

## Uriinipidamatus: kõik head lahendused on tegelikult lihtsad

Pingutusel tekkiv naiste uriinipidamatus on seisund, mida tuleb ette üllatavalt palju ja millest räägitakse võrdlemisi vähe. Ka abi otsitakse vähem kui võiks, sest sageli käib tahtmatu uriinilekka kaasas mõtteviis, et see on paratamatu ealine iseärasus, mille puhul arst ei saa eriti aidata. Tegelikult ei ole pingutusel tekkiv uriinileke hoopiski üksnes vanusega seotud, enamik selle murega naisi on alles äsja sünnitanud oma esimese või teise lapse.

Tüüpiline käitumine on see, et naine hakkab vältima tegevusi, mille puhul tilgad püksi tulevad, tavaliselt lõpetab trennis käimise. Häda on aga selles, et kehalise aktiivsuse vähenedes langeb probleemi põhjustav vaagnapõhja lihaste nõrk toonus veelgi ja uriinipidamatus hoopis süveneb. Kindlasti ei tohiks selle tõttu trennist loobuda!

Aga kui juba aevastamisest või naeruhooost piisab, et eralduks tahtmatult mõni tilk uriini, paneb see kahtlemata su igapäevaelule piirangud: hakkad vältima reisimist, pidutsemist või teiste inimeste seltsi minekut üldse. Päris hull, kui see ei lase sul enam teha asju, mida sa üle kõige armastad!

Mida saad ise teha pingutustüüpi uriinipidamatuse leevendamiseks?

- Teha järjepidevalt spetsiaalseid vaagnapõhja lihaste harjutusi.
- Hoida oma kehakaal normis ja liikuda palju.
- Kasutada uriinilekke puhul imavaid sidemeid.
- Kaaluda operatsioonile minekut, kui naistearst seda soovitab.

Aga senikaua? Nüüd, kohe ja täna? Leidub veel üks diskreetne ja tõhus võimalus, millest paljud naised tihtilugu pole kuulnudki.

See uudislahendus on **tupesine tugitampoon Diveen®**. Väike abivahend, mida on sama lihtne kasutada kui tavalist, päevade ajal kasutatavat tampooni ja mille olemasolu selle kandmise ajal ei tunnegi.

Diveen® toetab tupeseina põiekaela all. Kui pingutusel kõhusisene rõhk tõuseb, kandub surve tugitampooni elastsele rõngale, mis omakorda surub kusitiava kinni ja uriin ei pääse välja. Diveen® on elastsest kehasõbralikust materjalist ega häiri selle kandjat vähimalgi moel. See võib jääda tuppe kogu päevaks, ka tualetis käimise ajal. Ööseks tugitampoon eemaldatakse.

Diveen® tugitampoonid leiad apteekidest või kui soovid suuremat diskreetsust, saad need hõlpsasti tellida Diveeni kodulehelt [www.diveen.ee](http://www.diveen.ee) sulle sobivasse pakiautomaati.

Diveen® annab sulle tagasi endise vabaduse. Selle loojate juhtlause on lihtne: tantsi, hüppa, naera või spordi – enesekindlalt ja muretult!