



KADINLARDA İDRAR TUTAMAMA SORUNLARINI GİDERMEYE YÖNELİK AMELİYAT

Birçok kadın öksürdüğünde, aksırdığında veya egzersiz yaptığında idrar kaçıırır veya altını ıslatır (buna **stres tipi idrar kaçırma** denir). Önce denenebilecek birçok tedavi yolu olmasına karşın, kimi kadınların bu sorun için ameliyat olmaları gerekir.

İDRAR TUTAMAMA SORUNLARINA NELER NEDEN OLUR?

İdrar tutamama sorunlarına genellikle pelvis tabanı kaslarının ve onları destekleyen dokuların gördüğü hasar neden olur.

Pelvisin tabanı kas ve diğer doku katmanlarından oluşur. Bu katmanlar idrar torbasının ve vajinanın etrafında, arkada kuyruk sokumu kemiğinden önde kasık kemiğine kadar bir hamak gibi uzanır. Pelvis tabanı kaslarının birçok işlevi vardır. Sözelimi:

- idrar torbasının, vajinanın (ön çıkış) ve rektumun (arka çıkış) kapanmasına yardımcı olur; ve
- idrar torbasının, rahmin (döl yatağının) ve bağırsağın doğru yerlerinde durmasında yardımcı olur.

Pelvis tabanı kasları hakkında daha fazla bilgiyi “Doğum Yapan Her Üç Kadından Biri İdrar Kaçırır” (One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves) adlı broşürde bulabilirsiniz. İdrar tutamama sorunları, aşağıdaki nedenlerden dolayı pelvis tabanı kaslarının zayıflamasıyla başlar:

- kasların etkin durumda tutulmaması;
- gebe kalmak ve çocuk doğurmak;
- kabızlık;
- aşırı kilolu olmak;
- ağır kaldırmak;
- uzun süreli öksürük (sigara içenlerde veya astımlılarda görülen öksürük gibi); ve
- Yaşlanmak.

İDRAR TUTAMAMA SORUNLARI NASIL TEDAVİ EDİLEBİLİR?

Müjdeli haber, çoğu kadının egzersiz yoluyla pelvis tabanı kaslarını güçlendirmesi ile idrar torbalarını kontrol edebilmeleri ile ilgilidir. “Kadınlar için Pelvis Tabanı Kas Eğitimi” (Pelvic Floor Muscle Training for Women) broşürü size bunun nasıl yapılabileceğini anlatır. Doktorunuz, fizik tedavi uzmanınız veya idrar tutma hemşireniz de yardımcı olabilir.



KADINLARDA İDRAR TUTAMAMA SORUNLARINI GİDERMEYE YÖNELİK AMELİYAT

AMELİYAT NE ZAMAN GEREKLİDİR?

Daha basit yöntemler, az sayıda kadına idrar tutmada yardımda başarısız olabilir ve idrar kaçırmak günlük yaşamı zorlaştırabilir. Bu durumlarda ameliyat gerekebilir. **Ameliyat asla ilk seçenek olmamalıdır.** Tüm ameliyatların riski vardır. Bu riskleri cerrahınızla görüşmelisiniz.

EN YAYGIN AMELİYAT HANGİSİDİR?

Günümüzde idrar torbası boynunu desteklemek için içeri sentetik teyp yerleştirme yöntemleri uygulanmaktadır. İdrar tutamama nedeninin idrar torbası boynu için yeterince desteğin olmadığı durumlarda bu teypler 10'da 8 veya 9 oranında başarılı olur. Bu tür ameliyat genel veya yerel anestezi ile yapılabilir. Çoğu kez en yaygın uygulanan yöntem günübirlik ameliyattır.

KİMİ DİĞER SEÇENEKLER NELERDİR?

İdrar torbası kaldırma ameliyatında (Burch kolposuspensiyonu), idrar torbası boynunun altında bir askı oluşturmak için idrar torbası boynuna dikiş konulmaktadır. Açık veya anahtar-deliği ameliyat sistemleri ile yapılabilir.

Daha iyi kapanmasını sağlamak amacıyla genişlemesi için idrar torbası boynunun içine ve etrafına jel şeklinde enjekte edilebilen maddeler de konulabilir. Bu jeller diğer ameliyatlar gibi ve uzun süreli etkili olamaz ancak basit olup, soruna neden olma olasılıkları azdır. Yine de ameliyatın risklerini doktorunuzla görüşmelisiniz.

YENİ OLAN HERHANGİ BİR ŞEY VAR MI?

İdrar ve dışkı tutamama sağlık sorununu tedavi etmek için sürekli araştırmalar yapılmaktadır. Geliştirilen tedavilerin yararlı olup olmadığını anlamamız zaman alacaktır.



KADINLARDA İDRAR TUTAMAMA SORUNLARINI GİDERMEYE YÖNELİK AMELİYAT

CERRAHİNİZA NELER SORMALISINIZ?

Ameliyatı kabul etmeden önce, ameliyat hakkında bilmek istediğiniz her şeyi doktorunuzla konuşmalısınız. Sormak istediğiniz soruların bir listesini yapın. Sorular şunları kapsayabilir:

- sizin için niçin bu tür bir ameliyat seçildi;
- ne kadar etkili olacak;
- ameliyatın ayrıntıları nelerdir.
- ortaya çıkabilecek kısa ve uzun süreli sorunlar;
- ne tür bir yara izi kalacak, ne tür bir acı çekeceksiniz;
- işinizden ne kadar uzak kalacaksınız;
- ücreti ne kadar olacak; ve
- etkileri ne kadar zamanda geçecek?

YARDIM İSTEYİN

Yalnız değilsiniz. İdrar tutamama sağlık sorunu tamamen tedavi edilebilir veya tedavi edildiğinde daha iyi denetlenebilir.

Aşağıda belirtilenleri ücretsiz olarak edinmek için İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'ndan (National Continence Helpline) Uzman Danışmanları arayın:

- bilgi;
- tavsiye; ve
- broşürler.

ÜCRETSİZ TELEFON* 1800 33 00 66 (Pazartesi*Cuma arası saat 08.00-20.00 arası) veya

Şu siteyi ziyaret edin: www.bladderbowel.gov.au

Yardım Hattı (Helpline), Federal Hükümet'in İdrar ve Dışkı Denetleme Ulusal Stratejisi (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy) tarafından finanse edilir ve Avustralya İdrar ve Dışkı Tutma Vakfı (Continence Foundation of Australia) tarafından yönetilir.

Yardım Hattı (Helpline), Telefonla Tercümanlık Servisi (TIS) aracılığıyla bir tercüman ayarlayabilir. Lütfen Pazartesi ve Cuma günleri arasında 13 14 50'yi arayarak Yardım Hattı'nı (Helpline) isteyin.

İdrar tutamama sorunlarını tedavi ettirmeye yönelik seçeneklerinizi bilin.

* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanılan fiyattan ücretlendirilir.

