

жлезда, како и лекови за цревни пореметувања и лековите за луѓето со пресадени органи.

### Како се лекува остеопорозата?

Еден од начините на лекување е хормонско надоместување (Hormone Replacement Therapy - HRT) со што се надоместуваат хормоните кои што кај жената престануваат да се лачат со климактериумот. Но овој начин не е и единствениот - вашиот доктор ќе ви објасни другите можности. Лекувањето со лекови се применува во комбинација со исхрана богата со калциум.

Во многу општествени здравствени центри (community health centres) и болници на НЈВ постојат програми за спречување на остеопорозата и за живеење со остеопорозата. Фондацијата за артритис на НЈВ - телефон 1800 011 041 - може да ве упати на таква програма што се организира во ваша близина и ќе ви даде информации за остеопорозата по телефон. Групата наречена The Osteoporosis Southern Sydney Support Group при болницата "St George" обезбедува поткрепа, програми за вежбање и информации за луѓе што имаат остеопороза. Јавете се на (02) 9350 2649. За помош при јавувањето, јавете се во преведувачката служба TIS на 13 14 50.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

## Колку ви се силни коските?

How strong are your bones?

REVIEWED  
September 2004  
NSW Multicultural Health Communication Service

Мира е 35 годишна жена која што сакаше да посвети повеќе време на стекнување физичка кондиција, особено кога сите деца веќе почнаа да одат на училиште. Но, кога се зчлени во локалната гимнастичка сала за вежбање, некои од вежбите предизвикуваа да ѝ се испушта по некоја капка мочка и таа реши повеќе да не оди на вежбање. Цина, 52 годишна жена, има сличен проблем. Кога ќе оди да пазари, таа одеднаш ќе добие неверојатно силна потреба да оди по мала нужда и мочката почнува да ѝ капе пред да стигне до клозетот. Затоа таа почна да употребува влошки за да спречи да не дојде до "незгода".

Има иладници луѓе како Мира и Цина во Австралија кај кои неконтролираното мокрење (incontinence) им го отежнува животот. Тоа е или затоа што им е непријатно да побараат помош или затоа што не знаат дека помош постои. Некои луѓе мислат дека неконтролираното мокрење, кое се среќава кај еден од 20 лица од сите возрасти во Австралија, е нормален дел од тоа да се биде жена или нормален дел од стареењето. Меѓутоа, неконтролираното мокрење, кое што се среќава и кај мажите, не е никогаш нормална работа и најчесто може да се излечи или барем да се подобри.

Мира на пример, има stress incontinence (неконтролирано мокрење при напор), што значи на лицето неконтролирано ќе му се испушти мало количество на мочка кога кашла, кива, се смее, кога крева нешто, или кога спортува. Тоа се случува затоа што мускулот што го потпира мочниот меур ослабува и не може да го држи затворен. Ваквото ослабување на мускулот се должи на бременост/и и пораѓање, на дебелина или од "напони" заради хронична тврда столица (постојан запек). Овој проблем може да се влоши кога ќе настапи климактериум, кога хормоналните приомени можат, исто така, да ја ослабат затегнатоста на мускулите.

Цина има urge incontinence (силна неконтролирана потреба за мочање) - покрај тоа што ѝ "прокапува" малку, таа, исто така, има потреба често да оди по мала нужда, вклучувајќи и два или три пати секоја ноќ. Овој проблем е често резултат на одење в

клозет и при најмала потреба за мочање, наместо да се "издржува" извесно време. Замислете го својот мочен меур како една торба што може да се шири и да држи дури 500мл течност - меѓутоа ако таа торба постојано ја празните, таа навикнува да држи само мали количества течност, околу 150мл или 200мл и почнува да станува помала. Тоа значи дека дури и ако содржи малку мочка, мочниот меур се чувствува како да е преполн. Алкохолот и пијалоците што содржат кофеин (кафе, чај и кола), можат да го надрзнат мочниот меур и да го влошат проблемот.

Друг тип на проблеми се:

\* Тешкотии со мокрењето заради преполнетост (overflow incontinence) - ова се случува кога мочниот меур има тешкотии да се испразни и мочката неконтролирано капе надвор. Кај мажите честа причина за тоа е зголемена простатна жлезда.

\* Рефлексно неконтролирано мокрење (reflex incontinence) - се случува кога некој почнува да мокри без предупредување дека сака да оди в клозет. Ова најчесто е предизвикано од оштетувањер на нервите што го контролираат мочниот меур и може да се појави кај луѓе со повреди на рбетот.

\* Неконтролирано испуштање на изметот (faecal incontinence) - неконтролираното испуштање на изметот не е толку често како неконтролираното мокрење, но е многу мачно. Често е предизвикано од тврда столица (запек) и во многу голем број случаи може да се излечи.

\* Мокрење во кревет кај децата. Нормално е малите деца понекогаш да се измочаат во креветот, но ако често се случува и после шестата година, добро би било да побарате совет, особено ако детето почне да мокри во кревет често, откако претходно било "суво". Други причини за барање совет се ако мокрењето во кревет го вознемирува детето, ако се одрзува на неговото/нејзиното дружење со други деца или ако само побара помош.

\* Немојте да се срамите да побарате помош. Повеќето од проблемите може лесно да се лекуваат (може да се работи само за тоа како да го научите мочниот меур да издржи подолго време или да правите некои едноставни вежби за зајакнување на муску-