

Az év elején mindenki az egészségére figyel - egy problémáról mégsem beszélünk

Az év eleje sokak számára az újrakezdés időszaka: ilyenkor indulnak újra a szűrővizsgálatok, az életmódváltó fogadalmak és az egészségügyi célkitűzések. A nemzetközi szakirodalom azonban arra figyelmeztet, hogy van egy terület, amely még ekkor is háttérben marad: az inkontinencia. A hólyagtartási nehézségekkel élők 60-80 %-a továbbra sem fordul orvoshoz, noha rendszeresen tapasztal tüneteket.

A [PubMed-en](#) elérhető epidemiológiai összegzések szerint az érintettek mindössze 28-40 %-a beszél a problémáról szakemberrel, így a valós esetszám jóval magasabb lehet, mint amit a klinikai statisztikák mutatnak. A jelenség különösen szembetűnő januárban, amikor az egészség fókuszba kerül - kivéve ezt az egy területet.

Miért marad rejtve az inkontinencia?

A szakmai szervezetek - köztük a Magyar Kontinencia Társaság - évek óta hangsúlyozzák, hogy az inkontinencia gyakori, mégis aluljelentett állapot. A háttérben több, egymást erősítő tényező áll:

- **szégyenérzet és társadalmi stigma**, ami miatt sokan nem mernek beszélni róla
- **tévhit**, hogy „ez az öregedés természetes része”
- **információhiány**, ami miatt az érintettek nem tudják, hogy a tünetek kezelhetők
- **év eleji halogatás**, amikor a nehezebben kimondható problémák háttérbe szorulnak

A Nemzetközi Kontinencia Társaság (ICS) szerint a stigmatizáció az egyik legnagyobb akadály a segítségkérésben, és világszerte több százmillió ember él úgy a tünetekkel, hogy azok fokozatosan rontják az életminőséget, a társas kapcsolatokat és a mindennapi aktivitást.

Magyarországon is több százezren érintettek - mégis sokan csendben maradnak

Hazai becslések szerint több mint **650 000 ember** él inkontinenciával, de jelentős részük nem jut el kivizsgálásra. Az [Egészségkalauz adatai alapján](#) a tünetekkel élők többsége nem beszél róla sem a háziorvosának, sem a családtagjainak.

Ez azt jelenti, hogy az év eleji egészségügyi újratervezésből éppen az egyik leggyakoribb, mégis leginkább elhallgatott probléma marad ki.

Mit él át egy érintett januárban?

A szakértők szerint a január különösen érzékeny időszak. Sok érintett ilyenkor szembesül azzal, hogy:

- a tünetek nem múltak el az ünnepek alatt
- a mindennapi rutin visszaállásával újra előtérbe kerülnek a nehézségek
- a fogadalmak ellenére nehéz beszélni a problémáról
- a kivizsgálás gondolata szorongást vált ki

A halogatás így könnyen ördögi körré válik: minél tovább vár valaki, annál nehezebb segítséget kérnie.

Szakértői perspektíva: a beszélgetés az első lépés

Ponyi Viktor, a [PelenkaExpressz](#) alapítója szerint az év eleje ideális alkalom lenne a változtatásra, ha az érintettek nem maradnának egyedül a kérdéseikkel.

„Az inkontinencia nem egy apró kellemetlenség, hanem egy kezelhető egészségügyi állapot. Januárban sokan újratervezik az életmódjukat, mégis éppen az ilyen nehezen kimondható tüneteket söprik a szőnyeg alá. Fontos, hogy az érintettek merjenek beszélni róla, mert a megfelelő információ, szakmai segítség és korszerű termékek valódi életminőség-javulást hozhatnak” – hívja fel a figyelmet a problémára Ponyi Viktor.

Mit tehetünk év elején? - A szakértők ajánlásai

- **rövid önellenőrzés:** a tünetek rendszerességének és erősségének megfigyelése
- **időpontfoglalás szűrővizsgálatra,** ha a tünetek tartósan fennállnak
- **megbízható információforrások keresése**
- **személyre szabott inkontinencia-termékek használata,** amelyek növelik a biztonságérzetet
- **családi kommunikáció,** hogy ne alakuljon ki elszigeteltség

Sajtókapcsolat:

- Ponyi Viktor, Cégvezető
- P&P Provision Kft.
- info@pelenkaexpressz.hu



© Freepik

Érintettek mindössze 28-40 %-a beszél a problémáról szakemberrel, így a valós esetszám jóval magasabb lehet.



© Freepik

A Nemzetközi Kontinencia Társaság (ICS) szerint a stigmatizáció az egyik legnagyobb akadály a segítségkérésben, és világszerte több százmillió ember él úgy a tünetekkel, hogy azok fokozatosan rontják az életminőséget, a társas kapcsolatokat és a mindennapi aktivitást.

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/28680/az-ev-elejen-mindenki-az-egeszsegere-figyel-egy-problemarol-megsem-be-szelunk/>