

Informace – nová kniha (+CD)

Elena Ďurišová: „Ženské bolesti chrbtice (sterilita, inkontinencia, osteoporóza)“

Každé životné obdobie ženy má svoje úskalia, ktoré sa môžu prejavovať poruchou v oblasti chrbtice a močovo-pohlavných orgánov. Preto je táto publikácia určená ženám bez rozdielu veku. Kniha je rozdelená na 3 časti. V úvode sú informácie o malej panve a jej orgánoch (maternici a močovom mechúre), o svaloch, ktoré ich obklopujú a ovplyvňujú ich polohu a funkciu, o chrbtici, ktorá je osovým orgánom nášho tela. Popisuje sa, že 80 % všetkých bolestí spôsobuje svalová bolesť. Je známe, že dlho pôsobiace funkčné poruchy v oblasti chrbtice dávajú predpoklad vzájomného reflexného pôsobenia svalov a vnútorných orgánov. Preto správnu pohybovou aktivitou môžeme ovplyvniť i funkciu orgánov pohlavno-močového traktu.

Prvá časť knihy rozoberá problematiku mladej ženy – **sterilitu – neplodnosť** (jej možné príčiny a liečbu). Súčasťou kapitoly je i cvičebná zostava podľa Mojžišovej, ktorou možno upraviť svalovú nerovnováhu v panvovej oblasti, nesprávny sklon panvy, a tým aj polohu vnútorných orgánov, uvoľniť a prekrviť orgány malej panvy (vaječníky, maternicu) a zlepšiť ich funkciu.

Druhá časť publikácie sa venuje **inkontinencii – nechcenému unikaniu moču**, ktorá trápi 30–50 % žien. Uvádza jednotlivé jej typy a komplexné možnosti liečby. Popisuje rôzne lieky a špeciálne cvičenie panvového dna „Lúčky“ zameraného na zlepšenie stavu zvieračov, sklonu močového mechúra a močovej trubice, aby posilnené svaly boli dosta-

točnou oporou a najmä pri námahe nedochádzalo k mimo-volnému unikaniu moču.

Tretia časť knihy podrobne spracováva problematiku **osteoporózy – rednutia kostí**, ktoré je závažným civilizačným ochorením spojeným s bolesťami a rizikom zlomeniny i po najmenšom úraze (hlavne v oblasti stavcov chrbtice, krčku stehnovej kosti, zápästí).

Výskyt ochorenia na Slovensku sa odhaduje na 8 % obyvateľstva, tj. približne 400 000 tisíc obyvateľov a je predpoklad nárastu počtu pacientov s osteoporózou i počtu zlomenín na podklade rednutia kostí so závažnými zdravotnými, sociálnymi i ekonomickými dopadmi.

Je veľmi dôležitá skupinu rizikových osôb včas diagnostikovať a následne komplexne správne liečiť, aby sme komplikáciám – zlomeninám predišli. Súčasťou knihy je i špeciálna zostava cvičení podľa Ďurišovej, ktorá upravením svalovej nerovnováhy nielen znižuje bolesť v oblasti pohybového aparátu, ale aj zlepšuje kostné parametre.

Publikácia je určená pre pacientov i zdravotníkov, venuje sa epidemiológii, diagnostike a komplexnej **liečbe sterility, inkontinencie a osteoporózy** (diétne opatrenia, liečba chemická, nechemické metodiky). Je určená ženám od mladého, cez stredný až do vyššieho veku (i keď unikanie moču a rednutie kostí sa môže vyskytnúť aj u žien mladších ročníkov, pričom problematika porúch panvového dna a osteoporózy sa týka i druhého pohlavia – mužov).

Společnost pro metabolická onemocnění skeletu ČLS JEP společně s Katedrou klinické biochemie IPVZ
pořádá dne 30. října 2008 Pracovní den věnovaný problematice využití biochemických markerů
u metabolických onemocnění skeletu, zaměřený především na kvalitu a srovnatelnost výsledků.

Pozvánka s programem se rozesílá členům SMOS a je též k dispozici na webové stránce SMOS (www.smos.cz),
kde o akci naleznete bližší údaje.

Těšíme se na Vaši účast.