

The Jean Hailes Foundation for women's health

İdrar kaçırma

İdrar kaçırma nedir?

İdrar kaçırma, Avustralya'da bir milyon kişiyi etkileyen mesane zafiyeti (mesaneyi kontrol yetersizliği) nedeniyle ortaya çıkar. İdrar kaçırma çoğu kez tedavi edilebilmekte olup durumun etkisinin azaltılması yönünde de bir çok işlem yapılabilmektedir. Utanılacak bir yanı yoktur ve kaygı duymanız durumunda doktorunuzla görüşmeniz önerilir.

İdrar kaçırma türleri nelerdir

En çok görülen türleri aşağıda belirtilmektedir:

Sıkışma tipi idrar kaçırma

Uyarı vermeden mesane kası daralır ve mesanenin bir bölümünün dolu olması idrarın istemsiz olarak sızmasına neden olur. Bu durumda sıkıştığınızı hissedersiniz ancak tuvalete zamanında yetişmek zor olabilir.

Stres idrar kaçırma

İdrarın akışını kontrol eden kapakçığın ve/veya bu kapakçığı çevreleyen ve destekleyen pelvic taban kasları dahil tüm kasların zayıflaması nedeniyle oluşur. Fiziksel etkinlik gibi gayret sarfettiğiniz durumlarda idrar kaçırabilirsiniz.

Taşma tip idrar kaçırma

Mesanenin tam boşalmaması ve kapasitenin üzerinde idrar birikmesi durumunda idrarın küçük miktarda damlaması veya sızmasıdır. Mesane kasının zayıflaması ya da bazı sağlık durumları nedeniyle oluşmaktadır. Kronik kabızlık bu durumun daha da kötüleşmesine neden olabilir.

Devamlı idrar kaçırma

İdrarın devamlı kaçması durumudur, mesane ve dölyolu arasında oluşmuş bir delik ya da anormal bir pasaja bağlı olabilir.

Sık sık idrar yapma isteği

Gece ve gündüz çok sık idrar yapma gereği duymaktır. Çeşitli idrar kaçırma türleri ile ilişkili olabilir ancak idrar kaçırma sorunu ile ilişkili olmayabilir.

İdrar kaçırmanın nedenleri

Kadınlar yaşlandıkça hamilelik ve doğum yapmak, kilolu olmak, ıkınma ve kabızlık, kronik öksürük, sık sık ağır nesnelere kaldırma, şeker hastalığı, ameliyatlar ve menopozdan sonra hormon düzeylerinin değişimi ve özellikle östrojen hormonunun azalması gibi nedenlere bağlı olarak pelvik taban kasları gevşeyebilir ve zayıflayabilir.

Önleme

- Her gün altı ve sekiz bardak arası sıvı içecekler için.
- Kahve, çay ve kolalı içecekleri azaltın.
- Hiçbir zaman büyük ve küçük aptes için ıkınmayın – kabız olmamaya çalışın
- Düzenli olarak egzersiz yapın.
- Fazla kilolu olmayın, sağlıklı bir kilo sürdürün.

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
ACN 092 915 618

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

İdrar kaçıırma

Tedavi

Alt karın kasları egzersizleri

Alt karın kaslarınızı güçlendirmek için yapılan egzersizler idrar kaçıırma riskini azaltabilir

Alt karın kaslarınızı nasıl güçlendirebilirsiniz:

- Uzanın ya da rahat bir şekilde oturun.
- Makat, dölyolu ve idraryolu çevresindeki kaslarınızı içeri çekerek (kasarak) kaldırmaya çalışın.
- Yavaşça beşe kadar sayarak kasılı tutun, sonra bırakarak rahatlayın.
- Beş'e kadar saymanız süresince dinlenin ve sonra aynı işlemi tekrarlayın.
- Bu işlemi 10 kez kasarak ve 10'a kadar sayıp dinlenerek, 10 kez tekrarlayın.
- Dinlenin ve kuvvetlice kasma işlemi 10 kez tekrarlayın... Kaslarınızı elinizden geldiğince kuvvetli bir şekilde kasın ve bırakın.

Mesane egzersizleri

Mesane egzersizleri mesanenizin kapasitesini artırarak daha çok idrar tutmasını sağlar. Sık sık idrar boşaltma gereğinde olan ya da sıkışma tipi idrar kaçıırma sorunu bulunan kadınlar için yararlıdır.

Mesane egzersizleri nasıl yapılır:

- Günde altı ve sekiz bardak arası sıvı içecekler için. (kafein ve alkolden kaçının).
- Tuvalete gitmek istediğinizde, bunu beş dakika geciktirin, sonra geciktirme zamanını yavaş yavaş 15 dakika veya daha yukarısına çıkarın.
- 'ne olur ne olmaz' diyerek tuvalete gitmekten kaçının – yalnızca gerektiğinde gidin.
- Bunun yavaş sonuç veren bir işlem olması nedeniyle, mesanize ilgili bu egzersizlere devam etmeniz gerekmektedir

Hormon tedavi

İdrar kaçıırma menozdan sonra östrojen hormonu eksikliği nedeniyle daha kötüye gidebilir. Östrojen tedavisi aynen hormon tedavisi gibidir ve krem veya tablet şeklinde mesane ve dölyoluna konularak yardımcı olunur. Belirtilerde bir gelişme görülmemesi durumunda uzman bir doktora havale edilebilirsiniz.

İdrar kaçıırmaya yardımcı gereçler

İdrar kaçıırma petleri ve yardımcı gereçleri normal bir yaşam sürdürmenize yardımcı olabilir. Sağlık uzmanınızla, fizik tedavi uzmanınızla ya da eczacıyla bu konuda görüşebilirsiniz.

Daha fazla bilgi nasıl edinebilirim?

www.jeanhailes.org.au
www.healthforwomen.org.au
www.continence.org.au - National Continence
Helpline 1800 33 00 66