećaj ciklusa, predmenstrualni sindrom, obilna krvarenja, endometriozu, ciste jajnika, neplodnost i druge bolesti. Posljedice utječu i na promjene raspoloženja, od razdražljivosti do depresije, poremećaj spavanja i smanjenje koncentracije te smanjenje libida. Izražene su promjene kose, noktiju i kože, od akni do suhoće kože. Česta je bolnost dojki, nakupljanje tekućine i povećanje masnog tkiva. Nedostatak estrogena u menopauzi uzrokuje navale vrućine (vazomotorne

tegobe), suhoću genitourinarne sluznice, utječe na gustoću kostiju, što dovodi do osteoporoze i povećava rizik za razvoj kardiovaskularnih bolesti i demencije.

Kako se neravnoteža liječi?

U reproduktivnoj dobi primjenjuju se lijekovi koji se nazivaju hormonski kontraceptivi. Iako oni ponajprije sprečavaju neželjenu trudnoću, koriste se za uspostavu ravnoteže estrogena i progesterona. U menopauzi se primjenjuju hormonski nadomjesni lijekovi, prije svega estrogen i, kod žena koje imaju očuvanu maternicu, progesteron.

Današnji hormonski lijekovi sadrže vrlo niske doze i nerijetko bioidentične hormone te stručnjaci naglašavaju da kontraceptivi omogućavaju ženama kontrolu ciklusa i krvarenja, što utječe na brojne radne aktivnosti, nestanak psihičkih smetnji uz bolju kvalitetu života te očuvanje plodnosti uz planiranje obitelji. Hormonski nadomjesni lijekovi znatno utječu na kvalitetu života u menopauzi uz velik utjecaj na smanjenje rizika od nastanka osteoporoze, urogenitalnog sindroma, kardiovaskularnih bolesti, pa i pojave demencije u starijoj dobi.

Neravnoteža spolnih hormona narušava fizičko i psihičko zdravlje žene



Neke se žene odlučuju na biljne pripravke koji pomažu u smanjenju tegoba. Kao pomoć u kontroli predmenstrualnog sindroma mogu se uzeti noćurak i boreč, a za vazomotorne smetnje u menopauzi pomažu cimicifuga, soja i crvenolisna djetelina. No te biljke na određen način imitiraju djelovanje hormona te se prije primjene treba savjetovati s ljekarnikom u vezi s pravilnim izborom preparata.

Odlučite se na zdrav život!

Životne navike također znatno utječu na zdravlje žene, i to ponajprije uravnotežena i raznovrsna prehrana te redovita tjelesna aktivnost. Potreban je dostatan odmor, izbjegavanje stresa i redovite ginekološke pretrage, a u menopauzi i kontrole dojki te metaboličkog statusa - krvnog tlaka, sadržaja glukoze i masnoća u krvi.

Inkontinencija

Inkontinencija predstavlja nemogućnost kontrole istjecanja mokraće. U Hrvatskoj od inkontinencije pati više od 250.000 osoba, od čega gotovo svaka četvrta žena.

Vodeći uzrok njezina nastanka jest slabljenje mišića dna zdjelice koji pridržavaju mjehur i debelo crijevo. Ti mišići mogu oslabjeti tijekom trudnoće, zbog povećane tjelesne mase te u menopauzi, a sve to utječe na smanjenje snage i elastičnosti mišića. Kod muškaraca su bolesti prostate često povezane s inkontinencijom. No, osim promjena na mišićima, inkontinenciju uzrokuju i neurološke bolesti, dugotrajno uzimanje nekih lijekova ili neliječene urinarne infekcije.

Vrste inkontinencije

Razlikujemo stresnu, urgentnu, miješanu i prelivnu inkontinenciju te prekomjerno aktivni mokraćni mjehur. Kod stresne inkontinencije istjecanje urina događa se nakon smijanja, kašljanja ili, primjerice, podizanja tereta. Kod urgentne inkontinencije dolazi do prekomjerne potrebe za pražnjenjem mjehura te iznenadne i nagle potrebe za mokrenjem. Nerijetka je kombinacija stresne i urgentne pa je nazivamo miješana inkontinencija.

Kako si pomoći?

Ovisno o težini inkontinencije, nekome će biti dostatne samo vježbe za jačanje mišića dna zdjelice, a nekome će liječnik odrediti lijekove ili neki medicinski postupak. Vježbe za jačanje mišića vrlo su učinkovite u rješavanju problema, no trebaju se provoditi redovito. Sastoje se od osvježavanja mišića zdjelice i genitalnog područja te stezanja i opuštanja, čime se jača njihova snaga i povećava izdržljivost.

Osobe s povećanom tjelesnom masom trebaju je smanjiti, a nužna je i pravilna prehrana uz izbjegavanje unosa šećera, gaziranih pića i alkohola, no suprotno uvriježenome mišljenju, i unošenje dostane količine tekućine. Naime, ne unosi li se dovoljno tekućine, nastaje koncentrirani urin koji dodatno podražava mjehur.

Pravilan izbor pomagala

Za pomoć kod istjecanja urina koriste se ulošci za inkontinenciju prilagođeni ženama

Inkontinencija nije nerješiv ni sramotan problem te o njoj treba razgovarati



i muškarcima, a njihova veličina ovisi o težini inkontinencije, odnosno količini urina koji nekontrolirano istječe. Za razliku od običnih higijenskih uložaka, ulošci za inkontinenciju omogućuju veće upijanje urina i sprečavanje razvoja mirisa. Površina koja dotiče tijelo nježna je i zrakopropusna, čime se sprečava crvenilo, upala i ozljeda kože.

O inkontinenciji treba razgovarati sa zdravstvenim stručnjakom jer se može spriječiti i liječiti, a ne prihvatiti je kao sramotan ili nerješiv problem. Inkontinencija znatno utječe na kvalitetu života te dovodi do osjećaja srama, nesigurnosti i povlačenja iz društva, pa i narušavanja obiteljskog života. U razgovoru sa stručnjakom mogu se odabrati pomagala koja će omogućiti zadržavanje suhoće, sigurnosti i samopouzdanja tijekom dana i noći.