

The Jean Hailes *Foundation* for women's health

Ακράτεια ούρων

Τι είναι η ακράτεια των ούρων;

Η ακράτεια των ούρων είναι μια πάθηση που προκαλείται από την απώλεια του έλεγχου της ουροδόχου κύστης, η οποία επηρεάζει περίπου ένα εκατομμύριο άτομα στην Αυστραλία. Η ακράτεια μπορεί συχνά να θεραπευτεί και μπορούν να γίνουν πολλά για να μειωθούν οι επιπτώσεις της πάθησης. Δεν υπάρχει λόγος ντροπής και είναι σημαντικό να μιλήσετε με το γιατρό σας αν έχετε ανησυχίες.

Είδη της ακράτειας των ούρων

Τα πιο κοινά είδη της ακράτειας των ούρων είναι:

Ακράτεια από έπειξη

Ο μυς της ουροδόχου κύστης συστέλλεται χωρίς προειδοποίηση και, αν η ουροδόχος κύστη είναι κατά ένα μέρος γεμάτη, αυτό προκαλεί τα ούρα να τρέχουν. Όταν συμβαίνει αυτό, συχνά αισθάνεστε την ανάγκη 'να πάτε στην τουαλέτα', αλλά μπορεί να είναι δύσκολο να φτάσετε έγκαιρα στην τουαλέτα.

Ακράτεια από πίεση

Αυτή συμβαίνει εξ αιτίας της εξασθένησης του σφιγκτήρα ο οποίος ελέγχει την ροή των ούρων και/ή των μυών που περιβάλλουν αυτό το σφιγκτήρα καθώς και των μυών του πυελικού εδάφους. Μπορεί να τρέχουν ούρα όταν ζορίζεστε, όπως για παράδειγμα κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης.

Ακράτεια από υπερχειλίση

Αυτή συμβαίνει όταν η ουροδόχος κύστη δεν αδειάζει εντελώς, υπερχειλίζει, και μετά έχει την τάση να στάζει ή να τρέχει. Μπορεί να προκαλείται από ανεπαρκή συστολή του μυ της ουροδόχου κύστης, ή από ορισμένες ιατρικές παθήσεις. Μπορεί να επιδεινώνεται από τη χρόνια δυσκοιλιότητα.

Συνεχής ακράτεια

Αυτή συνεπάγεται συνεχή ροή των ούρων και μπορεί να οφείλεται σε μια τρύπα ή μια ανώμαλη κοιλότητα μεταξύ της ουροδόχου κύστης και του κόλπου.

Συχνότητα

Αυτή είναι η ανάγκη να ουρείτε πολύ συχνά, μέρα και νύχτα. Μπορεί να έχει σχέση με διάφορα είδη ακράτειας, αλλά μπορεί επίσης να συμβαίνει χωρίς ακράτεια.

Αίτια της ακράτειας

Καθώς οι γυναίκες γερνούν, οι μύες του πυελικού εδάφους μπορεί να χαλαρώσουν και να εξασθενήσουν εξ αιτίας των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων της εγκυμοσύνης και του τοκετού, της παχυσαρκίας, της υπερβολικής προσπάθειας με δυσκοιλιότητα, το χρόνιο βήχα, το συχνό σήκωμα βαριών αντικειμένων, το διαβήτη, μια χειρουργική επέμβαση και αλλαγές στα ορμονικά επίπεδα μετά την εμμηνόρροια – συγκεκριμένα, της έλλειψης οιστρογόνου.

Πρόληψη

- Πίνετε κάθε μέρα έξι με οκτώ ποτήρια υγρών κάθε μέρα.
- Μειώσετε την κατανάλωση καφέ, τσαγιού και αναψυκτικών που περιέχουν κόλα.
- Ποτέ να μη καταβάλετε υπερβολική προσπάθεια στην αφοδεύση ή στην ούρηση – αποφεύγεται τη δυσκοιλιότητα.
- Να ασκείστε τακτικά.
- Να διατηρείτε φυσιολογικό βάρος.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

Ακράτεια ούρων

Θεραπεία

Ασκήσεις του πυελικού εδάφους

Η διεξαγωγή τακτικών ασκήσεων για να ενδυναμώστε τους μύες του πυελικού εδάφους μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της ακράτειας.

Πως να ενδυναμώστε το πυελικό έδαφος:

- Ξαπλώστε ή καθίστε αναπαυτικά.
- Σφίξτε τους μύς γύρω από τον πρωκτό, τον κόλπο και την ουρήθρα και να προσπαθήσετε να τους σηκώστε.
- Κρατηθείτε, μετρείστε αργά μέχρι το πέντε, και μετά χαλαρώστε.
- Μετρείστε μέχρι το πέντε και μετά προσπαθήστε πάλι.
- Συνεχίστε μέχρι να μπορείτε να το κάνετε και 10 φορές, κρατηθείτε μετρώντας μέχρι το δέκα, ξεκουραστείτε μετρώντας μέχρι το δέκα.
- Ξεκουραστείτε, μετά προσπαθήστε μέχρι και 10 φορές να σφιχτείτε γερά... σφιχτείτε όσο πιο γερά μπορείτε, μετά χαλαρώστε.

Η επανεξάσκηση της ουροδόχου κύστης

Η επανεξάσκηση της ουροδόχου κύστης βοηθά τη χωρητικότητα της ουροδόχου κύστης και τη δίνει τη δυνατότητα να χωρά περισσότερα ούρα. Είναι χρήσιμη στις γυναίκες που ουρούν συχνά ή που έχουν ακράτεια από έπειξη.

Πως να κάνετε την επανεξάσκηση της ουροδόχου κύστης:

- Πίνετε κάθε μέρα έξι με οκτώ ποτήρια νερό κάθε μέρα (αποφεύγετε την καφεΐνη και το αλκοόλ).
- Καθυστερείτε για πέντε λεπτά να πάτε στην τουαλέτα, μετά σταδιακά, με το πέρασμα των εβδομάδων, αυξήστε αυτή την περίοδο μέχρι και για 15 λεπτά ή περισσότερο.
- Αποφεύγετε να πηγαίνετε στην τουαλέτα 'προληπτικά' – πηγαίνετε μόνο όταν είναι ανάγκη.
- Μπορεί να είναι διαδικασία που παίρνει χρόνο – γι αυτό πρέπει να συνεχίστε τις προσπάθειες επανεξάσκησης της ουροδόχου κύστης

Θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης

Η ακράτεια των ούρων μπορεί να χειροτερεύσει μετά την εμμηνόπαυση εξ αιτίας της έλλειψης της οιστρογόνου. Οι θεραπείες οιστρογόνου όπως η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης ή αν αλείψετε μια κρέμα ή βάλτε ένα χάπι στην περιοχή του κόλπου και την ουρική μπορεί να βοηθήσουν. Αν δε βελτιωθούν τα συμπτώματα, μπορεί να σας παραπέμψουν σ' ένα εξειδικευμένο γιατρό.

Βοηθήματα για την ακράτεια

Οι πάνες ακράτειας και τα βοηθητικά εξαρτήματα μπορούν να σας βοηθήσουν να ζήσετε μια φυσιολογική ζωή. Συζητήστε τα με το γιατρό σας, τον φυσιοθεραπευτή πυελικού εδάφους και το φαρμακοποιό.

Που μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

www.jeanhailles.org.au

www.healthforwomen.org.au

www.continence.org.au - Εθνική Γραμμή Βοήθειας για θέματα Ακράτειας 1800 33 00 66