
MAGAZINE/TYDSKRIF
50+
ONLINE
Issue 02
July 2021
Opsoek na
Ambassadeurs
Vir 50+
Dokter Quinten Fourie
praat oor die Blaas.
Cover Model - from Pretoria
Annalie Van Heerden Pienaar

INDEX

CONTENT

50+ MAGAZINE / TYDSKRIF

COMMENTS:
Please send us an e-mail to
admin@topvibe.co.za
to share your opinion, ideas and comments.

COPYRIGHT:
Content of 50 + Magazine / Tydskrif is protected by copyright. NO part of this publication may be repoduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the Editor.

DESCLAIMER:
The Editor or the publisher cannot be held responsible for damages or consequences of any errors or omissions neither do they stand warranty for the performance of any article, letter and / or advertisement.
The view of other writers or articals in this Magazine is not necessarlly the view of the Editor.

EDITOR:
Charmaine Britz

CONTACT DETAIL:
Cell: 072 768 8582

WEBSITE:
www.topvibe.co.za

MEDIA HOUSE - TOP VIBE MAGAZINE
- TOP VIBE KIDS MAGAZINE
- GLAMOUR TALK MAGAZINE
- 50 + MAGAZINE

1.

50+ AMBASSADOR:

A message from our lovely Ambassador, she will bring you something new every month.

2.

DR. Q FOURIE - BLAAS

Dokter Quentin Fourie vertel meer oor die blaas.
Dames skuif nou nader en as jy ‘n blaas probleem het - gaan jy dalk nou meer duidelikheid kry.

Dr Q Fourie
38 Fitzimon Straat, Vanderbijlpark
Tel: 016 9826911/1637

3.

RESPEK - VOLG

Die artikel RESPEK volg. Jy gaan lekker lag en dalk so iets van jouself sien in hierdie artikel.



REGULARS

1. COVER PAGE 01

Our cover page model is the beautiful Annalie Van Heerden Pienaar from Pretoria.
She provided the photo on Facebook.

2. 50+ AMBASSADOR 04

Our 50+ Ambassador Lorriane Smit and writer of some of the articles.

3. ADVERTS 09

Find our adverts here

4.DR. Q FOURIE 19

Dr Q Fourie writer for our health articles
38 Fitzsimons Street, Vanderbijlpark
Tel: 016 982 6911

5.BACK PAGE 22

Our beautiful back page model is Norma Bradford from Germiston. Her daugther provided the photo on Facebook.



Photographer: Albertus Kriel
Venue: Turn ‘n Tender Vaal Mall

Redakteur aan die woord

Sjoe die terugvoer oor die tydskrif was ongelooflik goed. Die lesers het ons met ope arms ontvang.

Hoop julle gaan hierdie uitgawe net so geniet. Dit is vir my so lekker om hierdie tydskrif vir julle te bring.

Ons is nog opsoek na Ambassadeurs vir ons 50+ tydskrif.

Ons is ook opsoek na daai skatkis vol herhinderinge om met ons lesers te deel, het jy ‘n brei patroon, resep of wil jy dalk net ‘n foto met ons deel - stuur dit vir ons na admin@topvibe.co.za
Ons wil graag met ons lesers spog!!

Geniet hierdie 50+ tydskrif.

Charms xox

50+ Ambassadeur



LORRAINE SMITH

Lorraine Smith:

Skrywer: My lewe is 'n Storie
Stigter: Onder die Pers hoed
Stigter: Girls@FabEvents

LUISTER JULLE, ek en Frans was verleeeede Saterdag by die Cock 'n Bull vir die wine tasting - en dit was FABULOUS!!! ons kon onsself nie help nie en het die Saterdag wat pas verby is, weer gegaan. Die musiek is incredible, die cheese board iss divine en daar was altogether 'n lekker vibe! LIZZ sing nog vir die volgende ses weke daar terwyl die Vaal Wine Meander aan die gang is... julle móét haar hoor! Sy is net SOO GOED!!! (Ou Heritage museum op pad Crisanra toe) HEELTEMAAL GRATIS EN VERNIET!! Jy betaal obviously vir wat jy eet of drink - geen ingangsfooi nie.

Ek wil julle nooi om bietjie na my Facebook blad te gaan kyk en te sien wat ek als doen.

Tot volgende maand

Groet vir eers!
Groete

Lorraine

Opsoek na Ambassadeurs vir 50+

Hierdie funky, fun tydskrif vir persone van 50 jaar en ouer gaan 'n lekker tydskrif wees.

Ons is opsoek na Ambassadeurs manlik of vroulik - maar jy moet 'n huppel in jou stap hê. Jy moet lief wees vir mense en diere en net spontaan wees. Jy moet darem so bietjie kan Facebook en darm kan e-mail.

Ja hier praat ons reguit, ons is in die mooi 50's waar ons nou regtig nie meer bekommer oor wat ander dink of sê nie.

Hier gaan ons voluit lewe!

Dink jy, jy het wat dit vat om 'n Ambassadeur te wees?

So kontak my Charmaine by 072 768 8582 per WhatsApp en ons kyk of jy die geskikte persoon is vir die joppie.

Gee jou idees en wat sal jy graag wil lees of deel met ander.

Stuur dit na admin@topvibe.co.za



IS DIT DALK JY?

7 Frequently Asked Questions About Sex in Your 50s and 60s

When you were younger, you probably didn't even want to think about older couples having sex. But now that you yourself have entered this stage of life, the thought of sex should be natural. Sex doesn't, and shouldn't, have an expiration date.

Keep reading to get answers to seven of your top questions about having sex in your 50s and 60s.

1. What's going on down there?

You may already have noticed some emotional changes that have accompanied menopause, but did you know that your vagina and vulva are physically changing as well?

As your estrogen levels change during menopause, these tissues are thinning and becoming less elastic. You're also probably experiencing vaginal dryness.

All of these changes can affect the way you experience sex, but they can also be addressed with fairly simple solutions.

Changing sexual positions and using over-the-counter (OTC) lubrication or vaginal moisturizers, for example, may help you maintain sexual enjoyment.

Shop for lubricants and vaginal moisturizers.

2. I'm no longer interested in sex. Is this normal?

A dip in libido is a common complaint made by many women of menopausal age. But this dip doesn't have to be permanent.

Continuing to engage in sexual activity, either with your partner or through self-stimulation, may help you push past this period of decreased desire. Talking to your doctor may also provide further insight into possible solutions.

3. Is it safe to resume sex if it's been a while?

You can still safely resume sexual activity after a long period of abstinence. However, going long periods of time without having sex after menopause can actually cause your vagina to shorten and narrow.

By abstaining, you may be setting yourself up for more painful encounters in the future. Depending on how long it's been, you may want to consider talking to your doctor about a vaginal dilator. This tool may help stretch your vaginal tissues back to a place that will improve sexual function and enjoyment. Shop for vaginal dilators.

4. What if sex is too painful?

Even without a long period of abstinence, sex after menopause is sometimes just more painful.

If you're experiencing increased pain with intercourse, particularly to the point that your desire has been greatly limited as a result, try experimenting with:

Lubrication

vaginal

moisturizers

foreplay

different

sexual positions



You may also want to consider seeing your doctor. Sometimes pain can be caused by infections or other treatable conditions. Seeing your doctor can help you get the appropriate treatment as well as additional advice for your specific concerns.

5. What positions work best?

As we get older, our bodies start to change in ways that can sometimes make certain sexual positions painful. A position that was comfortable before may seem physically unbearable now.

Using a pillow under your back for the missionary position can add comfort. Also, positions where you're on top will allow you to control penetration, which may be beneficial if you're experiencing increased pain during intercourse.

You may find that standing positions are more comfortable for both you and your partner compared to positions that involve either partner being on their hands and knees.

6. What if my partner is the one who's disinterested?

Women aren't the only ones who experience shifts in their sexuality and how they achieve sexual pleasure.

Men are also going through some shifts in their 50s and 60s. Some men begin to experience issues with maintaining an erection and ejaculation at this age.

Don't think of these issues as setbacks but as a time for exploration. Both of you can work together to learn what's sexually satisfying to you now.

Also, don't place too much pressure on every encounter ending in an orgasm. Instead, focus on increasing intimacy through sexual touch and foreplay, and then follow those desires where they may lead you. Get more tips on sex and aging.

7. Are sexually transmitted diseases (STDs) still a concern?

Being of menopausal age doesn't protect you from STDs. When beginning a sexual relationship with a new partner, you should still practice safe sex.

Using condoms or some other form of protection, as well as discussing STD testing and your expectations of monogamy, are important features of beginning any new sexual relationship.

Shop for condoms.

"It's nothing to be shy about."

“Advertising your business”













Emerald
RESORT & CASINO

It’s family time the last Sunday of every month at Emerald Resort & Casino!

Bring the entire family to Emerald Hotel and enjoy a mouth-watering carvery.

LUNCH IS SERVED 12:30 TO 15:30 and COSTS R190pp AND R85 FOR KIDS UNDER 12.

It is a popular buffet; therefore, bookings are essential! Call on 016 982 8381

Omhels jou Aftrede en HER-Ontdek Jouself!
Intellektueel Emosioneel Gesondheid

'n Kursus oor VERNUWING vir die Kreatiewe Volwasse Persoon.

'Ons gaan almal eendag ons reis op aarde eindig – maar nie almal van ons LEEF werklik gelukkig, geseënd en betekenisvol voor dit gebeur nie. Ons kan ouer word, sonder om tot 'stilstand' te kom en afgeleef daaruit te sien'.

Annie Coetzee, Creative Brain Management

12 Weke, (12-16 ure), een keer per week
R400 per maand
Groepe van 8 of meer

Doelwitte met die Kursus

- Om van voor af verlief te raak op die lewe.
- Om weer soos 'n kind te kan glo –in die goeie dinge, die mooi dinge – en dat jy opnuut jou eie lewensdoel sal ontdek.
- Om jou eie breinkrag opnuut te ontdek en dan sinvol te gebruik.
- Om vir altyd van negatiewe gedagtes en gevoelens genees te word – en te leer hoe om dit te vermy soos GIF. Om 'LIG' die lewensreis aan te pak.
- Om getrou aan jouself te wees en dus te dink, doen en praat soos wat jy werklik IS en nie hoe ander jou sien nie, of wil hê jy moet wees nie.
- Om jou ontsaglike hartkrag te ontdek en dit so te gebruik dat jy 'n wonderwerk in jou omgewing sal wees – en ook ander daarmee sal inspireer.
- Om 'n suksesvolle kommunikeerder te word. Dat jou spraak en woorde aangenaam, positief en bevrydend sal wees.
- Om emosioneel FIKS te word – en te leer hoe om die storms van die lewe kreatief en met hoop te hanteer.
- Om jou eie liggaam te ken en te verstaan – te luister na wat jou liggaam vir jou vertel en te WEET wat om met die boodskappe van jou liggaam te maak.
- Om 'n gesonder mens te word.
- Om met meer energie take aan te pak.
- Om soepel en beweeglik te bly – dus ook te stap, staan en sit soos iemand wat 15/20 jaar jonger is as jy.
- Om nuwe vriendskappe te vorm en ook iemand anders se ware vriend te word.
- Om meer te LAG – om die humor in situasies raak te sien en 'n persoon te wees wat opgewektheid en sprankel in enige omgewing sal inbring.
- Om 'n probleem-OPLOSSER te word.
- Om soos 'n kind te kan GLO in elke belofte in die Woord en hierdie beloftes toe te eien vir jouself en jou mense.

BE REMARKBLE SUPER SENIORS

Nou kyk hierdie gaan groot pret wees, wees 'n "super hero senoir" jy kan 'n verskil maak in die lewe. Jy is nog lank nie oor die muur nie

KONTAK BESONDERHEDE

Alwyn Burger
Founder Be Remarkable
Cell No: 082 306 6287

Leef

elke dag

voluit



SPESIALE AANBOD

Verander jou denke, verander jou lewe

Het jy al gewonder wat een van die belangrikste kwaliteite is wat jy moet hê om jou volle potensiaal te leef? Jy moet die krag ontdek wat daar in jou gedagtes en woorde is. Die vyand se nommer een teiken is jou gedagtes. Hy weet dat indien hy die manier waarop jy dink kan beheer en manipuleer, sal hy jou hele lewe kan beheer.

Jou gedagtes bepaal jou aksies, jou gesindheid en selfbeeld. Dit bepaal jou toekoms. Selfs die Bybel maan ons om ons gedagtes te beskerm. Ons moenie net versigtig wees deur dit wat ons deur ons oë en ore inneem nie, maar deur dit wat ons dink.

Indien jy voortdurend negatiewe gedagtes dink, sal jy geneig wees om jouself met negatiewe mense, aktiwiteite, filosofieë, en leefstyle te omring.

Jou lewe sal altyd die produk wees van jou gedagtes. Jou gedagtes is soos 'n magneet. Ons trek die dinge aan waaraan ons die meeste dink. Indien jy positiewe, gelukkige gedagtes dink sal jy ander positiewe en gelukkige mense na jou aantrek.

Het jy al agter gekom hoe jou gedagtes ook jou emosies beïnvloed? Ons voel soos ons dink. Jy kan nooit gelukkig wees alvorens jy nie gelukkige gedagtes dink nie.

Jy kan kies wat jy dink en hoe jy dink. Dalk het jy in die gewoonte verval om negatiewe goed te dink en negatief met jouself te praat. Die goeie nuus is, jy kan dit verander! Dit gaan dalk oefening en konsentrasie verg, maar jy kan jou brein herprogrammeer om positief te dink.

Niemand kan jou forseer om te dink wat jy nie wil dink nie. God sal dit nie doen nie en die duiwel kan dit nie doen nie. Net omdat satan negatiewe gedagtes in jou plant beteken nie dat jy dit moet water gee en troetel nie.

Een van die grootste geheime tot positiewe gedagtes is dankbaarheid. Ons moet harte hê wat oorloop van dankbaarheid, want dan sal ons minder fout vind met mense en dinge waaroor ons in elk geval geen beheer het nie. Volgende keer wat jy jouself vang negatief dink, gryp die gedagte vas en gooi dit summier by die venster uit en vervang dit met dit waarvoor jy dankbaar is. Glo my, jy het baie om voor dankbaar te wees.

Jy moet doelbewus kies om positief te dink en met 'n dankbare hart die lewe aanpak. Probeer dit vir 'n week en kyk hoe verander jou uitkyk op die lewe. Positiewe gedagtes kos niks, maar kan lewensverrykende gevolge hê!

As jy van hierdie artikel gehou het, sal jy my boek Pêrels in jou sak geniet met nog baie inspirerende wyshede. Vir aanlyn bestellings, klik h



"Jy kan kies wat jy dink"

Respek volg

Kyk, ek was nie die soort ma wat driehonderd keer gepraat het nie. Ek het een keer gesê wat ek gedoen of nie gedoen wou hê nie, die tweede keer het ek baie hard (en soms ook lelik) geraas en daarna het ek die blouwille blikstrale uit die seuns uit gewetter. Dus het hulle geweet om my te respekteer.

Op ‘n dag klim Billy op die dak – sonder ‘n leer, mind you – om ‘n bal af te haal. Ek doen doerie jare keramiek beeldhouwerk. Ek luister rustige instrumentals terwyl ek werk en ek is in my art zone. Next moment hol die kind op die dak rond (sinkdak)! Doef, doef, doef deur my vrede! Ek stap met spierwit kleihande buitentoe.

“Billy!” roep ek. “Kom af daar.”

“Ja, ma, ek haal net die bal af.” roep hy terug en mik om af te klim, tennisbal in die hand.

Ek is tevrede en gaan terug binnetoe om my vrede te probeer herwin en verder aan my vet pop te werk wat ek aan’t make was. My sit het nog skaars gemaklik geraak of die klein pes hol weer op die dak rond. Doef, doef doef, soos ‘n blerrie olifant! Ek is terug buitentoe. kind het weereens my hardverwonne vrede aan flenters gedoef-doef en 2) dat hy die flippen audacity het om my te ignoreer! Díé slag is ek by die raas.

“William Thomas Smit!” skrou ek van onder af soos ‘n spoorwegvrou op spirits. “As jy nie nóú van daai dak afklim nie, kom háál ek vir jou daar af! En as ék daar opklim slaat ek vir jou tot in die hospitaal! Jy sal nooit weer kan loop nie – nêwwirmaaind dak klim!” Gelukkig het die buurvrouens om my ook balhorige kinders anders was ek dalk gerapporteer! Vinniger as wat jy kan sê mes, staan die kind op die grond. “Askies, Ma!” sê hy sommer dadelik.

“Askies se gat!” raas ek nog weer. “Jy moet jou blerriewil ore oopmaak as ek met jou praat!”

“Ja, Ma! Askies, Ma!” sê hy vinnig, want hy weet, al die rooi ligte flikker: ek het sy doopname gebruik, my oë blits en my wange is vlamrooi, dan het ek ook nog tot op die laagtepunt van skree soos ‘n spoorwegvrou

gedaal. Die volgende ‘ding wat gebeur, is ‘n helse pak! (Ek weet nie presies wat ‘n spoorwegvrou is nie en as daar sulke goed is, het ek niks persoonlik teen hulle nie. Dit is ‘n sêding wat ek van my voorfamilie af geërf het).

Op ‘n ander keer, toe die seuns al in die hoërskool was, kom swem al die maats daar. Seker so vyf van hulle. Die seuns het met ‘n ding begin om op die betonmuur neffens die swembad te klim en van daar af in te duik. Daarmee was ek nie gediend nie. Dit was vir my te gevaarlik: as een van hulle sy footing verloor, duik hulle dalk kop eerste op die paving vir hulleself in breinskade in – of dood. Menigmaal het ek al daaroor geraas, maar elke time and again traai hulle maar weer wegkom sonder om gesien te word. Ek besluit om soos ‘n goeie ma vir die seuns koeldrank uit te vat. Die slag wat ek so om die hoek van die huis kom, voer Wimmie ‘n sierlike duik vanaf die betonmuur uit. Die volgende kind hang al aan sy gespierde jonkman arms om homself op die verbode duikplank op te hys. Die sopnat muur getuig van menige heldedaad vanaf die muur in die swembad in. Ek raak blind. Ek skip sommer die mooi praat.

“Kom áf daar!” skrou ek op die toppunt van my stem. “Ek wetter die volgende een wat selfs daaraan dínk om daai stunt te trek! Wil julle nou wragtag hê ek moet julle nersderms by julle kele uitryg en julle daarmee verwurg?!”

“Nee, Tannie. Sorry, Tannie.”

Ek weet nie wie het groter geskrik nie: die kuiergaste of my eie seuns. Nie een van hulle weet wat ‘n nersderm is nie, maar die vrees het vir hulle beet, want dit klink soos sterf. Gelukkig weet hulle nie dat ‘nersderm’ ook van my voorfamilie af geërf is en dat ek ook nie ‘n clue het waste ding dit is nie.

Ek troos my nou maar aan twee goed: 1) alle maens klink een of ander tyd maar so, en 2) ek het op my slegste darem nog nooit so sleg soos Ant Mart op haar beste geklink nie. Dan moet ek darem nou ook hier sê dat ek nie een mens geken het wat níé vir Ant Mart bang was as sy kwaad geraak het nie! Sy was die liefde vanself. Sout van die aarde. Sal haar klere vir haar medemens uittrek, maar Oom Johny en die local barman het geweet, hulle moet nie

dat sy vir hom daar loop uithaal nie!

“Eendag kuier ek by Louwna. Die huise is só gebou dat die agterwerwe teen mekaar is. Dourie jare was daar nie betonmure wat elke erf geskei het van die aangrensendes nie. Dit was sommer gewone draadheinings en so was niemand se sondes vir die bure verberg nie. Onder Ant Mart se vyeboom sit klein Johny en sy maat – klein Johny is Ant Mart se kleinseun. Hy bly by sy Ouma-hulle want sy ma en sy pa is alkoholiste en nooit nugter nie (‘n baie seer saak gewees vir Ant Mart, shame). Die twee seunskinders was op daai stadium seker so elf. Hulle het die kat styf in ‘n handdoek toe gedraai en probeerom ‘n cracker aan die stomme ding se stert vas te maak. Die seuns spook en spartel en die kat skreeu soos ‘n kind wat vermoor word! Die twee mannetjies hou nie rekening met Ant Mart wat die spulletjie deur die kombuisvenster gadeslaan nie. Ons is in Louwna se kombuis besig om koffie te maak en ons het dus front seats vir die hele gedoente.

Next moment vlieg Ant Mart by die agterdeur uit. “Julle klein bliksems!” skrou sy soos Ant Mart alleen kan. Whap! Whap! kry elke kind ‘n dwarsklap. Die kat is net ‘n grys streep soos hy hol. Ant Mart is nie klaar geskrou nie. “My voorsate het sannas gelaai lat die mans die Dingaans kan platskiet! As ek vir julle vat vrek julle!” Dit is Ant Mart se coin phrase. As sy jou die ding van haar voorsate toe gesnou het, moet jy op jou knieë gaan en dankie sê dat jy dit oorleef het! Ek en Louwna koes dadelik weg sitkamer toe. As Ant Mart kwaad is, is sy kwaad. Sy sal sommer skrou: “Wat kyk jy! Het ek jou broek aan?!”

Nou kan jy maar van ons jare se maens se geskrou, gedreig en geklap sê wat jy wil, maar vir ons maens het ons respekte gehad!

Lorraine Smit ©

RESPEK:

Respek is nie goedkoop nie!!!
Dit hou nie verband met
titels, ampte of posisies nie
en kan allermins afgedwing
word of gekoop word!
Dis ‘n kosbare, duur ingesteldheid
wat slegs gegee en verdien kan
word, want respek word in die
hart gebore!!

There are many ways to celebrate life in midlife.

There are many ways to celebrate life in midlife.50 ways to celebrate life after 50
The way you think about celebration and identify what is celebration-worthy is subjective. It's up to you.
Something weird can happen in midlife though, especially after 50.

I think that's sad.

I mean, really, being a woman 50 plus isn't the end of the world! But if you're not careful, it's easy to start thinking that it is and opportunties to celebrate just don't seem like a priority.

Let's take a look at the definition of the word celebration:

"Celebration is the action of marking one's pleasure at an important event or occasion by engaging in enjoyable, typically social, activity." (from the internet dictionary, Your Dictionary)

What's really clear about this definition is that celebration is intentional.

You're basically identifying something meaningful on purpose in a fun way.

When you boil celebration down like this to its essence, it begs the question….why wouldn't you want to celebrate?

Celebration seems like such a great, feel-good idea, so what's the problem?
Think about your own celebration habits.

When have you decided NOT to bother celebrating?

Did you feel too busy?

Did it feel like too much trouble?

Were you afraid of what someone would think?

Where are you with your celebration meter?

You can tell by looking at your own tendencies. And if you're not the celebrating type, there's a reason.

It's your thinking.

What you believe about acknowledging and marking events and special moments in your life can bring you up or down.

Does celebrating have value to you? Or not?
It's totally personal. But it's a great area of your life to consider when you're in midlife and you want to be intentional about regret-proofing your life.

It's one of those areas that can be on autopilot.

Please take this virtual flashlight to explore your thoughts.
Yes, I'm "handing it to you" right now, and you can shine it on your brain and see what's going on up there.

You can take the time to be curious about what you want.

You can learn to be more intentional about how you incorporate more celebration into your life, your family, your events and in your everyday moments.

The key is increased awareness; this is a skill you can foster.

The bottom line is, if you want to have more fun and mark more special moments in your life with that extra celebratory something in midlife, you can!

Are you feeling stuck?
If you're thinking, there's got to be more out there for me, or wondering, why can't i figure out what I want and just get unstuck already, don't worry because you're not alone!

Or if you're asking yourself, how can i have more fun when turning 50 or that being over 50 is such a bummer….again, it's ok!

I have a midlife book for you!50th birthday gift book midlife
This powerful little book, 50 Ways to Celebrate Life After 50: Get Unstuck, Avoid Regrets and Live your Best Life, will help you change the way you think about midlife.



Dr. Quinten Daniël Fourie

Dokter Quinten Fourie Praat oor die BLAAS.



Ilestrasie Google

Die blaas word net gesien as ‘n storings orgaan, maar eintlik het dit soveel ander effekte op ‘n mens se lewe. Geen mens kan dink as hul blaas vol is nie, en die terugvoer inligting na die brein is oorweldigend. Om hierdie vol blaas ook te lank te ignoreer, kan mens die risiko gee om blaaskanker te ontwikkel.

Soms is die blaas baie ge-irriteerd en kan dit mens sommer vining badkamer toe jaag, meer bekend as die oorarktiewe blaas sindroom.

Tesame met die blaas kan die prostaat vergroot en kan dit die stroom, vloei en lediging van die blaas beinvloed. Dus die ou oom wat dribbel het nie noodwendig ‘n blaas problem nie.

Wat ons nogals gereeld vind by dames is wat ons noem stress inkontinensie, so enige drukking op die blaas soos nies of hoes, kan dat die blaas lek. Hierdie kan wees as gevolg van verskeie redes en nie noodwendig net omdat ‘n vrou kinders gebaar het nie. Dit is ‘n baie irreterende kondisie en ‘n baie vernederende kondisie vir dames. Die voordeel is dit is behandelbaar, op verkeie maniere, deur rome, pilletjies, operasies en selfs dalk botox inspuitings, als deur die uroloog.

Daar is ook meer ingewikkelde siektes van die blaas wat baie moeilik behandelbaar is, iets soos interstisiële sistitis wat pyn van verskeie grade in die blaas of pelviese area versoorsaak.

Blaas kanker is ook algemeen, wat soms baie laat gediagnoseer word, maar soms wel baie geneeslik kan wees.

Sistitis is die infeksie van die blaas wat baie algemeen is by vrouens en dogtertjies, ongelukkig hoe ‘n vrou gebou is. Omdat mans meer beskermd is, kry ons nie regtig blaas infeksies nie, maar wanneer dit wel gebeur moet vasgestel word hoekom. Blaas stene, soos nierstede kan ook in die blaas vorm en soms uitlaat-obstruksie veroorsaak.

Bloeding in die uriene kan ook ‘n simptoom wees van die blaas wat indikasie kan wees dat daar infeksie kan wees, moontlike blootstelling aan Bilharzia, kanker, nierpyponsteking of nierpyp/ nierstene asook kanker. Soms is die bloeding by mans van die prostaat of ander dele van die geslagsorgaan.

Infeksies van die blaas kan meer algemeen wees wanneer te veel reuk en kleurmiddels gebruik words, selfs sekere materiale onderklere kan dit vererger. Dames tydens en na hul oorgangjare mag ook makliker infeksies kry as gevolg van die verlies van estrogeen. By seuns, is dit gewoonlik ‘n aangebore defek van die buisies wat in die blaas ingaan en wat dan chirurgies gekorrigeer moet word. Ouer seuns en mans van 15 tot 50 jaar kry gewoonlik prostaat infeksies wat kan voel soos blaas infeksies wat is as gevolg van migrasie van bakteries van die dikderm na die prostaat en dIt is nie ‘n seksuele oordraagbare siekte nie.

My opinie is dat enige herhalende problem, of infeksies meer as 5 keer in een jaar, nagesien moet word deur ‘n uroloog om enige ander moontlike kondisies uit te skakel.

Waarom die hoofpyn?

Sukkel jy met jou hoofpyn?
Stuur jou vrae aan
admin@topvibe.co.za

MAGAZINE



Back page Cover Model- from Germiston

Norma Bradford

AGUSTUS ISSUE: Voor en agterblad gesigte van ons Facebook blad.
Dr. Q Fourie mediese raad.