

## גזור ושמור



עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר  
מאת שירלי גולן

### איך לזהות בעיות ברצפת האגן הנשית

4. אם את חשה ששלפוחית השתן שלך מלאה ורוצה להתרוקן אך מתקשה להתחיל, או שזרם השתן חלש או לא רצוף (מתחיל ומפסיק לסירוגין), או שבסוף ההשתנה את מרגישה שלא הצלחת לרוקן את כל השתן מהשלפוחית.
5. אם את סובלת מדלקות חוזרות בדרכי השתן.
6. אם את חשה דבר מה בולט מתוך הנרתיק (כמו ביצה או בלון) ביחוד בסוף היום או לאחר עמידה ממושכת על הרגליים או עבודה מאומצת.
7. אם את חשה כאבים בעת קיום יחסי מין.

- החיים בצורה משמעותית. הנה כמה סימנים שכדאי להתייחס אליהם ולפנות לייעוץ אצל רופא אורוגינקולוג (תחום ייחודי ברפואת נשים העוסק בליקויי רצפת האגן) אם הם מופיעים:
1. אם את סובלת מאיבוד שתן בעת שיעול, עיטוש, צחוק, הרמת משא כבד, קפיצה, ריקוד או ספורט.
  2. אם את נזקקת לתת שתן פעמים רבות במשך היום (יותר מבעבר) ו/או מתעוררת משינה מתוך הצורך להשתין יותר מפעם בלילה.
  3. אם את חשה צורך רחוף לתת שתן או שאינך מסוגלת להתאפק ודולפת לעיתים בדרך לשירותים.

- בעיות במבנה רצפת האגן ובתפקודה שכיחות ומסכות סבל רב לנשים בכל קבוצות הגיל. חלק מהתופעות אופייניות יותר בנשים לאחר לידות. מחקרים מראים שרק מקצת הנשים הסובלות מבעיות אלה משתפות את בן זוגן, ועוד פחות מכך פונות לרופא כדי לטפל בבעיה. הסיבה לכך, לדברי ד"ר בני פינה, אחראי שירות האורוגינקולוגיה וניתוחי רצפת האגן במחלקת נשים ויולדות במרכז הרפואי הלל יפה, היא חוסר מודעות לכך שברוב המצבים ניתן להציע טיפול יעיל שעשוי לשפר את איכות