



Lietuvos sveikatos
mokslų universiteto
**Kauno
ligoninė**

Kas yra šlapimo nelaikymas?

Šis tekstas yra parašytas lengvai suprantama kalba.

Lengvai suprantama kalba reikalinga žmonėms,
kuriems yra sunku suprasti įprastus tekstus.

Lengvai suprantama kalba padeda jiems
sužinoti naujos informacijos.

Tokių tekstų jau yra įvairiose pasaulio šalyse.

© Europos lengvai suprantamos kalbos logotipas.

Daugiau informacijos rasite čia:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>





Kas yra šlapimo nelaikymas?

Šlapimo nelaikymas yra tada, kai Jūs negalite sulaukyti šlapimo ir šlapinatės į apatinius, pavyzdžiui:

- į kelnaites,
- į trumpikes.

Nevalingai reiškia, kad apsišlapinate, nors to nenorite.

Tada šlapimas išbėga į apatinius net jeigu Jūs ir neinate į tualetą.

Taip gali atsitikti bet kurioje vietoje, pavyzdžiui:

- namuose,
- kavinėje,
- kino teatre,
- gatvėje.

Šlapimo nelaikymas gali būti:

- **Įgimtas.**

Įgimtas reiškia,

kad Jūs turite šią problemą nuo pat gimimo.

Įgimtas šlapimo nelaikymas yra tada,

kai Jūs nelaikote šlapimo

nes turite įgimtų problemų su šlapimo organais.

Organai yra žmogaus kūno dalys,

kurios padeda žmogui, pavyzdžiui:

- kvėpuoti,
- virškinti
- šlapintis.

Jeigu būtent šie organai prastai veikia,
Jūs galite nelaikyti šlapimo.

- **Įgytas.**

Įgytas šlapimo nelaikymas prasideda vėliau.

Tai reiškia, kad kai greitai arba daug judate,
galite nevalingai šlapintis.

Pavyzdžiui, vos tik pakosėjate,

Jums į apatinius išbėga šlapimas,

nors Jūs to ir nenorite.

Jeigu Jūs nelaikote šlapimo, Jums gali prasidėti
įvairios problemos, pavyzdžiui:



- sveikatos problemos.

Pavyzdžiui, Jums skaudės
šlapimo pūslę,



- socialinės problemos.

Pavyzdžiui, Jums bus nejauku
bendrauti su kitais žmonėmis,



- higienos problemos.

Pavyzdžiui, nuo Jūsų

net per rūbus gali jaustis šlapimo kvapas.

Informacija apie šlapimo nelaikymą

Šlapimo nelaikyti gali ne tik vyresnio amžiaus žmonės.

Šlapimo nelaikyti taip pat gali:

- bet kokio amžiaus žmonės,
- bet kokios lyties žmonės,

pavyzdžiui:

- ir vyrai,
- ir moterys.



Kaip veikia šlapimo pūslė?

Žmogus normaliai turėtų šlapintis apie 6 arba 8 kartus per parą.

Tai reiškia, kad žmogus paprastai turėtų eiti šlapintis į tualetą maždaug kas 4 valandas.

Taip pat žmogus turi galėti lengvai susilaikyti nepasišlapinęs, iki kol ateina į tualetą.

Tai reiškia, kad žmogus gali palaukti, iki kol ateis į tualetą, ir tik tada nusišlapinti.

Šlapimas neturėtų bet kada išbėgti iš šlapimo pūslės į apatinius.

Tai reiškia, kad šlapimas neturėtų laisvai bėgti į apatinius, jeigu Jūs nesate tualete.

Kas yra dirgliai šlapimo pūslė?

Dirgliai šlapimo pūslė atsiranda,

kai Jūsų šlapimo pūslė veikia prastai.

Tai reiškia, kad šlapimo pūslė susitraukia bet kada, net jeigu žmogus to pats nenori.

Kai tik šlapimo pūslė susitraukia,

išbėga šlapimas.

Kaip žinoti, kad turite dirgliją šlapimo pūslę?

Jūs galite turėti dirgliją šlapimo pūslę, jeigu:

- Jums bet kada užeina dažnas ir skubus noras šlapintis.

Pavyzdžiui, norite šlapintis:

- daugiau kaip 1 kartą per naktį,
- daugiau kaip 8 kartus per parą.

Viena para yra 24 valandos.

Tai reiškia, kad norite šlapintis dažniau nei kas 3 valandas.

Pavyzdžiui, jaučiate, kad ir vėl norite šlapintis,

net jei šlapinotės tik prieš valandą.

Jūs taip pat galite turėti dirgliąją šlapimo pūslę, jeigu:

- Jums yra šlapimo nelaikymas.
Tai reiškia, kad šlapimas pats išteka į Jūsų apatinius, net jeigu Jūs ir neinate į tualetą.
- Jūs šlapinatės naktį į lovą.
- Jūs nelaikote šlapimo lytinių santykių metu.
Pavyzdžiui, kai mylitės su kitu žmogumi.

Ką daryti, jeigu dažnai šlapinatės?

Jeigu Jūs dažnai šlapinatės:

- mažinkite kūno svorį.
Gali būti, kad Jūs turite antsvorį.
Tada Jums reikia, pavyzdžiui:
 - sveikiau valgyti,
 - daugiau judėti.
- stiprinkite dubens raumenis, pavyzdžiui, atlikite Kėgelio pratimus.
Dubens raumenys yra pilvo apačioje.
Kėgelio pratimai padeda tokius raumenis sustiprinti.
Apie pratimus Jums gali paaiškinti kineziterapeutas arba slaugytojas.
Pirmiausia papasakokite apie savo problemą savo šeimos gydytojui.
Jis Jums patars, ką daryti.

Jeigu Jūs dažnai šlapinatės:

- Treniruokite šlapimo pūslę, pavyzdžiui, stenkitės eiti į tualetą kuo rečiau. Šlapinkitės kas 2 valandas. Tada ilginkite laiką po 15 minučių, kol į tualetą eisite kas 3 valandas.
- Venkite dirginti šlapimo pūslę, pavyzdžiui:
 - gerkite mažiau kavos.
Pavyzdžiui, gerkite tik 1 puodelį kavos per dieną,
 - gerkite vandenį.
Venkite gerti gazuotus gėrimus ar nenatūralius sulčių gėrimus. Rinkitės vandenį,
 - nerūkykite.

Ką daryti, jeigu Jums užkietėjo viduriai?

Jeigu Jums užkietėjo viduriai, tai reiškia, kad Jums yra sunku tuštintis tualete. Jeigu Jums užkietėjo viduriai:

- gerkite daug vandens.
Gerkite iki 2 litrų vandens per dieną. 2 litrai yra maždaug 8 puodeliai vandens per dieną.
- valgykite daug daržovių.
Valgykite apie 800 ar 900 gramų daržovių per dieną.



leidinio piešinio autorė:
D. Rožukienė

Tai yra apie šešios rankų saujos daržovių.

- valgykite daug vaisių.

Valgykite apie 150 ar 200 gramų vaisių per dieną.

Tai yra, pavyzdžiui:

- keli bananai per dieną,
 - keli obuoliai per dieną.
- vartokite 25 ar 35 gramus skaidulų per dieną. Skaidulos yra medžiaga, kuri yra labai svarbi mūsų kūnui. Skaidulų yra daug, pavyzdžiui, grikiuose, riešutuose, žirniuose ir sėklose.
 - daug judėkite, pavyzdžiui, vaikščiokite.
 - sportuokite. Sportuokite ne mažiau nei 150 minučių per savaitę. Tai yra 2,5 valandos sporto per savaitę.



leidinio piešinio autorė:
G. M. Baltrušytė

Jei nelaikote šlapimo, nepripraskite prie to.

Jeigu Jums vis bėga šlapimas, Jūs kenčiate.

Kreipkitės į gydytojus.

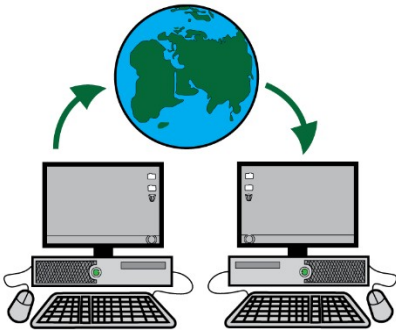
Kitaip nukentės Jūsų gyvenimo kokybė.

Pavyzdžiui, Jūs labai dažnai einate į tualetą.

Tuomet Jūs jaučiatės blogai,

nes tai Jums trukdo, pavyzdžiui:

- bendrauti su kitais,
- žiūrėti filmą,
- vaikščioti lauke.



**Jeigu norite sužinoti daugiau informacijos,
spauskite nuorodas apačioje:**

- <https://www.buksausas.lt/>
- <https://sidabra.lt/>

Parengė: dr. Birutė Bartkevičiūtė, LSMU Kauno ligoninės Geriatrijos klinikos koordinatore.

Tekstą parengė:

Tekstą vertino: Aurelijus Krupavičius.

Teksto vertinimą koordinavo:

Paula Stašaitienė.

Tekstą redagavo:

- Miglė Baltrūnaitė,
- Agnė Župerkaitė.

Literatūros šaltiniai:

1. Lesauskaitė V, Damulevičienė G., ir kt. *Geriatrija*. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Leidybos namai; 2017.
2. Žiūrėta 2024 m. kovo 25 d. https://www.learningdisabilityservice-leeds.nhs.uk/easy-on-the-i/image-bank/?symbol_keyword=website&symbol_category=&symbol_show_sensitive=no
3. Žiūrėta 2024 m. kovo 25 d. 1Basic guidelines for people who commission Easy Read information.
4. Žiūrėta 2024 m. kovo 25 d. <https://data.kurkl.lt/wp-content/uploads/2023/04/Modelis.pdf>
5. Žiūrėta 2024 m. balandžio 22 d. <https://www.buksausas.lt/>
6. Žiūrėta 2024 m. balandžio 22 d. <https://sidabra.lt/>