

A Mályvavirágok bemutatják:

UTAK és PRAKTIKÁK az ülőkén

Székellet-és vizeletürítési nehézségek
"Érintettek tapasztalati gyűjteménye"



Ezt a kiadványt azért készítettük, hogy segítséget, útmutatót adjunk Neked a székelés és a vizeletürítés területén.

 Mályvavirág
alapítvány

A méhnyakrákos nők gyógyulásáért és a megelőzésért

A méhnyakrák, a petefészekrák, a méhtestrák, a szeméremtestrák, a lelki nehézségek mellett nagyon sok fizikai, testi problémát is hoz magával. Mind az előzmények (tünetek), mind a műtét utáni és/vagy a terápiák okozta változások, “nem-működések” vagy éppen “másképp-működések” egyformán nagy terhet jelentenek. A téma nagyon intim, hiszen ki szeret vagy akar erről beszélgetni?! Így sokszor egyedül maradunk. Van, amit az orvostól sem merünk megkérdezni, pedig lehet, hogy létezik olyan praktika, módszer, amivel segíthetünk magunknak.



*Legyen ez a kiadvány a Te segítőd, kísérőd,
amíg csak szükséged van rá!*



A széklet- és vizeletürítés sokunknál központi és mindennapos téma.

Összegyűjtöttünk pár fontos információt együtt, a Mályvavirágokkal*, hogy segítségedre legyünk.

Nem mindenkinek válik be ugyanaz, ezért több módszert mutatunk be, több információt osztunk meg Veled. Használunk készítményneveket, nem a reklám céljából, hanem a minél teljesebb körű segítségnyújtás szándékával.

Mind a vizeletürítésnél, mind a székelésnél van egy egyformán érvényes, fontos szabály: a TÜRELEM!



*Kérünk, hogy a készítményekről, módszerekről mindig egyeztess a kezelő-
orvosoddal!*

*Amennyiben olyan tüneteid vannak, amelyek nagyobb fájdalommal, esetlegesen
vérzéssel, folyással, szivárgással járnak, FELTÉTLENŰL keresd fel az
orvosodat!*



I. Székletürítés

A műtét alatt és azt követően sok minden változik bennünk, a testünkben. Az operáció érinthet olyan területeket, amelyeknél működési zavar léphet fel, így a székelésnél is. Sok érintett panaszkodik erre, és ennek a kezelése is nehéz feladat. A műtét radikálitása is befolyásolja, hogy hogyan változik meg ez a működés. (A radikálitás fokát az ún. Piver-klasszifikáció alapján soroljuk be.) A funkció romlása az operációt követően is jelentkezhet, vagy az elsődleges sugárterápiás kezelés is okozhatja azt: az összetapadások, összenövések hosszú távú mellékhatásként jelentkezhetnek, ahogy a műtét miatt kialakuló hátraeső végbél (rektális prolapszus szindróma) is nehezítő tényező lehet. Azt, hogy az egyes betegek esetében mi számít normális székletnek, és melyek ennek az ürítési technikái, igen nehéz lenne megmondani. Nem újdonság, hogy az érintettek nagy részének ez mindig, minden nap gondot okoz.



Általánosan elmondható, hogy a székeléshez valamilyen segítségre van szükség – ezekkel a lehetőségekkel lentebb foglalkozunk –, és az is előfordul, hogy nem minden nap sikerül. Ennek kísérője lehet a haspuffadás és a “megkönnyebbülés-érzés” hiánya. Van, akinek aranyere lesz, leginkább az erőlködéstől, és meghosszabbodhat a vécén eltöltött idő, ami szintén kedvez az aranyér kialakulásának.



A problémák a következők lehetnek:

- nehezen távozó széklet,
 - szorulás,
 - csak segítséggel távozó széklet,
 - nehézkes székletkinyomás,
 - többszöri hasmenés,
 - hol hasmenés, hol szorulás.
- A széklet gyakoriságával van gond.
Előfordul, hogy 2-3 napig nincs széklet, illetve sokszor nehezen távozik.
- Van, amikor kisebb részletekben ürül, és utána nincs az a bizonyos „megkönnyebbülés” (széklet-fragmentáció).
- Ingerhiány,
 - bogyós széklet,
 - kevés mennyiségű széklet,
 - vékony, hosszabb, kicsit “csípős” széklet,
 - végbélgörcsök,
 - gyakoribb hasi puffadás,
 - széklet-inkontinencia,
 - véres széklet,
 - nyákos széklet,
 - „parancsoló inger” állapot.



A székelési problémák hátterében a következők állhatnak:

1. **Organikus** okok: amikor valamilyen szervi probléma áll a háttérben, mely a kezelések következtében alakul ki. Ezen esetekben a leggyakoribb a működésbeli változás.
2. **Funkcionális** okok: amikor normál szervi struktúrák mellett funkcionális zavar alakul ki (pl. irritábilis bél szindróma, funkcionális székrekedés, funkcionális haspuffadás stb.)

Természetesen a funkcionális okokra hajlamos betegeknél az organikus eltérések okozta panaszok fokozottan jelentkezhetnek.

Befolyásoló tényezők:

- életkor,
- étrend,
- bizonyos betegségek,
- mozgás,
- pszichés tényezők,
- folyadékbevitel.

Fontos a gasztroenterális kivizsgálás, hogy az okokat felderítsék, és a szükséges kezeléseket meghatározzák!



A belek védelme érdekében probiotikum szedése is hasznos lehet, de mindig alaposan olvass utána a készítménynek, amelyet használni akarsz, és kérdezd meg róla kezelőorvosodat is!



A következőket semmiképp ne szedd, ne tedd, ha elzáródás van a beleidben, átlyukadt a bélfalad, vagy súlyos fokú gyulladással járó bélbetegséged van, mint a fekélyes vastagbélgyulladás (colitisulcerosa), Crohn-betegség, toxikus megacolon vagy bélelzáródás!



Széklet-kondicionálás: reggel ébredés után enni, inni, mozogni, és utána nyugodt körülmények között “meg kell adni a módját” – ráülni a vécére, és koncentrálni, haspréssel nyomni tíz-tizenötöt, de nem nagyon erőlködni! Türelmesen, több napig egymás után, hogy kialakuljon egy feltételes reflex. A gyerekeknél is alkalmazzák ezt a módszert—széklet-kondicionálásnak nevezzük –, ha hajlamosak a szorulásra. Az eljárása vegetatív funkció tudatos kontrollján, az ún. „figyelemkivívás elvén” is alapszik.

Egy másik technika az ún. gasztro-kólikus reflex, mely abból áll, hogy a reggel éhgyomorral elfogyasztott hideg víz hatására erős székelési inger jelentkezik.

Lokális készítmények

- **Glicerinkúp:** a tömeg-perisztaltikát segíti (hatóanyagai a glicerín és a sztearinszappan, amelyek egyrészt síkosító hatásuknál fogva a végbélben székelési ingert váltanak ki, másrészt helyi irritációs hatásukkal segítik elő az alsó bélszakasz kiürülését.)
- **Dulcolax kúp:** fokozza a bélmozgást, ozmotikus hashajtó tulajdonságával vizet tart bent, ezzel lágyítja a székletet, erős ún. tömegperisztaltikus bélmozgást vált ki.





Rostok

- **Aszalt szilva** (magas rost- és cukortartalma van): rosttartalma salaktalanítja a beleket, ezáltal megszünteti a székrekedést, megköti a felesleges zsirokat a bélben. Serkentő hatást fejt ki a gyomorban és a belekben.
- **Útifűmaghéj:** magas rosttartalmának köszönhetően megfelelő vízfogyasztás mellett elősegíti a széklet mozgását a bélben. Nem alkalmazható, ha nyelőcsőszűkületed, nyelési nehézséged vagy bélszűkületed, bélelzáródásod van. Bőséges folyadékkal együtt fogyasztva hatásos.
- **Természetes rostkeverékek** alkalmazása, pl.: Optifiber Resource, Nutricia Stimulance, Fibersol-2 stb.

Ozmotikus szerek

Vizet vonnak el a szervezetből, hogy növelje a széklet mennyiségét.

- **Moxalole** (székletlazító): macrogolum tartalmú készítmény, mely elősegíti a megfelelő bélmozgást, megnöveli a széklet térfogatát a vízmegkötő képességének köszönhetően, ezért az könnyebben halad, és a bélmozgás is fokozottabb lesz általa. A készítmény olyan ásványi sókat is tartalmaz, melyek által fenntartja a szervezet normál só- és vízháztartásának egyensúlyát.
- **Laevolac:** hashajtó hatású laktulózt tartalmaz, amely a béltartalom víztartalmát növeli, ezáltal a székletet lágyabbá teszi, és megkönnyíti a székletürítést. A készítmény nem szívódik fel, szisztémás mellékhatása nincs, de alkalmazása során jelentős puffadást, bélgázképződést tapasztalhatunk.
- A magnézium-szulfát tartalmú ásványvizek és sók szintén az ozmotikus hashajtók csoportjába tartoznak, ilyenek például a keserűsó vagy a Mira glaubersó, a Hunyadi-víz, a Ferenc József gyógyvíz vagy a Balfi ásványvíz.



Stimulánsok

A stimuláns hashajtók.

- **Nátrium-pikoszulfát tartalmú készítmények:** Dulcolax cseppek és Guttalax cseppek. Tartósabb használatra alkalmas készítmények.
- **Biszakodil tartalmú készítmények:** Dulcolax tableta, Stadalax tableta. A készítmény hatását a tej egyidejű fogyasztása csökkenti. Csak rövid távú használatra javasolt.
- **Ricinusolaj:** használata visszaszorult, erős görcsöket okozhat, csak rövid idejű használatra javasolt.
- **Fenoltalein:** használata visszaszorult, csak rövid távú használatra javasolt.
- **Szenna-típusú hashajtók** (pl. Darpflege, szűztea, anyalevél): rendszeres használatuk akár súlyos mellékhatásokkal is járhat (béltónushiány, béltágulat, káliumvesztés stb.), ezért rendszeres alkalmazásuk kifejezetten nem javasolt, csak rövid távon használhatók.

Csúszósságot segítő szerek vagy más néven lubrikánsok

- **Paraffinolaj** (kőolaj-származék): rendszeres alkalmazása felszívódási zavarhoz vezethet (mivel a teljes bélhosszban kifejti hatását), ezért csak rövid távú alkalmazása javasolt.
- **Növényi olajok** (pl. olíva)

Beöntések

- **Önbeöntés körtefecskendővel:** ennek menetéről kérd a kezelőorvos vagy a nővér segítségét!



Egyéb

- **Enyhe hasmasszírozás** az óramutató járásával azonos irányban, jobbról balra,
- **Pozíció:** A végéhasználati technikák is egyéntől függőek. Nagy segítség a kis fellépő a láb alatt, hogy az utolsó béltraktus kiegyenesedjen. Van, aki nyújtott lábbal, lábakat összekulcsolva „nyom”,
- Herbál terápia,
- Hipnózis,
- Akupresszúra, akupunktúra.

Mozgás

- Minden nap legalább 20 perc.

Ami még nagyon fontos:

- megfelelő étkezés (keresd a Mályvavirág Alapítvány dietetikai könyvét, és fordulj dietetikushoz),
- sok víz ivása,
- rendszeres testmozgás,
- türelem – érezni, reagálni,
- a tudatos kontroll a vegetatív funkció felett.



Személyes történetek az ülőkén I.



“Laevolacot szedtem műtét után 2 hétig. Utána csak Mira-víz, kb. 2 hétig. Azóta rendben, ha esetleg nehéz kinyomni egy napig, 2 dl Mira-víz, és utána megint rendben.”

“Egy módszer önmagában nem elég, kombinálnom kell. Van, hogy így is nehezebb olykor. Fontos a sok folyadék. Lehetőleg sok rost. Viszont ez gyakran puffadást okoz. A magvas dolgokat kerülnöm kell a diverticulumom miatt. Nagyon figyelnem kell, hogy ezek együttesen tudjanak hatni, hogy megfelelő legyen a széklet ürítése, ne okozzon nagyobb gondot.”



“A műtét és a kezelések után kb. 2 évre valamennyire normalizálódott. Nagyon sok türelem kellett hozzá. Most sincs minden nap, de már sokkal jobb.”

“Pozitívat nem nagyon tudok írni. Megszoktam a kellemetlenséget, az életem része, de legalább élek, és ez a fontos!”





“Most leszek két éves, és most kezd rendeződni. Ami szerintem segített, az az útifűmaghég-por rendszeres szedése, ami letisztította a bélrendszeremet, és jelenleg általában napi szinten sikerül könnyű székletet produkálni, de ha kimarad egy nap, akkor a glicerin-kúpot szeretem alkalmazni, mert egy órán belül sikerül az ürítés. De arra is rájöttem, hogy a legrosszabb, ha ezen görcsölünk, hogy már megint nincs széklet, és ettől befeszülünk...”

“Szinte teljes életmód-változáson mentem át, ami jót tesz a családomnak is.”



“Csak pár szó: mindig van kiért és miért meggyógyulni, csak ez lebeghet a szemünk előtt!”

“Jelenleg örülök, hogy a „kemény” hashajtókat elhagytam. Már csak Mira-vizet, néha paraffinolajat, korpát, lenmag kiegészítőket használok. Úgy érzem, újra meg kell ismerjem magam, a szervezetemet, és ki kell alakítani a számomra legmegfelelőbb étrendet. Nagyon sok rost bevitel, folyadék, mozgás szükséges.”





“Egy szűztea-kapszula este, és másnap reggel már megy is a székelés normális módon. Sok mindent kipróbáltam a Wertheim-műtét után, Laevolac, keserűvizék, de nekem a szűztea-kapszula hozta meg a kívánt eredményt. Szerencsére nem szükséges most már minden nap szednem, de van, amikor egy nap kimarad a kakilás, akkor használom. Hashajtót semmilyen formában nem szerettem volna szedni.”

“Az az időszak volt a legszörnyűbb, amikor hajnalban egyedül sírtam a fürdőszobában. Iszonyúan fájt, feszített, de nem jött ki. Ekkortájt kaptam tanácsot a beöntésre*, és a gumikesztyű** használatára. Ezek indítottak el a megoldás felé. Onnan kezdve, ha nagy volt a gond, ezeket mindig alkalmaztam. Persze volt, amikor féltem, hogy már csak így fog működni. Aztán szerencsére hallottam azt a féldalalás ülést, ami segíthet, olvastam egy könyvet az emésztésről, ami szintén sokat számított a megértésben. Azt hiszem, e két technika ötvözetének köszönhetem, hogy már hosszú ideje nincs szükségem semmilyen hashajtóra vagy más beavatkozásra.”



**Önbeöntő: <https://laxaclean.hu/laxaclean>

***A gumikesztyű használata ahhoz kell, hogy óvatosan felnyúljunk a végbélbe, és “lehozzuk” a székletet vagy annak egy részét.





“2016. november 2-án műtöttek, tavaly nyárig semmi gondom nem volt a végézzsel, aztán egyszer csak 7 napig semmi. Kipróbáltam mindent, amit a Facebook-oldalunkon ajánlottak a többiek, híztam 6 kilót, és végül a szűztea-kapszula vált be. Próbálom elhagyni, de sajnos eddig még nem sikerült. Figyelek az étkezésre, ivásra, mozgásra, de tablettá nélkül nem sikerül.”

“Kezdetben mindig bepánikoltam, hogy nem tudok semmit produkálni. Ettől csak még inkább szorulásom lett. A hashajtók iszonyú görcsöket okoztak, de nem nagyon segítettek. Időt kellett adni a szerveztemnek, és kikísérletezni, hogy mi használ. A Moxalole por használt, minden nap reggel éhgyomorrra megittam egy tasakkal. Aztán kb. fél év után már nem kellett, de fontos, hogy minden nap egyek gyümölcsöt. Az is fontos, hogy eleget igyak. És hogy ne izguljak, ha esetleg egy-két napig semmi se jön. Fontos az is, hogy hogyan ülök a végén. Nekem az vált be, ha egyenes, kihúzott derékkal ülök, és úgy próbálok nyomni, néha oldalra „dülöngélek” és persze időt adok magamnak. Sokszor fél órát is elücsörgök. Napról napra jobb a helyzet.”



“A műtét után csak a meleg teába kevert Laevolac segített. 3 hét múlva Dulcolaxot használtam 2-3 naponta, azután szépen lassan javult a dolog. Van, hogy elég már a sok boggyós gyümölcs (áfonya, málna, eper, szőlő) fogyasztása is.”





“Ebből a szempontból az én történetem nem túl pozitív, mert a Wertheim óta kizárólag valamilyen hashajtóval megy a dolog, 3 naponta. De megtanultam ezzel (is) együtt élni!”

“Sokszor csináltam és csinálom a mai napig az intimtornát/gátizomtornát.”



“Egy sorstárs ajánlotta a műtét előtt, hogy így könnyebben fog csusszanni a széklet, ami valóban így is lett. Ha kevésbé zsírosan eszek (a diéta miatt), akkor újra problémás lesz a székelés, nehezen távozik. Ettől aranyérproblémáim lettek, ami elmúlt a paraffinolaj rövid újbóli használatától. Kezdetben egyszerre keveset tudtam üríteni, ebben pedig langyos víz és lenmaggehely segített reggel, éhgyomorra.”

“Az aranyérre való kúp és krém vált be. Azonnal enyhítette a fájdalmat, és néhány hét alatt meg is szüntette a tüneteket.”





“Az első év a székrekedés éve volt, sugár után 1 évvel jött a késői sugárkárosodás, a hasmenés. Mivel a műtét után a hasizom nem forrt össze, hálót ültettek be, így a prézelés nem ment. A gát nyomásával tudtam kakilni. Közel hét év után sikerült először segítség nélkül elvégezni a dolgot. Boldog vagyok.”

“Mindent kipróbáltam már, de vagy görcsöket okozott, vagy nem használt, amikor 1 évvel a műtét után elkezdtem szedni a Moxalole-t. A hátránya csak annyi, hogy 3 nap kell, mire rendszeren kifejti a hatását, de nekem még ez a legjobb, amit próbáltam.”



“Ami jelenleg a legjobban bevált módszer nálam: napi 1x 500 mg Magnerot Mg tableta + aloe vera gél.”



“A kórházban telenyomnak mindenkit hashajtóval. Biztosak akarnak lenni, hogy belül minden rendben. Ez egy gyors megoldás, célravezető az ő szempontjukból, mert gyorsan kiderül, hogy ott benn okés-e minden. Azzal viszont nem foglalkoznak, hogy ez bizony egészséges embereknél is nagy görcsöket tud okozni, hát még azoknál, akiket frissen műtöttek. Nem beszélve arról, hogy ha hirtelen rájössz, hogy azonnal menni kell a mosdóba, nem tudsz olyan gyorsan kiugrani az ágyból, mint ahogyan a hashajtó eredménye jön :-). Így azoknak, akik amúgy is nehezebben mozognak, célszerű felkészülni saját bélmozgatóval, amiről tudják, hogy működik, szedték már, tudják, hogy az milyen hatással van az ő szervezetre. Félve jegyzem meg saját tapasztalatból, hogy nem árt, ha a biztonság és a saját nyugalmunk érdekében néhány pelenkát is bekészítünk a kórházi motyók közé, hogy megelőzzük a kellemetlen szituációt. Sose kelljen, de jobb, ha van. Legjobb bélmozgató a műtét után: a VÍZ!!! Reggel egy pohár akár langyos víz vagy tea, vagy akár kávé is, de a legjobb a langyos víz NAGY Mennyiségben!! A kórházban nagy segítség a kis sós rágcsa, sajtos tallér, sóspálcika stb. Nem terheli a gyomrot és a beleket, viszont elkezdi szépen, finoman feltölteni. Fontos, hogy már az elején tudatosan kezeljük ezt a témát, hogy később ne legyen semmi problémánk.”



Aranyér

Székelés, erőlködés, hasprés miatt a végbéltáji vénákra erős nyomás nehezedik, a vénák túltágulnak, begyulladhatnak, sérülékenyebbé válnak. A tág véna lelassítja a vér áramlását, növelheti a vér pangását, így kialakulhat vérrög, véralvadás, amely akár trombózist is magával hozhat.

Tünetei:

- székelés közbeni fájdalom,
- vérzés,
- duzzanat a végbélen vagy környékén,
- ülés alatti fájdalom,
- viszketés a végbélnél,
- kitüremkedés,
- nyálkás, véres széklet.

Mindenképpen fordulj proktológus szakorvoshoz, ha a fenti tünetek valamelyikét tapasztalod!

Aranyér esetén is proktológus szakorvost keress fel!



I. Vizelés, hólyagürítés, avagy pisilés

A **pisilés szabályozása, útja** és a vizelési **inger** is különféleképpen változhatja kiterjesztett kismedencei műtétet követően. A székeléshez képest itt talán több eltérő, de azonos eredményre vezető utat tudunk megmutatni, így a módszereink és a praktikáink lehet, hogy könnyebben beválnak. Azoknál a pácienseknél, akiknél gondot okoz a műtétet követő állapot, vagy nehezített vizeletürítés, vagy épp ellenkezőleg, inkontinencia (akaratlan vizeletvesztés) alakulhat ki.



Az inkontinencia lehet:

1. *Stressz-inkontinencia* – mely többnyire tüszentésre, köhögésre, mozgásra jelentkezik. Súlyossága a vizeletcsepegéstől a teljes vizeletfolyásig változhat. Megoldására gátizomtorna javasolt, vagy súlyosabb esetben akár műtéti beavatkozás is szükséges lehet.
2. *Úgynevezett “urge”/ sürgető inkontinencia* – amely sürgős vizelési ingerrel jár (a páciens úgy érzi, annyira kell pisilnie, hogy nem ér oda a vécére időben), és amely gyógyszeres kezeléssel is javítható.
3. *Kevert jellegű inkontinencia* – ilyenkor mindkét fenti komponens megtalálható; kezelése attól függ, melyik típus a meghatározó.

Nagyon fontos, hogy inkontinencia esetén fordulj urológus szakemberhez!



A nehezített vizezés, vizeletrekedés, vizezés után a húgyhólyagban bennmaradó (pangó) vizelet a másik probléma, mellyel nagy műtéteket követően találkozhatunk:

Ilyen esetekben van, aki egy ideig (hosszabban vagy rövidebb időn át) önkatéterezést folytat, vagy szuprapubikus katétere van (közvetlenül a hasfalra vezetik ki a vizeletet a húgyhólyagból), más esetekben a páciensnek sztómazsákja lehet (a kiadvány ez utóbbit nem tartalmazza).



A korábbi nőgyógyászati műtét következtében kialakult, megváltozott hólyagürítés esetén segíthet az életmódváltás is. Javasolt a 2-3 óránkénti pisilés (sok folyadékfogyasztás esetén akár 1-2 óránként), ill. éjszakai alvás előtt kevesebb folyadék fogyasztása, valamint éjszakai felkelés ébresztőórára; így időben ki lehet üríteni a húgyhólyagot.

Miért alakulhat ki vizelési nehézség?

A műtét kiterjesztése (radikalitása) okozhatja, hogy idegek sérülhetnek meg. Sajnos a daganatmentesség elérése érdekében radikális műtetre van szükség, és a következményes idegsérülés lehetősége ilyenkor csak másodlagos szempont. Vannak idegek, melyek regenerálódnak, és vannak olyanok, melyeknek a feladatát más idegek veszik át. Egy nagy hasi műtét következtében odabent átalakul a működés, és meg kell tanulnunk újra használni ezt a területet is. A méhnyakrák miatt végzett műtét után egy ideig állandó katétert helyeznek fel a húgyhólyag tehermentesítése céljából (általában 4-6 napra). A katéter eltávolítását követően, ha spontán nem tudsz vizelni, szuprapubikus katétert helyezhetnek be, mely mellett próbálkozhatsz te magad is vizelni a természetes úton (a szuprapubikus katétert átmenetileg ledugózzák). Ha már jól megy a spontán vizeletürítés, és nem marad benn a hólyagodban vizelet, akkor eltávolítják a katétert. Más esetben előfordulhat, hogy ezzel a szuprapubikus katéterrel engednek haza, amíg megtanulsz újra pisilni.



Petefészekrák-műtét után ez nem annyira jellemző, de előfordulhat!

Sajnos lehetséges, hogy nem sikerül később sem pisilni, vagy jelentős mennyiségű vizelet marad benn a hólyagban a vizeletürítést követően. Ilyenkor alkalmazzák az önkatéterezést (a páciens saját maga helyezi fel a katétert, leengedi a vizeletét, majd kiveszi a katétert naponta többször). Esetleg a szuprapubikus katéter mellett kezdted el katéterezni magadat (bővebben később).

Fontos pont a pisilésnél a vizelési inger érzése. Ez is nagyon változó lehet:

- érzed, ha kell pisilni—úgy, ahogy a műtét előtt is;
- egyáltalán nem érzed;
- van jele a teli hólyagnak, pl. derékfájás, hasfeszülés, puffadás (ami el is múlik a pisilés után; volt olyan beteg, akinek verejtékezett a homloka, ebből tudta, hogy tele a hólyag);
- már csak akkor érzed, ha tele van a hólyag – ha a pisilési inger hirtelen és erősen jelentkezik (ekkor már olyan, mintha mindjárt bepisilnél);
- gyakrabban érzed, mint ahogy megtelik – gyakori ingerérzettel jár;
- teljesen másképp érzed az ingert, mint műtét előtt.

Pisilési utak:

- spontán – a műtét után visszaáll minden;
- haspréssel, nyomással tudsz csak vizeletet üríteni;
- spontán megy, de vizeletvesztésed (inkontinenciád) is van;
- spontán sikerül, de részleges inkontinenciád van – hirtelen mozgásra vagy éjszaka lép fel;
- nagyon kicsit kell préselned, jön spontán is a vizelet;
- önkatéterezéssel;
- szuprapubikus katéterrel;
- haspréssel/spontán/vegyesen, de biztonsági okból néha használsz lecsapoló katétert/ önkatéterezést folytatsz;
- vizeletszivárgásod van.



Vizelési képtelenség vagy nehezítettség esetén a megoldás:

- hagyományos hólyagkatéter;
- szuprapubikus katéter: a húgyhólyagból a hasfalon át vezetik ki a katétert;
- naponta többször (általában 5-ször) önkatéterezed magad, ennek az az előnye, hogy nincs bent folyamatosan a katéter, így kényelmesebb, és kisebb a fertőzésforrás is.

Önkatéterezés

Az önkatéterezés során egyszer használatos katétert (lecsapoló katéter) használunk. Ezt a húgycsőn keresztül a hólyagig feltoljuk; akkor van a hólyagban, ha a vizelet elindul. A kis csövön (katéter) keresztül távozik a vizelet (addig folyik, amíg a hólyagban van vizelet), tehát amikor a hólyag kiürült, kihúzzuk.

Két csoportja van az önkatétereknek:

- bevonat nélküli – síkosító zselével használható;
- az ún. "hidrofil" felületű katéter, melyet víz alá kell tenni, és ezután használható (kisebb arányban fordul elő fertőzés, használata praktikusabb).

Az önkatéterezéshez (önkatéter, vagyis önmagadnak katétert helyezel fel) találsz itt egy jó vizelési naplót, amelyben könnyen követhető, hol tartasz. Ez azért fontos, mert az önkatéterezés akkor hagyható abba, ha a bennmaradt pisi mennyisége 0,5-1 dl alá esik folyamatosan.



Dátum/ nap		
Időpont	Magamtól	Katéterrel

Láthatsz egy olyant is, amibe konkrét példákat tettünk.

Ami viszont fontos, hogy az elején senkinek sem megy könnyen!

Eleinte fel kell kelni hajnalban. Mikor már reggel kevés a pisi (a benmaradt és a kipsilt is), és este nem iszol annyi folyadékot, akkor el lehet hagyni az éjszakai.

Dátum/ nap: dec. 12. hétfő		
Időpont	Magamtól	Katéterrel
6:00	1 dl	0,5 dl
9:00	3 dl	1,5 dl
11:40	2 dl	3 dl



Elképzelhető, hogy a legnagyobb gondosság ellenére is **fertőzést** kapsz, bár az önkatéterezés a hólyag egészségének megőrzésében nagy szerepet játszik.

Ezt úgy érezheted meg, hogy belül a hólyag alatti résznél kellemetlen, elnehezült érzésed lesz. Mászor jelezheti véres vizelet és fájdalmas, csípő érzés is. Ebben az esetben azonnal orvoshoz kell fordulni: nőgyógyászhoz, urológushoz vagy háziorvoshoz.

A következő kérdések merülhetnek fel benned:

? Honnan szerzek katétert? – A katétert az orvos írja fel receptre.

? Mit használjak a fertőtlenítéshez? – Nem minden típusú katéterhez kell fertőtlenítő, vannak már falra ragasztható csomagolású, önkatéterezéshez használt lecsapoló katéterek, amelyek segítenek a sterilitás megőrzésében. Fertőtlenítéshez használhatsz steril gézt, melyet a gyógyszertárban lehet kapni kockára vágva (több méretben). Ehhez valamilyen fertőtlenítő oldatot, ilyen pl. a Betadine, Octenisept.

? Mi kell még hozzá? –Kistükrő, mérőedény.

? Ha valahova több órára elmegyek, hogyan oldjam meg a pisilést? – Használj otthoni neszesszert, ami hosszúkás; ha mész valahová, beleraksz 4-5 db katétert, kistükrőt.

? Fájdalmas, kellemetlen-e az önkatéterezés? – Nem, nem fájdalmas, egy kicsit kellemetlen, de, ha megfelelően ellazulsz, könnyebb. Sóhajts egy nagyot, amikor felvezeted.

? Okozhatok-e vele sérülést, komplikációt magamnak? – Amennyiben nem steril az önkatéter, akkor fertőzés alakulhat ki. Ha az előírtaknak megfelelően használod, akkor komolyabb sérülés nem történhet.



Menete:

Otthon: Nem csak te, hanem valamelyik hozzátartozód is segíthet alecsapoló katéter felhelyezésében.

1. (Fontos, hogy a műtét után jóval, mikor már gyógyult a hasfal, az önkatéterezést a hasprés-sel való gyakorlást is sok folyadék fogyasztása mellett próbáljuk.) Megpróbálunk magunktól pisilni. Nyomjuk, mint kakilásnál. Ha nehéz, a kezeket a méh területére tesszük, tenyérrel egy megtámasztást adunk, hiszen a méh, ami megtámasztotta a többi szervet, nincs már bent; illetve előre-hátra dőlünk. Ezt ki tudod tapasztalni, hogy jön könnyebben. (További praktikákat lejjebb olvashatsz). Pisilhetsz a vécébe, de akkor nem tudod lemérni, hogy mennyit csurgattál. Az elején jó, ha látod; így érdemes a mérőedénybe pisilni, és megnézni, mennyit sikerült. Ne aggódj; kitalasztni, hogy melyik a számodra legjobb testhelyzet a vécén, időbe telik.
2. Mikor úgy érzed, hogy nem tudsz többet pisilni, felállsz, a lehajtott vécéülőke fedelére teszed a kistükröt, hogy lásd magadat alulról. A legegyszerűbb szemben a vécécsészével, térdek picit berogyasztva, csípő előrenyomva.
3. a) Ha felragaszthatós a katéter, akkor a csempére, ajtóra felnyomod, és könnyedén lehúzod róla a védőpapírt, így steril marad. Folyó víz alá helyezed a katéttert.

b) Amennyiben használsz steril tisztítót, ezzel bekensz 2 db steril gézlapot, kibontod a katéttert– ezt a nővérek is meg fogják mutatni, mert csak félig bontjuk, és semmiképpen nem nyúlunk feljebb, mint a tetejétől számított min. 10-15 cm, mert az már steril rész! A tükör mellé teszed a mérőedényt. A Betadine-oldatos gézzel átkened magadat a pisilőkénél, előlről hátra. Vissza nem! Ezt megteszed még egyszer a másik betadinos gézlapal is. A Betadine helyett az Octenisept spray is megfelelő.
4. Majd széthúzod a kisajkakat, és a pisilőlyukba (húgycső) feltolod a csövet, mély levegővétellel, így nem érzed. Addig tolod, amíg elindul a pisi, ez kb. 10 cm (maga a húgycső rövidebb, csak 4-6 cm). Ekkor már a katéter másik vége a mérőedénykében van, és elindul a pisi. Mikor vége, megáll a folyadék, egy mély levegővétellel kihúzod. Megnézed, mennyit pisiltél.
5. Kidobod a katéttert (a gézt), kimosod az edényt. Beírod a táblába az adatokat, és legyél türelmes!



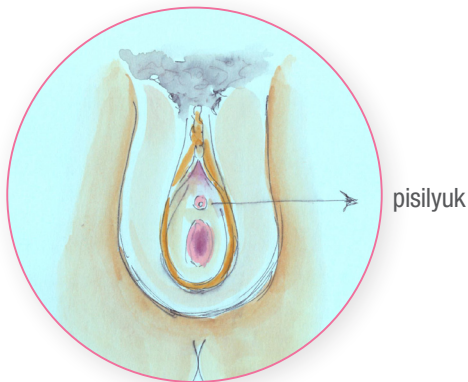
Különböző katéter-típusok vannak (vastagabb, vékonyabb), lehet, hogy többfélét is kell próbálnod, mire a számodra legoptimálisabbat megtalálod.

Tényleg nagyon sokat jelent a türelem! Ez az egyik legnehezebb ebben a helyzetben, de rengeteget ér!

A katéter használatának ideje változó lehet.

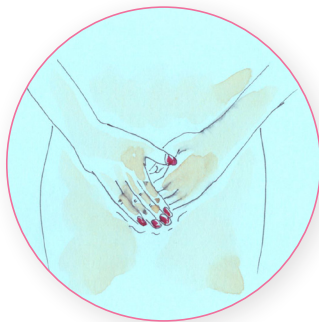
Átlagosan 3-4 hétig szokták használni, amíg a szervezeted újra megtanulja veled együtt, hogyan is kell pisilni. Ahogy viszont többször is írtuk, nagyon különbözőek vagyunk, és ez a terület is egyéneként változó. Van páciens, aki 6 hónapig alkalmazta az önkatéterezést. Meg kell említeni, hogy van, aki 1-2 évig, de ismerünk olyant is, aki 10 éve katéterezi magát.

Nem mindenki tudja, hol van a “pisilőlyuk”. A nővér segít neked, megmutatja, megtanítja. Ha otthon már egymagad csinálod az önkatéterezést, emlékezz vissza, mit mutatott a nővér!



Pisilési praktikák

- koncentráció,
- meditálás,
- hasprés,
- sok folyadék ivása, ugyanakkor sokszor pisilni menni, kicsi haspréssel,
- az alhas előtt összekulcsolni a kart, azzal ellentartani,
- előredőlni kicsit, és közben azokat az izmokat használni, amit hasprés-edzéskor,
- a végén jobban széttenni a lábat, és így haspréssel nyomni,
- nyitott vízcsap mellett (a vízcsobogás felerősíti a vizeelési ingert),
- zuhanyzás közben állva/félig guggolva /guggolva,
- ülőkén hintázva préselni,
- megtalálni azt a pozíciót, amivel könnyebben megy,
- előre-hátra hintázni,
- kicsit nyomva elképzelni, ahogy bent egy lufi van, és azt minden oldalról préselni kell, hogy leeressen;
- kicsit oldalra ülni a végén;
- külön-külön”ráfókuszálni” az egyes izomcsoportokra;
- sok séta;
- „tornázni” a végén: dülöngélni, fel- és leülni, toporogni.



Egy-egy módszer kipróbálásakor szánj rá elég időt, minimum 1-2 hetet, hogy kiderüljön, nálad beválik-e.

- Milgamma (orvos javaslatára, vény nélkül kapható). Segít az idegekkel kapcsolatos sérülések és betegségek kezelésében, mint például a neuropátia, neuritiszek, polineuropátia, reumás panaszok. Lábadozási időszakban segíti a regenerációt, az idegek regenerálódását;
- gátizomtorna (gyakorló videókat keresd a Youtube-csatornánkon: www.youtube.com, a keresőbe írd be: Mályvavirág intimtorna; vagy a közvetlen linket: www.youtube.com/watch?v=LVwkBTIQJZs);
- már műtét előtt figyelni, milyen izmokat használsz pisilésnél—ez a tudatosságigvaló rögzítés;
- Beöntéshez használható zacskót/tömböt feltöltesz langyos vízzel. A megtöltött zacskót a hasadra helyezed, és a csövet a lábad közé teszed, lefelé néző helyzetbe. Lassan pumpáld a zacskót, kiengedve ezzel a vizet, és ahogy folyik a víz, az segíthet a pisilésben.
- Pisilés előtt egy kis torna: először az egyik lábat megemelni behajlított térdrel, letenni, majd jöhet a másik láb. Párszor ezt ismételni egymás után.
- Urológus gyógyszert is írhat fel.



Személyes történetek az ülőkén II.



“Műtét után 3 óránként katétereztem. Nem volt spontán ingerem. Tanácsként kaptam azt, hogy előre-hátra dőljek, miközben az ülőkén ülök, és próbáljam préselni. Nagyon sokáig nem sikerült. Lassan 1 éves leszek, már van pisilési ingerem, és lassan csorog a pisi is.”

“A gyógytornász segített nagyon sokat, amikor elmagyarázta, hogyan koncentráljak a tornára és a belső szerveimre, izmaimra. Mit kellene éreznem, mikor nyomjak lefelé, úgy, hogy a gátat ne nyomjam. Nem volt egyszerű, hiszen alig éreztem valamit. Türelemre tanított.”



“Műtét után sokat ittam, és igazából a kakilást a pisiléssel együtt tanultam meg újra. Négy év eltelte után is sokszor együtt jön a kettő.”





“Nekem elég lassan jött az érzés, hogy pisilnem kell, és még a mai napig se mindig érzem, sőt! Viszont mióta újra van szex az életemben, azóta sokat javult a helyzet!”

“Hogy biztosan teljesen kiürüljön a hólyag, pisilésnél, miután haspréssel már nem jön több vizet, félig álló-ülő helyzetben még egy kisebb mennyiséget sikerül üríteni.”



“Én annyira féltem a katétértől, hogy már műtét előtt elhatároztam, hogy nekem ez menni fog. Műtét után ötödik nap már sikerült is. 5-6 hétig gondom volt a vizelettartással is, addig, amíg el nem múlt a combhajlatban, lágyékban lévő zsibbadás. A pisilés kis részben spontán megy, nagyrészt haspréssel. Kezdetben 8-10-szer felálltam, visszauültem, nyomtam, ismét felálltam, visszauültem, nyomtam. Így ürült ki teljesen a hólyagom. Most, egy évvel a műtét után már nem kell így tornáznom. Átlag két óránként megyek, éjszaka nem kell felkelnem, simán kibúrom reggelig. De a pisilés nem két másodperc, hanem néha 3-4 percet is rászánok, hogy tutira kimenjen minden. Nem érzek ingert, időre megyek, de néha, ha nagyon tele a hólyagom és fekszem, akkor feszül a hasam tőle, és tudom, hogy most menni kell.”





“Még a műtét előtt gyakoroltam a hasprést, így nem okozott gondot maga a mozdulat.”

“Először, mikor levették a katétert és nem tudtam pisilni, egy világ omlott össze bennem; de a kórházban a nővérek megtanították, hogy kell csinálni. Otthon próbálkoztam sokat, és egyszer csak megindult. Nehéz út volt, de sikerült.”



“Nekem normál katéterem volt 7 napig. A 6. napon már többször éreztem vizelési ingert, annak ellenére, hogy bent volt a katéter. A kérésre a 7. napon távolította el főorvos úr, 1,5 óra múlva, érezve az ingert, minden nehézség nélkül pisiltem.”

“Műtét után, mikor hazaengedtek, elkezdtem 3 óránként katéterezni. Plusz próbáltam préselni, ami egy 30 cm-es vágással a hasamon nem volt egyszerű. De 3 hét alatt elértem, hogy annyi vizelet maradt, aminél már elhagyhattam a katétert.”





“A nagyműtét után úgy engedtek haza, hogy megtanítottak az önkatéterezésre. 6 hetes kontrollon mondta a nővér, hogy már elég erős a hasfalam a préseléshez, próbálkozzak vele. Ennél több információt viszont nem kaptam, így egyedül kellett kísérleteznem... Hol ment, hol nem, de esténként mindig katétereztem, nehogy pangó vizelet maradjon bent. Szép lassan ráéreztem a technikára. Amikor már rendszeresen fél deci körül volt a reziduuum (bent maradt vizelet), akkor elhagytam a katétert. Félévente UH-t csináltatok a vesémről, hogy nyugodt legyek.”

“Nekem a vizelet és a széklet “gyakorlás” egyszerre ment, körülbelül egyszerre is alakult vissza. Eleinte nem tudtam, mit “nyomok”, jött mindkettő. Néha most is így van...”



“Személy szerint nekem a préselés megy. Megszoktam így élni. Ami gondot okozott, az az, hogy ha megtelt a hólyagom, és nem tudtam mosdóba jutni gyorsan, akkor bepisilem. Bárhol. Éjszaka szinte mindig. Urológust kerestem, Uroxalt kaptam. Bevált. Végigalszom az éjszakát. Így sokkal komfortosabb. + Figyelem, hogy mikor ihatok többet, és mikor úton vagyok, akkor nem.”



“Többször műtöttek egymás után, és ezalatt végig katéterem volt, így jelezték, hogy biztosan nehezen fogom elhagyni. Majdnem két évig katétereztem magam. Nem hagytam, hogy ez bármi tevékenységben gátoljon, dolgozni jártam, sportoltam, utaztunk, sieltünk. Kicsit jobban át kellett gondolni, meg kellett szervezni a mindennapjaimat, de végül sikerült visszaállnom a spontán pisilésre. Ebben segített, hogy katéterezés közben gyakoroltam a hasprést. Az átállás ideje alatt voltak nehezebb időszakok, amikor egyszer csak hirtelen megéreztem, hogy pisilnem kell, és nagyon messze voltam attól, hogy bárhová félrevonuljak. Megérte, mert most már kb. 7 éve teljesen elhagytam a katétért. Az elején én sem hittem benne, de kitartás mindenkinek, és sikerülni fog.”



“Annak ellenére, hogy a műtét előtt attól féltem a legjobban, hogy hogyan is fog menni ez a pisilés dolog, azt gondolom, hogy ezen a téren nagyon szerencsés vagyok. :-)”





“A sugár okozta sérülés iszonyú fájdalmas pisilést okozott. A megoldást a Canesten krém jelentette. Hiába másra van kitalálva, teljesen jól bevált. A patikus ötlete volt. Bejött.”

“Az összenövések miatt időnként borzasztó éles fájdalmat okoz a pisilés, sőt, a belek helyzetétől függően időnként nem is megy a hasprés a fájdalom miatt, olyankor sétálok kicsit, megmozgatom a hasam, és sikerül.”



Húgyúti panaszok, hólyagfertőzések

Amennyiben bármilyen panaszod van, fordulj az orvosodhoz, háziorvoshoz, nőgyógyászhoz, urológushoz!

Sajnos a kezeléseket követő állapot magával hozhatja a gyakoribb húgyúti problémákat, fertőzéseket; különösképpen, ha katéterezed magad, de a préseléses technika is okozhatja. Ezt még nehezíti, hogy ha kiveszik a petefészkedet vagy a sugárterápia “kilövi” azt, akkor beáll a változókor, a klimax – életkorodtól függetlenül–, ami szintén kedvezhet a fertőzéseknek. Az ösztrogén mennyiségének csökkenésével, a kezelések okozta változásokkal elvékonyodik a hámréteg, ami érzékenyebbé, szárazabbá, védtelenebbé teszi ezt a területet. Így könnyebb fertőzéseket összeszedni. Anatómiai adottságaink miatt is fogékonyabbak vagyunk erre, mint a férfiak.

A húgyúti fertőzéseknek két fajtája van:

- alsó húgyúti fertőzés = hólyaghurut: fertőzés, a húgycsövet és a hólyagot érinti;
- felső húgyúti fertőzés= vesemedence-gyulladás: húgyvezeték, vesét érinti.

Panaszok:

- fájdalmas pisilés,
- gyakori pisilés,
- alhasi fájdalom,
- láz,
- véres vizelet,
- zavaros vizelet,
- hidegrázás,
- oldaltáji fájdalom – vesénél.

Praktikák, segítők:

- tőzegáfonya (magas legyen a készítmény tőzegáfonya-tartalma),
- teafaolajos fürdő (erős, pár csepp kell a vízbe, érdemes lavórbá ülni),
- medveszőlő – jó fertőtlenítő, vizelethajtó: évente legfeljebb 5 kúra lehetséges, és egy hétnél tovább ne fogyaszd!
- ösztrogénkrém, ami segít vastagítani az elvékonyodott hüvelyt, és bekenhető vele a húgycsőnyílás is. pl. Ovestin krém – VÉDELEM!

A hormonpótlásról kérdezd az orvosodat!



Amit a legtöbben kiemelhetünk Neked, az a **türelem és a testünk újbóli megismerése!** Nehéz dolog, mert ijesztő mindaz, amin átmegyünk, az, ahogyan tovább működünk. Nem szabad feladni!

“Sose add fel! Sokszor fogsz sírni, és mérges is leszel, hogy miért épp veled történik ez, de aztán mindig minden megoldódik! Nagyon fontos a türelem! Minden ember más, ne azt nézd, hogy neki milyen gyorsan sikerült! Neked is menni fog, csak gyakorolj, és légy türelmes!”

Ez a betegség és az azt követő állapot is kicsit a “mókuserékhez” hasonlít: a testi tünetek generálják a lelkieket, a lelkiek pedig újabb testieket. Van, amikor egy fizikai diszfunkció, “nem-működés” a lelki blokkok miatt áll be, és a lélekben dúló harc feloldásával a testi funkció is működni kezd. Persze van olyan is, amikor hiába oldódik a lélek, a testi működés nem változik vagy kicsit javul csak; ilyenkor fontos, hogy **megtanuljuk újra használni.**

Nagyon komplex rendszerbe csöppentél, ezért is kiemelten fontos, hogy foglalkozz az érzéseiddel is, ezzel is segítsd a fizikai működésedet!

Kérünk, ha találsz más, bevált praktikat, módszert vagy szert a kakilás és/vagy a pisilés elősegítésére, oszd meg velünk, hogy átadhassuk a többieknek is. Ha pedig szívesen osztod meg a történetedet velünk, akár ezzel kapcsolatban is, ide várjuk írásodat: info@malyvavirag.hu.



*Gyógyulást, regenerálódást kívánunk, és azt, hogy minél előbb
megismerd és egyre könnyebben használd a tested!*

A lelkednek pedig a törtétek feldolgozását és nyugalmat!

*Szeretettel:
a Mályvavirágok*

*... Milyen érdekes az élet, hogy egy jó kakilás vagy egy sikeres pisilés
micsoda örömet tud okozni...!*



***Az adatokat innen kaptuk:**

- a Mályvavirágok Közössége,
- az érintettek tapasztalatai,
- gyors felmérés a megváltozott funkciók területéről, 77 kitöltővel,
- gyógyszerek betegtájékoztatói: www.hazipatika.com
- www.coloplast.hu

Köszönjük a kiadványhoz nyújtott sok-sok segítséget minden Mályvavirágnak, a Mályvavirág MÉB tagoknak, a szakembereknek!

A kiadvány szakmai lektorai:

- dr. Rosecker Ágnes, urológus szakorvos
- dr. Tarpay Ádám, gasztroenterológus szakorvos
- Henter Izabella, dietetikus szakember
- Pongrácz Adrienn, dietetikus szakember

A kiadvány nyelvi lektora:

- Tubákos Zsuzsanna (www.exactus.hu)

A kiadványt segítette:

- MÉB-Mályvavirág Érintett Board
- Tóth Icó, a Mályvavirág Alapítvány elnöke

A kiadvány rajzait Bartus Betti készítette