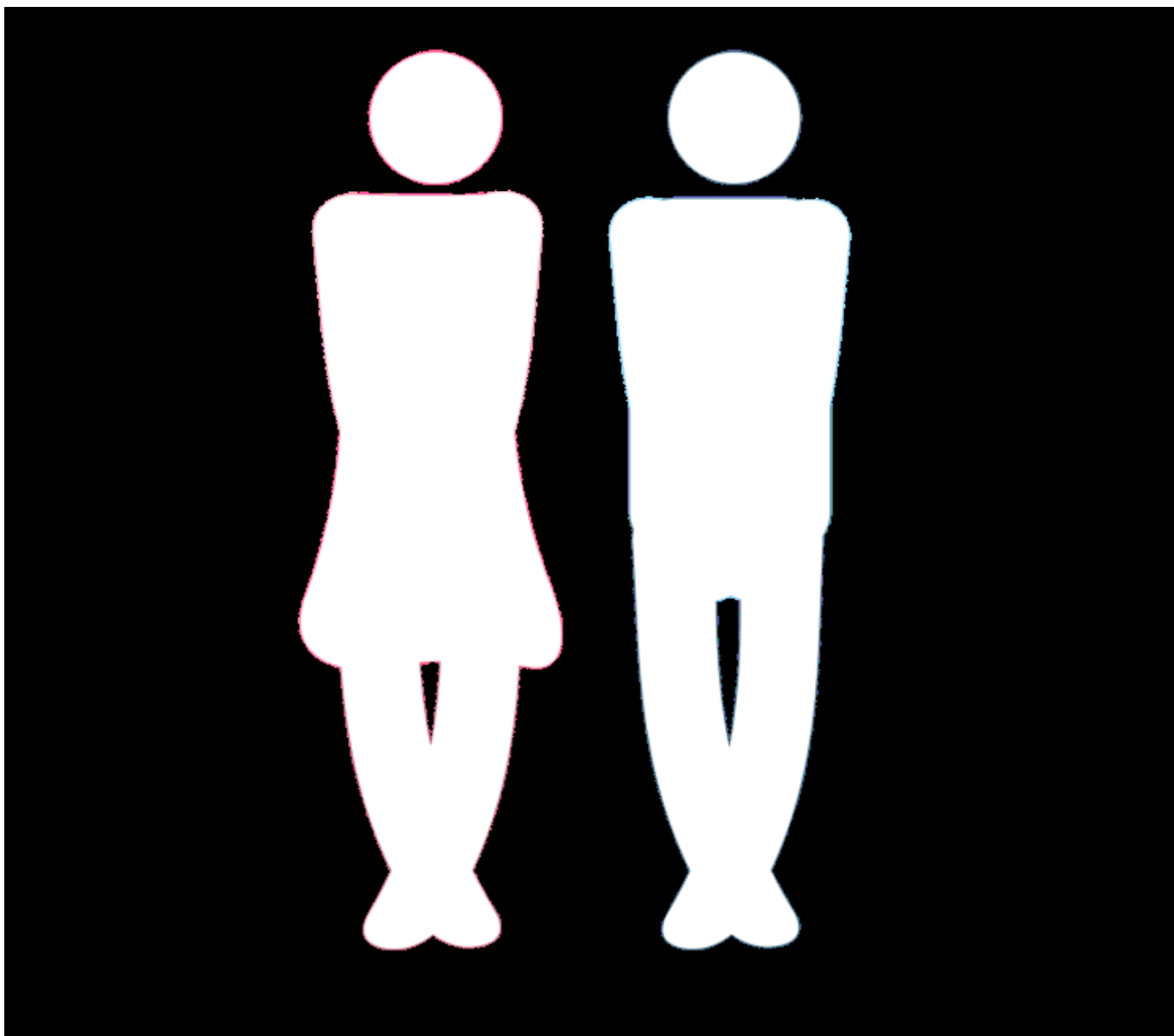


Profilaktyka nietrzymania moczu w „Środzie z Profilaktyką”



Profilaktyka nietrzymania moczu w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji

Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest profilaktyka nietrzymania moczu.

- Z problemem nietrzymania moczu na całym świecie zmagają się ok. 303 mln kobiet i 121 mln mężczyzn. W Polsce jest ponad 2 mln osób z tą chorobą.
- Nietrzymania moczu doświadcza ok. 25-45% kobiet. Co piąty mężczyzna zaś obserwuje u siebie kłopoty z prawidłowym oddawaniem i utrzymywaniem moczu.
- Aby zapobiegać nietrzymaniu moczu niezbędne jest: utrzymywanie prawidłowej masy ciała, zbilansowana dieta oraz regularna aktywność fizyczna, rzucenie palenia, unikanie zaparć, dbanie o prawidłowe nawyki toaletowe, trening mięśni dna miednicy.
- Dobrze dobrana aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na mięśnie dna miednicy i zmniejsza ryzyko pojawienia się nietrzymania moczu. Należy jednak pamiętać, że bardzo intensywna aktywność fizyczna wykonywana z dużą częstotliwością i obciążeniem może zwiększyć ryzyko nietrzymania moczu.

[Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych:](#)

Ulotka informacyjna <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2021/12/ULOTKA-Profilaktyka-nietrzymania-moczu.pdf>

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka-nietrzymania-moczu/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)