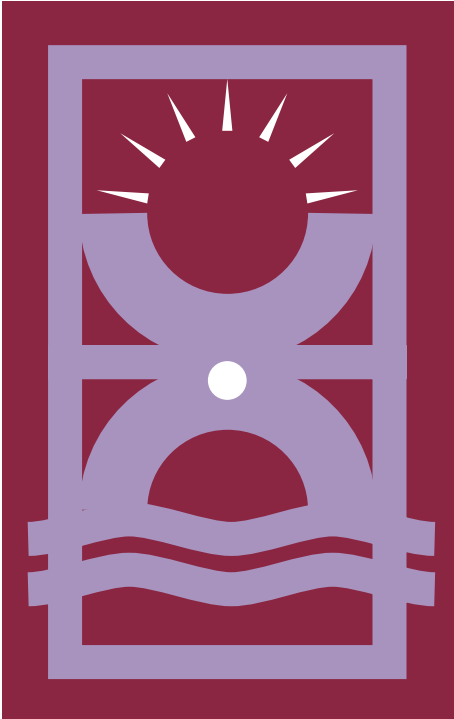




Καλές συνήθειες ούρησης για όλους



Καλές συνήθειες ούρησης. Τι σημαίνει αυτό για μένα;

Είναι φυσιολογικό να πηγαίνετε στην τουαλέτα 4-8 φορές την ημέρα και μέχρι μια φορά τη νύχτα.

Ποια σημεία προειδοποιούν ότι υπάρχουν προβλήματα ελέγχου της κύστης;

Οι άνθρωποι αρχίζουν να συνειδητοποιούν τις ωφέλειες ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Η τήρηση καλών συνηθειών ούρησης είναι ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει σ' αυτόν τον πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Οι κακές συνήθειες ούρησης μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπαρκή έλεγχο της κύστης και καμιά φορά σε ακράτεια. Να μερικά απλά βήματα που πρέπει ν' ακολουθεί ο καθένας για να διατηρεί υγιή την κύστη του.

Συμβουλές για να διατηρείτε την κύστη σας υγιή

ΒΗΜΑ 1 - Κατανάλωση υγρών

- Προσπαθήστε να πίνετε τουλάχιστον 1,5 λίτρα (6-8 ποτήρια) υγρών την ημέρα εκτός αν σας συμβουλέψει διαφορετικά ο γιατρός σας.
- Περιορίστε την ποσότητα καφεΐνης και αλκοόλ που πίνετε γιατί μπορεί να ερεθίζουν την κύστη. Μην πίνετε πάρα πολύ καφέ, τσάι ή αναψυκτικά με κόλα. (Ο στιγμιαίος καφές περιέχει λιγότερη καφεΐνη από το φιλτραρισμένο καφέ. Το τσάι περιέχει λιγότερη καφεΐνη από τον καφέ).

ΒΗΜΑ 2 - Αποκτήστε καλές συνήθειες τουαλέτας

- Μη συνηθίζετε να πηγαίνετε στην τουαλέτα "για καλό και για κακό" γιατί αυτό έχει την τάση να μικραίνει τη χωρητικότητα της κύστης. Προσπαθήστε να πηγαίνετε μόνο όταν η κύστη σας είναι γεμάτη και έχετε ανάγκη να πάτε. (Ωστόσο η ούρηση πριν πάτε στο κρεβάτι είναι εντάξει).
- Μη βιάζεστε όταν ουρείτε ώστε να δίνεται ευκαιρία στην κύστη σας ν' αδειάζει εντελώς. Για τις γυναίκες, αυτό πρέπει να γίνεται από καθιστή θέση. Αν βιαστείτε, ίσως να μην αδειάσει εντελώς η κύστη και να κινδυνεύετε από μολύνσεις της ουροφόρου οδού.



Good Bladder Habits for Everyone

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

ΒΗΜΑ 3 - Τηρείτε καλές συνήθειες αφόδευσης

- Πηγαίνατε ταχτικά στην τουαλέτα για κένωση του εντέρου και αποφεύγετε τη δυσκοιλιότητα. Το επίμονο ζόρισμα όταν ενεργείστε μπορεί να εξασθενήσει τους μυς του πυελικού σας εδάφους (της βάσης της λεκάνης).

ΒΗΜΑ 4 - Φροντίζετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους

- Διατηρείτε δυνατό τον τόνο των μυών της βάσης της λεκάνης με ταχτικές ασκήσεις πυελικού εδάφους.
- Το φυλλάδιο "Ασκήσεις πυελικού εδάφους", που εκδόθηκε σ' αυτή τη σειρά, μπορεί να βοηθήσει. (Υπάρχουν φυλλάδια Ασκήσεων πυελικού εδάφους για τους άντρες και τις γυναίκες).

ΒΗΜΑ 5 - Ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας ή τον σύμβουλο για την ακράτεια αν έχετε δυσκολίες με οποιαδήποτε από τα παρακάτω.

- α) Οποιαδήποτε ακούσια διαρροή ούρων.
- β) Απώλεια ούρων, άσχετα από την ποσότητα, όταν βήχετε, φταρνίζεστε, γελάτε, στέκεστε, σηκώνετε βάρη ή όταν η διαρροή συμβαίνει όταν ασχολείστε με σπορ ή άλλη σωματική δραστηριότητα.
- γ) Όταν έχετε έντονη και επείγουσα ανάγκη για ούρηση, δεν μπορείτε να συγκρατήσετε τα ούρα σας ή δεν προλαβαίνετε να πάτε στην τουαλέτα.
- δ) Αν ουρείτε μικρές ποσότητες ούρων συχνά και σταθερά, π.χ. μικρές ποσότητες, κάτω από 200 χιλιοστόλιτρα (περίπου όσο ένα φλυτζάνι του τσαγιού), πάνω από οκτώ φορές την ημέρα.
- ε) Αν πρέπει να σηκώνεστε πολλές φορές τη νύκτα για να ουρήσετε.
- στ) Αν κάποιο άτομο, ηλικίας πάνω από πέντε χρόνων, βρέχει το κρεβάτι του.
- ζ) Αν δυσκολεύεστε ν' αρχίσει η ροή των ούρων ή αν η ροή σταματά και ξεκινά αντί να ρέει ομαλά προς τα έξω.
- η) Αν πρέπει να ζοριστείτε για να ουρήσετε
- θ) Αν αισθάνεστε πως η κύστη δεν έχει αδειάσει μετά την ούρηση
- ι) Αν αισθάνεστε κάψιμο ή δυσφορία όταν ουρείτε
- ια) Αν πάντα διψάτε και πρέπει να ουρείτε συχνά, μπορεί να πάσχετε από διαβήτη
- ιβ) Αν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στις κανονικές συνήθειες της κύστης σας, που σας ανησυχεί.

Αν προσέξετε οποιοδήποτε από τις παραπάνω ενδείξεις προβλημάτων που αφορούν τον έλεγχο της κύστης, παρακαλείστε να ζητήσετε βοήθεια είτε από το γιατρό σας είτε από μια υπηρεσία για την ακράτεια (βλ. "Ποιος μπορεί να βοηθήσει;").

Ζητήστε βοήθεια

Δεν είστε μόνοι. Τα προβλήματα ελέγχου της κύστης μπορούν συνήθως να θεραπευτούν οριστικά ή να βελτιωθούν σημαντικά 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:

- Ακράτεια ούρων. Τι είναι;
- 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

