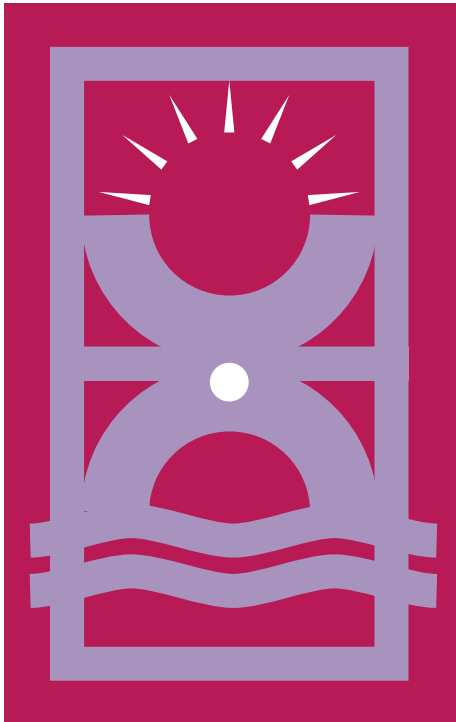




Ακράτεια: Μύθοι και πραγματικότητα



Μάθετε την αλήθεια για την ακράτεια

Ακράτεια ονομάζουμε τα προβλήματα της ουροδόχου κύστης και των εντέρων που μας κάνουν να χάνουμε τον έλεγχο με αποτέλεσμα να μας διαφεύγουν ούρα ή κόπρανα. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας προβλημάτων με την αποθήκευση ή την κένωση της κύστης ή των εντέρων.

Μύθος 1: Η ακράτεια είναι ένα σπάνιο πρόβλημα

Πραγματικότητα: Πρόκειται για ένα πολύ συνηθισμένο πρόβλημα.

- Πάνω από ένα εκατομμύριο άτομα στην Αυστραλία έχουν κύστη που αφήνει να διαρρέουν ούρα.
 - Είναι ένα κρυφό πρόβλημα γιατί πολλοί άνθρωποι ντρέπονται να μιλήσουν ανοικτά γι' αυτό.
 - Το πρόβλημα αυτό παρουσιάζεται και σε άντρες και σε γυναίκες.
 - Τουλάχιστον ένα σε κάθε είκοσι νεότερα άτομα στην Αυστραλία υποφέρει απ' αυτό.
- Το έχει περίπου ένα σε κάθε πέντε ηλικιωμένα άτομα στην Αυστραλία.
 - Το πρόβλημα αυτό κοστίζει πολλά - στα άτομα και τις κυβερνήσεις. Στο κόστος περιλαμβάνονται τα έξοδα για πετσέτες υγείας και εξοπλισμό και οι δαπάνες για περίθαλψη σε γηροκομείο ή γηριατρείο για ανθρώπους με σοβαρού βαθμού ακράτεια σε συνδυασμό με άλλα προβλήματα όταν τα άτομα αυτά δεν μπορούν να περιποιηθούν τον εαυτό τους.

Μύθος 2: Είναι μια απλή πάθηση

Πραγματικότητα: Δεν είναι απλή υπόθεση. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές αιτίες και πολλές διαφορετικές θεραπείες.

- Οι γυναίκες έχουν συχνά ακράτεια επειδή οι εσωτερικοί τους μύες παθαίνουν βλάβη στον τοκετό.
- Η εμμηνόπαυση ή κλιμακτήριος (όταν σταματά η περίοδος) μπορεί να χειροτερέψει την κατάσταση.
- Οι ηλικιωμένοι άντρες μπορεί να πάθουν ακράτεια λόγω προβλημάτων του προστάτη.
- Το υπερβολικό βήξιμο από αναπνευστικές λοιμώξεις ή απ' το κάπνισμα μπορεί να εξασθενίσει τους εσωτερικούς σας μύες και να κάνει την κύστη σας να χάνει ούρα.
- Μπορεί να είναι παρενέργεια του διαβήτη ή του υπερβολικού βάρους (παχυσαρκία).
- Άτομα με τραύματα στη σπονδυλική στήλη μπορεί να έχουν συχνά ακράτεια.

Αν έχετε προβλήματα ακράτειας, μπορεί να χειροτερεύουν όταν:

- παθαίνετε συχνά αναπνευστικές λοιμώξεις και βήχετε συνεχώς.
- έχετε κακή διατροφή που σας προκαλεί δυσκοιλιότητα - αυτό μπορεί να συμβάλει σε διαρροές της κύστης και προβλήματα στα έντερα σας.
- παίρνετε πάρα πολλή καφεΐνη στη διατροφή σας - πίνοντας μεγάλες ποσότητες καφέ και αναψυκτικών με κόλα.



Incontinence: Myths and Facts

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

- είστε υπέρβαρος - αυτό δυσκολεύει τον οργανισμό σας να τα βγάξει πέρα.
- έχετε άλλα προβλήματα που σας δυσκολεύουν να φθάσετε γρήγορα στην τουαλέτα.
- φάρμακα - καμιά φορά η ακράτεια είναι παρενέργεια φαρμάκων.

Μύθος 3: Είναι αναπόφευκτο αποτέλεσμα των γηρατειών

Πραγματικότητα: Τα γηρατεία από μόνα τους δεν προκαλούν προβλήματα με την κύστη ή τα έντερα.

- Οι βλάβες και οι ασθένειες προκαλούν ακράτεια.
- Μια κύστη ή έντερα που διαρρέουν δεν είναι ποτέ φυσιολογικά σε οποιαδήποτε ηλικία, αν και παρουσιάζονται πιο συχνά σε ηλικιωμένους.

Μη χάνετε το θάρρος σας. Πάρτε συμβουλή και βοήθεια για μια καλύτερη ζωή.

Μύθος 4: Δεν υπάρχει θεραπεία ή βοήθεια

Πραγματικότητα: Υπάρχει θεραπεία που μπορεί να βελτιώσει την ακράτεια και χρήσιμες συμβουλές για το πώς να την ελέγχετε καλύτερα.

Το πρώτο βήμα είναι να γίνει μια σωστή εκτίμηση του προβλήματος και να πάρετε συμβουλή. Ανάλογα με το πρόβλημά σας, η αξιολόγηση μπορεί να είναι πολύ διαφορετική.

Προειδοποίηση για διαβήτη:

Αν πάντα διψάτε και πρέπει να ουρείτε όλη την ώρα, πείτε το στο γιατρό σας ή τον αρμόδιο υπάλληλο υγειονομικής υπηρεσίας που σας συμβουλεύει σε θέματα υγείας. Είναι σημαντικό να σας εξετάσουν για να βεβαιωθεί ότι το πρόβλημά σας δεν είναι διαβήτη.

Πιθανόν να υπάρχει ειδική κλινική για την ακράτεια στην περιοχή σας.

Ζητήστε βοήθεια

Δεν είστε μόνοι. Η ακράτεια μπορεί να θεραπευτεί οριστικά ή να ελέγχεται καλύτερα, 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 διερχόμενα 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.

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

Οι τηλεφωνικές υπηρεσίες διερχόμενα είναι πιο φθηνές και συχνά διατίθενται αμέσως. Για παράδειγμα, η Γραμμή Προτεραιότητας για Γιατρούς της Μεταφραστικής και Διερχόμενης 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.



Βεβαιωθείτε ότι θα γίνει σωστή αξιολόγηση του προβλήματός σας

Αν είστε άντρας και θέλετε να μιλήσετε με άντρα για τα προβλήματά σας, πείτε το στους υπεύθυνους όταν κλείνετε το ραντεβού σας ή πηγαίνετε σε κλινική για άντρες, αν υπάρχει στην περιοχή σας.

Αν είστε γυναίκα και θέλετε να μιλήσετε με γυναίκα για τα προβλήματά σας, πείτε το στους υπεύθυνους όταν κλείνετε το ραντεβού σας.

Πάρτε μαζί σας ένα μέλος της οικογένειάς σας ή κάποιο φιλικό σας πρόσωπο για υποστήριξη, αν αυτό θα σας βοηθήσει να αισθάνεστε πιο άνετα.

Διαβάστε το φυλλάδιο με τον τίτλο “Τι είναι η αξιολόγηση εγκράτειας;”. Αυτό θα σας βοηθήσει να μάθετε τι να περιμένετε και θα σας εξηγήσει πώς να βεβαιωθείτε ότι θα είναι πιο αποτελεσματική για σας.

Υπάρχουν κι άλλα φυλλάδια σ’ αυτή τη σειρά που μπορούν να βοηθήσουν.

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

- Ακράτεια ούρων. Τι είναι;
- 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
- 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

