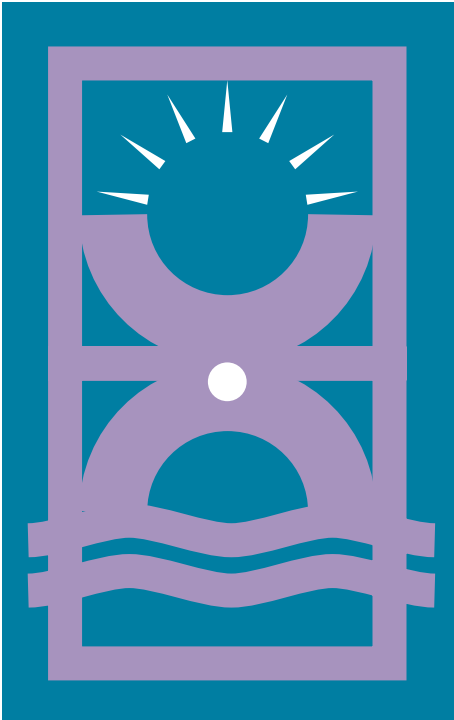




Ακράτεια ούρων. Τι είναι;



Τι είναι η ακράτεια ούρων;

Ακράτεια ούρων είναι ο όρος που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε την ακούσια απώλεια ούρων από την ουροδόχο κύστη. Η ακράτεια ούρων ποτέ δεν πρέπει να θεωρείται σαν κάτι το φυσιολογικό. Είναι πάντα ένα σύμπτωμα ή σημείο κάποιου βαθύτερου προβλήματος.

Τα προβλήματα ελέγχου της κύστης συνήθως μπορούν να θεραπευτούν οριστικά ή να βελτιωθούν σημαντικά αν γίνει θεραπεία. Ζητήστε βοήθεια τώρα.

Ποιος κινδυνεύει να πάθει ακράτεια ούρων;

Σχεδόν ένα σε κάθε έξι άτομα στην Αυστραλία επηρεάζεται από ακράτεια ούρων. Δεν έχει σύνορα εθνικότητας, φύλου, ηλικίας ή κοινωνικής τάξης.

Επηρεάζει τους ανθρώπους κοινωνικά, συναισθηματικά, σωματικά, ψυχολογικά και οικονομικά.

Οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες από τους άντρες να πάθουν ακράτεια. Σε πιο ηλικιωμένα άτομα, η ακράτεια τείνει να παρουσιάζεται και πιο συχνά και σε πιο σοβαρή μορφή, αφού προσβάλλει μέχρι 40% των ατόμων ηλικίας πάνω από 75 χρόνων.

Το βρέξιμο του κρεβατιού είναι επίσης συνηθισμένο φαινόμενο στα παιδιά και εφήβους, κάτι που προκαλεί αρκετά μεγάλη ντροπή και άγχος στο παιδί και την οικογένειά του.

Παρά το μεγάλο αριθμό ατόμων με ακράτεια και τις διάφορες λύσεις που διατίθενται, η αρνητική στάση της κοινωνίας σχετικά με προβλήματα ελέγχου της κύστης μπορεί καμιά φορά να κάνει το άτομο που έχει τέτοιου είδους δυσκολίες να αισθάνεται σαν κοινωνικό απόβλητο. Αυτό μπορεί να κάνει το άτομο να απομονωθεί και να αποξενωθεί από τους φίλους και τους συντρόφους του από φόβο μήπως αποκαλυφθεί το πρόβλημά του και ντροπιαστεί κοινωνικά. Υπάρχει βοήθεια και τα άτομα δε χρειάζεται να υποφέρουν σιωπηλά.

Ποια είναι η αιτία;

Υπάρχουν διάφορα είδη ακράτειας ούρων, το καθένα με διάφορες πιθανές αιτίες. Σ' αυτές περιλαμβάνονται:

- **Ακράτεια μυϊκής υπερέντασης**

Η διαρροή μικρών ποσοτήτων ούρων όταν κανείς βήχει, φταρνίζεται, γελά, ζορίζεται ή σηκώνει βάρη ή παίζει σπορ. Η ακράτεια μυϊκής υπερέντασης συμβαίνει κυρίως στις γυναίκες, ειδικά σ' αυτές που γέννησαν παιδιά φυσιολογικά από τον κόλπο ή οφείλεται σε ορμονικές αλλαγές μετά την εμμηνόπαυση. Παρουσιάζεται ορισμένες φορές και στους άνδρες, πιο συχνά σαν αποτέλεσμα εγχείρησης του προστάτη.



Urinary Incontinence. What is it?

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

- **Ακράτεια επείγουσας ανάγκης**

Η απώλεια ούρων που συνδυάζεται με μια ξαφνική έντονη ανάγκη για ούρηση. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε παθήσεις όπως ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ένας διογκωμένος προστάτης, νόσος του Πάρκινσον, δυσκοιλιότητα ή απλώς να είναι αποτέλεσμα ενός μακρού ιστορικού με κακές συνήθειες ούρησης. Σε μερικές περιπτώσεις η αιτία παραμένει άγνωστη.

- **Ακράτεια υπερχείλισης**

Σε παθήσεις όπου η κύστη δεν αδειάζει κανονικά, η απώλεια ούρων μπορεί να συμβαίνει σε ακατάλληλες ώρες. Στους άντρες αυτό οφείλεται πιο συχνά στο διογκωμένο προστάτη που προκαλεί μια απόφραξη η οποία μπλοκάρει τη ροή των ούρων.

Ένας εξασθενημένος μυς της κύστης μπορεί επίσης να κάνει την κύστη να μην αδειάζει κανονικά.

- **Λειτουργική ακράτεια**

Είναι αποτέλεσμα ενός σωματικού, διανοητικού ή περιβαλλοντικού προβλήματος όπως η ανεπαρκής κινητικότητα, ανεπαρκής επιδεξιότητα, απώλεια της μνήμης ή ακόμα κακοσχεδιασμός ενός κτιρίου που επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να προλαμβάνει να πάει ή να χρησιμοποιεί την τουαλέτα.

- **Αντανακλαστική ακράτεια**

Είναι η απώλεια ελέγχου των ούρων που οφείλεται σε βλάβη των νεύρων που ελέγχουν τη λειτουργία της κύστης. Αυτό παρατηρείται πιο συχνά σε άτομα με τραύματα στη σπονδυλική στήλη.

Αν διψάτε συνεχώς και πρέπει να ουρείτε συχνά, δείτε το γιατρό σας για να ελέγξει μήπως έχετε διαβήτη.

Ζητήστε βοήθεια

Δεν είστε μόνοι. Η ακράτεια μπορεί να θεραπευτεί οριστικά ή να βελτιωθεί, αν γίνει θεραπεία.



Ποιος μπορεί να βοηθήσει;

- Ο γιατρός σας.
- Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) με δωρεάν κλήση στο **1800 33 00 66**. (Από τη Γραμμή Βοήθειας μπορούν να διευθετήσουν εξυπηρέτηση από διεργημένα που θα σας βοηθήσει μέσω τηλεφώνου)
- Ο κοινοτικός ή υγειονομικός σας υπάλληλος ή φυσιοθεραπευτής
- Ειδικός σύμβουλος για την ακράτεια στα νοσοκομεία, κοινοτικά κέντρα υγείας, κλινικές για την ακράτεια ή Κέντρα Πληροφοριών ή Παραρτήματα του Ιδρύματος Εγκράτειας Αυστραλίας.

Διεργημένοι. Ορισμένες υπηρεσίες μπορούν να κανονίσουν διεργημένα (του ίδιου με σας φύλου, αν το προτιμάτε) χωρίς να σας κοστίζει τίποτε. Ρωτήστε γι' αυτό στη δική σας υπηρεσία.

Οι τηλεφωνικές υπηρεσίες διεργημένα είναι πιο φθηνές και συχνά διατίθενται αμέσως. Για παράδειγμα, η Γραμμή Προτεραιότητας για Γιατρούς της Μεταφραστικής και Διεργηνευτικής Υπηρεσίας (TIS) παρέχει δωρεάν εξυπηρέτηση σε γιατρούς που θέλουν να μιλήσουν με τους ασθενείς τους που δεν μιλούν καλά Αγγλικά στα ιδιωτικά τους ιατρεία. Ο γιατρός σας μπορεί να κλείσει αυτή την υπηρεσία τηλεφωνώντας στον αριθμό 1300 131 450.

Μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες από τα υπόλοιπα φυλλάδια σ' αυτή τη σειρά:

- Καλές συνήθειες ούρησης για όλους
- Εκπαίδευση της ουροδόχου κύστης
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για άντρες
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για γυναίκες
- Άνοια και ακράτεια ούρων
- Δυσκοιλιότητα και ακράτεια ούρων
- Προβλήματα της ουροδόχου κύστης και ο προστάτης
- Βοηθήματα και συσκευές για την ακράτεια
- Ακράτεια: Μύθοι και πραγματικότητα
- Τι είναι η αξιολόγηση εγκράτειας
- Οι δέκα πιο συχνές ερωτήσεις
- Μια σε κάθε τρεις γυναίκες που έκαναν ποτέ παιδί έχει ακράτεια ούρων
- Ακράτεια κοπράνων
- Χειρουργικές επεμβάσεις για την ακράτεια μυϊκής υπερέντασης στις γυναίκες

