

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ

Ορισμός

Συμπτώματα

Αίτια

Παράγοντες κινδύνου

Επιπλοκές

Προετοιμασία για το ραντεβού

Εξετάσεις και διάγνωση

Θεραπεία

Τρόπος ζωής και λήψη μέτρων

Εναλλακτική ιατρική

Αντιμετώπιση και υποστήριξη

Πρόληψη

Ορισμός

Η ακράτεια ούρων - η απώλεια του ελέγχου της κύστης - είναι ένα κοινό και ενοχλητικό πρόβλημα. Αν η ακράτεια ούρων επηρεάζει τις καθημερινές δραστηριότητές σας, μη διστάσετε να επισκεφθείτε το γιατρό σας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής ή η προτεινόμενη αγωγή, μπορούν να σας ανακουφίσουν ή να θεραπεύσουν την ακράτεια ούρων.

Συμπτώματα

Ακράτεια ούρων είναι η εκδήλωση ακούσιας διαφυγής ούρων από την κύστη.

Τύποι της ακράτειας είναι:

- **Ακράτεια προσπάθειας.** Είναι η απώλεια ούρων όταν ασκείται πίεση στην κύστη με το βήχα, το φτάρνισμα, το γέλιο, την άσκηση ή την άρση βάρους. Η ακράτεια προσπάθειας εμφανίζεται όταν ο σφιγκτήρας μυς της ουρήθρας εξασθενεί. Στις γυναίκες, αυτή η ακράτεια μπορεί να προκληθεί από τις αλλαγές που προκύπτουν από την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και την εμμηνόπαυση. Στους άνδρες, η αφαίρεση του προστάτη αδένου μπορεί να οδηγήσει σε αυτό το είδος ακράτειας.
- **Επιτακτική ακράτεια.** Εκδηλώνεται ως ξαφνική, έντονη ανάγκη για ούρηση, ακολουθούμενη από ακούσια απώλεια ούρων. Η κύστη συσπάται και μπορεί να δώσει προειδοποίηση λίγα μόλις δευτερόλεπτα πριν την ούρηση. Η επιτακτική ακράτεια μπορεί να οφείλεται σε ουρολοιμώξεις, ερεθισμό της ουροδόχου κύστης, εντερικά προβλήματα, νόσο του Πάρκινσον, νόσο του Αλτσχάιμερ, εγκεφαλικό επεισόδιο, πολλαπλή σκλήρυνση.
- **Ακράτεια από υπερχειλίση.** Οφείλεται στην ανικανότητα της κύστης να αδειάζει πλήρως κατά την ούρηση οπότε η υπόλοιπη ποσότητα ούρων

διαφεύγει ανεξέλεγκτα. Αυτός ο τύπος ακράτειας εκδηλώνεται σε άτομα με μη λειτουργική ουροδόχο κύστη, στενωμένη ουρήθρα και σε άνδρες με υπερπλασία προστάτη.

- **Μικτή ακράτεια.** Εάν υπάρχουν συμπτώματα από περισσότερους από έναν τύπους ακράτειας ούρων, τότε μιλούμε για μικτή ακράτεια.
- **Λειτουργική ακράτεια.** Πολλοί υπερήλικες, ιδίως άτομα σε οίκους ευγηρίας, μπορεί να εμφανίζουν ακράτεια μόνο και μόνο επειδή μια σωματική ή πνευματική μειονεξία τους εμποδίζει να προσεγγίζουν εγκαίρως την τουαλέτα. Για παράδειγμα, ένα άτομο με σοβαρή αρθρίτιδα μπορεί να μην είναι σε θέση να ξεκουμπώνει το παντελόνι του εγκαίρως. Αυτό ονομάζεται λειτουργική ακράτεια.
- **Ολική ακράτεια.** Αυτός ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη συνεχή διαφυγή ούρων, μέρα και νύχτα, ή την περιοδική ανεξέλεγκτη διαρροή μεγάλων ποσοτήτων ούρων. Αυτός ο τύπος της ακράτειας μπορεί να προκληθεί από τραυματισμούς του νωτιαίου μυελού ή του ουροποιητικού συστήματος ή από μια ανώμαλη επικοινωνία (συρίγγιο) μεταξύ της ουροδόχου κύστης και μιας παρακείμενης δομής, όπως είναι ο κόλπος.

Πότε να δω έναν γιατρό

Μπορεί να νιώθετε άβολα συζητώντας για την ακράτεια με το γιατρό σας. Αν όμως η ακράτεια επηρεάζει την ποιότητα ζωής σας, πρέπει να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια. Η ακράτεια ούρων μπορεί να υποδεικνύει μια πιο σοβαρή υποκείμενη κατάσταση (ειδικά εάν συνοδεύεται με αίμα στα ούρα), μπορεί να προκαλεί περιορισμό των δραστηριοτήτων, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο των πτώσεων σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς σπεύδουν βιαστικά στην τουαλέτα.

Αίτια

Η ακράτεια ούρων δεν είναι μια ασθένεια, είναι ένα σύμπτωμα. Μια εμπειριστατωμένη αξιολόγηση από το γιατρό σας θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τι κρύβεται πίσω από την ακράτεια σας.

Αίτια προσωρινής ακράτειας ούρων

Ορισμένα τρόφιμα, ποτά και φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν προσωρινή ακράτεια ούρων. Μια απλή αλλαγή στις συνήθειες θα βελτιώσει την κατάσταση.

- **Αλκοόλ.** Το αλκοόλ ενεργεί ως διεγερτικό της ουροδόχου κύστης αλλά και ως διουρητικό και μπορεί να προκαλέσει επείγουσα ανάγκη για ούρηση.
- **Υπερβολική λήψη υγρών.** Η λήψη πολλών υγρών, ειδικά σε σύντομο χρονικό διάστημα, αυξάνει το ποσό των ούρων που η κύστη θα διαχειριστεί.
- **Αφυδάτωση.** Η κατανάλωση λίγων υγρών, έχει ως αποτέλεσμα ούρα πολύ συμπυκνωμένα που ερεθίζουν την κύστη και επιδεινώνουν την ακράτεια.
- **Καφεΐνη.** Η καφεΐνη είναι ένα διουρητικό και διεγερτικό της ουροδόχου κύστης που μπορεί να προκαλέσει ξαφνική ανάγκη για ούρηση.

- **Ερεθιστικές ουσίες.** Ανθρακούχα ποτά, τσάι, καφές με ή χωρίς καφεΐνη, τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, σιρόπι καλαμποκιού, τρόφιμα και ποτά πλούσια σε μπαχαρικά, ζάχαρη και οξέα, όπως τα εσπεριδοειδή και οι ντομάτες, μπορεί να ερεθίσουν την κύστη σας.
- **Φάρμακα.** Φάρμακα μυοχαλαρωτικά, ηρεμιστικά, καρδιολογικά, φάρμακα για την αρτηριακή πίεση και άλλα μπορεί να συμβάλουν στην εκδήλωση ακράτειας.

Εύκολα ιάσιμες παθήσεις μπορούν επίσης να είναι υπεύθυνες για την ακράτεια ούρων.

- **Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.** Λοιμώξεις μπορεί να ερεθίσουν την κύστη, να προκαλέσουν ισχυρή επιθυμία για ούρηση και επεισόδια ακράτειας
- **Δυσκοιλιότητα.** Το ορθό βρίσκεται κοντά στην ουροδόχο κύστη και έχει την ίδια νεύρωση. Σκληρά, ενσφηνωμένα κόπρανα στο τελικό τμήμα του εντέρου διεγείρουν αυτά τα νεύρα και αυξάνουν την συχνουρία.

Αίτια εμμένουσας ακράτειας ούρων

Η ακράτεια ούρων μπορεί να είναι μια επίμονη κατάσταση που προκαλείται από κάποιο υποκείμενο σωματικό πρόβλημα ή αλλαγές, μεταξύ των οποίων:

- **Εγκυμοσύνη και τοκετός.** Έγκυες γυναίκες μπορεί να εμφανίσουν ακράτεια, λόγω των ορμονικών αλλαγών και του αυξημένου βάρους της μήτρας. Επιπλέον, ο κολπικός τοκετός μπορεί να αποδυναμώσει τους μύες που ελέγχουν την ουροδόχο κύστη. Η ακράτεια που συνδέεται με τον τοκετό μπορεί να αναπτυχθεί αμέσως μετά απ' αυτόν ή μετά από χρόνια.
- **Αλλαγές με τη γήρανση.** Γήρανση των μυών της κύστης οδηγεί σε μείωση της ικανότητάς της να αποθηκεύει τα ούρα και σε αύξηση των συμπτωμάτων της υπερδραστήριας κύστης. Μετά την εμμηνόπαυση οι γυναίκες παράγουν λιγότερα οιστρογόνα, ορμόνες που βοηθούν στη διατήρηση της υγείας της κύστης και της ουρήθρας. Με λιγότερα οιστρογόνα, οι ιστοί αυτοί ενδέχεται να επηρεαστούν αρνητικά, γεγονός που θα επιδεινώσει την ακράτεια.
- **Υστερεκτομή.** Στις γυναίκες, η ουροδόχος κύστη και η μήτρα βρίσκονται κοντά και υποστηρίζονται από τους ίδιους μύες και συνδέσμους. Οποιαδήποτε χειρουργική επέμβαση που περιλαμβάνει το αναπαραγωγικό σύστημα της γυναίκας - για παράδειγμα, αφαίρεση της μήτρας (υστερεκτομή) – μπορεί να προκαλέσει βλάβη σε αυτούς τους μύες, οδηγώντας σε ακράτεια.
- **Διάμεση κυστίτιδα.** Αυτή η σπάνια, χρόνια πάθηση προκαλεί περιστασιακά ακράτεια ούρων, καθώς και επώδυνη και συχνή ούρηση.
- **Διογκωμένος προστάτης.** Σε ηλικιωμένους άνδρες, η ακράτεια οφείλεται συχνά σε διογκωση του προστάτη αδένου (καλοήγη υπερπλασία του προστάτη). Ο προστάτης αρχίζει να διογκώνεται σε άνδρες μετά την ηλικία των 40 ετών.
- **Ο καρκίνος του προστάτη.** Στους άνδρες, η ακράτεια μπορεί να συσχετιστεί με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Ωστόσο, τις περισσότερες φορές, η ακράτεια είναι μια παρενέργεια της θεραπείας – χειρουργική επέμβαση ή ακτινοθεραπεία - για τον καρκίνο του προστάτη.

- **Καρκίνος ή λιθίαση ουροδόχου κύστης.** Η ακράτεια, η επείγουσα ούρηση και το κάψιμο κατά την ούρηση μπορεί να είναι συμπτώματα καρκίνου της ουροδόχου κύστης ή λιθίασης. Άλλα σημεία και συμπτώματα περιλαμβάνουν αίμα στα ούρα και πυελικό άλγος.
- **Νευρολογικές διαταραχές.** Πολλαπλή σκλήρυνση, νόσος του Parkinson, εγκεφαλικό επεισόδιο, όγκος στον εγκέφαλο ή μια κάκωση νωτιαίου μυελού μπορεί να παρεμβαίνει στα νευρικά σήματα που εμπλέκονται στον έλεγχο της κύστης, προκαλώντας ακράτεια ούρων.
- **Απόφραξη.** Ένας όγκος ουροποιητικού μπορεί να εμποδίζει την κανονική ροή των ούρων και να προκαλεί ακράτεια ούρων, συνήθως ακράτεια υπερχειλίσισης.
- **Λιθίαση ουροποιητικού.** Πέτρες που σχηματίστηκαν στην κύστη μπορεί να ευθύνονται για ακράτεια ούρων.

Παράγοντες κινδύνου

Αυτοί οι παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ακράτειας ούρων:

- **Φύλο.** Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν ακράτεια προσπάθειας σε σχέση με τους άνδρες. Η εγκυμοσύνη, ο τοκετός, η εμμηνόπαυση και η φυσιολογική γυναικεία ανατομία είναι υπεύθυνες για αυτή τη διαφορά. Ωστόσο, οι άνδρες με προβλήματα προστάτη, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν ακράτεια από υπερχειλίσιση.
- **Ηλικία.** Με την ηλικία, οι μύες της ουρήθρας και της κύστης χάνουν κάποια από τη δύναμή τους και η ικανότητα της κύστης να κρατά ούρα μειώνεται. Ωστόσο, μεγαλύτερη ηλικία δεν σημαίνει απαραίτητα και ακράτεια. Η εκδήλωση ακράτειας δεν είναι φυσιολογική σε καμία ηλικία - εκτός από τη βρεφική.
- **Παχυσαρκία.** Αυξάνει την πίεση στην ουροδόχο κύστη και τους γύρω μύες, γεγονός που τους αποδυναμώνει και επιτρέπει στα ούρα να διαρρέουν κατά το βήχα ή την άρση βάρους.
- **Κάπνισμα.** Ένας χρόνιος βήχας που συνδέεται με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει επεισόδια ακράτειας ή να επιδεινώσει την ακράτεια που οφείλεται σε άλλες αιτίες, καθώς κουράζει το σφιγκτήρα της ουρήθρας. Οι καπνιστές διατρέχουν επίσης κίνδυνο εμφάνισης υπερδραστήριας ουροδόχου κύστης.
- **Άλλες ασθένειες.** Ο σακχαρώδης διαβήτης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης ακράτειας.

Επιπλοκές

Οι επιπλοκές της ακράτειας περιλαμβάνουν:

- **Δερματικά προβλήματα.** Η ακράτεια μπορεί να οδηγήσει σε εξανθήματα, δερματίτιδες και έλκη του δέρματος.
- **Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.** Η ακράτεια αυξάνει τον κίνδυνο επαναλαμβανόμενων λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος.
- **Αλλαγές στις δραστηριότητες.** Η ακράτεια ούρων μπορεί να περιορίζει την κοινωνικότητά σας, να εμποδίζει την εκτέλεση των επαγγελματικών καθηκόντων σας, να προκαλεί κόπωση αν σας κρατά άγρυπνους τη νύχτα.
- **Αλλαγές στη προσωπική σας ζωή.** Οι οικείοι μπορεί να αντιδρούν στα επεισόδια ακράτειας που εκδηλώνετε διαταράσσοντας τις σχέσεις σας. Η σεξουαλική ζωή μπορεί να χειροτερεύσει λόγω της αμηχανίας που προκαλεί η διαφυγή ούρων. Δεν είναι ασυνήθιστο, μαζί με την ακράτεια, να εκδηλωθούν άγχος και κατάθλιψη.

Η ακράτεια, όμως, δεν είναι κατάσταση που δεν θεραπεύεται. Οι περισσότερες περιπτώσεις ακράτειας μπορούν να ιαθούν ή να ελεγχθούν, ιδιαίτερα όταν η θεραπεία ξεκινάει από νωρίς.

Προετοιμασία για το ραντεβού

- **Να είστε ενήμεροι για τυχόν μέτρα που πρέπει να λάβετε πριν το ραντεβού.** Να ρωτήσετε εάν υπάρχει κάτι που πρέπει να κάνετε εκ των προτέρων, όπως π.χ. διακοπή ορισμένων φαρμάκων.
- **Καταγράψτε οποιαδήποτε συμπτώματα αντιμετωπίζετε,** ακόμα και εκείνα που μπορεί να φαίνονται άσχετα.
- **Σημειώστε τις βασικές προσωπικές πληροφορίες,** συμπεριλαμβανομένων των κυριότερων στρεσογόνων καταστάσεων ή αλλαγών στη ζωή σας.
- **Κάντε μια λίστα με όλα τα φάρμακα,** βιταμίνες και συμπληρώματα που παίρνετε.
- **Πάρτε το σύντροφό σας μαζί.** Είναι καλό να έχετε τη σύντροφό σας μαζί ώστε να βοηθήσει στην παρακολούθηση των οδηγιών του γιατρού ή να κάνει ερωτήσεις που εσείς ίσως δεν σκεφτείτε να κάνετε.
- **Γράψτε τις ερωτήσεις που θα ρωτήσετε το γιατρό σας.** Εκτός από τις ερωτήσεις που έχετε έτοιμες να ρωτήσετε το γιατρό σας, μην διστάσετε να υποβάλλετε ερωτήσεις οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του ραντεβού.

Τι να περιμένετε από το γιατρό σας

Ο γιατρός σας είναι πιθανό να σας κάνει ορισμένες ερωτήσεις όπως:

- Πότε εμφανίστηκαν τα πρώτα συμπτώματα;
- Είναι τα συμπτώματά σας συνεχή ή περιστασιακά;
- Πόσο σοβαρά είναι τα συμπτώματά σας;
- Υπάρχει κάτι που φαίνεται να βελτιώνει ή να επιδεινώνει τα συμπτώματα;
- Πόσο συχνά ουρείτε;
- Πότε εκδηλώνεται η διαφυγή ούρων;

- Έχετε πρόβλημα στο να αδειάζετε την κύστη σας;
- Έχετε παρατηρήσει αίμα στα ούρα σας;
- Καπνίζετε;
- Πόσο συχνά πίνετε αλκοόλ;
- Πόσο συχνά πίνετε ποτά που περιέχουν καφεΐνη;
- Πόσο συχνά τρώτε πικάντικες, όξινες τροφές, γλυκά;

Εξετάσεις και διάγνωση

Εξετάσεις για την ακράτεια ούρων περιλαμβάνουν:

- Ημερολόγιο ούρησης. Ο γιατρός σας μπορεί να σας ζητήσει να κρατήσετε ένα ημερολόγιο της ουροδόχου κύστης για αρκετές ημέρες. Θα καταγράψετε το πόσο πίνετε, πόσα ούρα παράγετε, αν είχατε επεισόδιο επείγουσας ούρησης και τον αριθμό των επεισοδίων ακράτειας.
- Εξέταση ούρων. Ένα δείγμα των ούρων σας ελέγχεται σε ένα εργαστήριο για σημεία λοίμωξης, ίχνη αίματος ή άλλες ανωμαλίες.
- Εξέταση αίματος. Ένα δείγμα αίματος ελέγχεται για διάφορες χημικές ουσίες που σχετίζονται με τις αιτίες και τις επιπλοκές της ακράτειας.

Εξειδικευμένες εξετάσεις

Μπορεί να υποβληθείτε σε περαιτέρω εξετάσεις, όπως:

- Μέτρηση υπολοίπου, μετά ούρηση, ούρων. Ο γιατρός ελέγχει, με τη βοήθεια υπερήχων, το ποσό των ούρων που παραμένουν στην κύστη μετά από ούρηση.
- Υπερηχογράφημα. Για τον έλεγχο πιθανών ανωμαλιών του ουροποιητικού.
- Stress τεστ. Θα σας ζητηθεί να βήξετε έντονα για να ελεγχθεί η απώλεια των ούρων κατά την προσπάθεια.
- Ουροδυναμικός έλεγχος. Μέσω ενός καθετήρα στην κύστη και το ορθό, ελέγχεται η φυσιολογική ή μη λειτουργία της ουροδόχου κύστης.
- Κυστεογραφία. Ένας καθετήρας εισάγεται στην κύστη, ειδικό σκιαστικό εγχύεται και λαμβάνονται ακτινογραφίες της κύστης που βοηθούν στην αποκάλυψη προβλημάτων.
- Κυστεοσκόπηση. Ένας λεπτός σωλήνας με ένα μικρό φακό (κυστεοσκόπιο) εισάγεται στην ουρήθρα σας και ελέγχει το εσωτερικό της.

Θεραπεία

Η θεραπεία για την ακράτεια ούρων εξαρτάται από το είδος της ακράτειας, τη σοβαρότητά της και την υποκείμενη αιτία. Οι θεραπευτικές επιλογές για την ακράτεια ούρων περιλαμβάνουν επιλογές από τη φυσικοθεραπεία ως τη χειρουργική επέμβαση.

Η επιτυχία της θεραπείας εξαρτάται κυρίως από τη σωστή διάγνωση. Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με τις ιδιαιτερότητες και τις πιθανές επιπλοκές της κάθε θεραπείας ώστε να καταλήξετε στην καταλληλότερη για σας.

Συμπεριφορικές τεχνικές

Οι συμπεριφορικές τεχνικές και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής αποδίδουν σε κάποιους τύπους ακράτειας ούρων και μπορεί να είναι η μόνη θεραπεία που θα χρειαστεί.

- Εκπαίδευση της κύστης (μόνη ή σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες), με στόχο να επιμηκυνθεί ο χρόνος μεταξύ των ουρήσεων σε δύο έως τέσσερις ώρες. Η εκπαίδευση της κύστης μπορεί να περιλαμβάνει την διπλή ούρηση, ώστε να αδειάζει η κύστη πληρέστερα καθώς και την προγραμματισμένη ούρηση δηλαδή ούρηση με το ρολόι σε συγκεκριμένους χρόνους.
- Τροποποίηση διαιτολογίου. Σε μερικές περιπτώσεις, αλλαγές στις συνήθειές σας μπορεί να βελτιώσουν την ακράτειά σας. Αποφεύγετε την κατανάλωση αλκοόλ, καφεΐνης ή όξινων τροφίμων. Η μείωση της λήψης υγρών, η απώλεια βάρους και η αύξηση της άσκησης μπορεί να εξαλείψει το πρόβλημα.
- Φυσιοθεραπεία-ασκήσεις πυελικού εδάφους. Αυτές οι ασκήσεις ενισχύουν τον σφιγκτήρα και τους πυελικούς μύες που βοηθούν στον έλεγχο της ούρησης. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην ακράτεια προσπάθειας, αλλά μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην επιτακτική ακράτεια.
- Τεχνικές βιοανάδρασης που βοηθούν στην αναγνώριση των μυών που συμμετέχουν στην ούρηση και την άσκησή τους.
- Κολπικοί κώνοι, οι οποίοι είναι βάρη που τοποθετούνται στον κόλπο και βοηθούν τις γυναίκες στην ενίσχυση του πυελικού εδάφους.
- Ηλεκτρική διέγερση. Σε αυτήν τη διαδικασία, ηλεκτρόδια τοποθετούνται προσωρινά στον κόλπο ή το ορθό σας για να τονωθούν οι μύες του πυελικού εδάφους αλλά απαιτούνται αρκετοί μήνες για να αποδώσει η θεραπεία.

Φάρμακα

Συχνά, τα φάρμακα χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τεχνικές συμπεριφοράς. Φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της ακράτειας είναι:

- Αντιχολινεργικά. Αυτά τα φάρμακα χαλαρώνουν την υπερδραστήρια ουροδόχο κύστη, οπότε είναι χρήσιμα στην επιτακτική ακράτεια. Πολλά φάρμακα εμπίπτουν στην κατηγορία αυτή, συμπεριλαμβανομένων των οξυβουτυνίνη, τολτεροδίνη, δαριφενασίνη, σολιφενασίνη και trosipium.
- Τοπικά οιστρογόνα. Αλοιφές οιστρογόνων, μπορεί να βοηθήσουν τον τόνο της ουρήθρας και των ιστών στην περιοχή του κόλπου, βελτιώνοντας την ακράτεια.
- Ιμιπραμίνη. Τρικυκλικό αντικαταθλιπτικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της ακράτειας.

Ιατρικές συσκευές

Πολλές ιατρικές συσκευές είναι διαθέσιμες για τη θεραπεία της ακράτειας, σχεδιασμένες ειδικά για τις γυναίκες και περιλαμβάνουν:

- Ενθέματα ουρήθρας. Αυτά είναι μικρά βύσματα, σαν τα ταμπόν, που η γυναίκα εισάγει στην ουρήθρα της για να προληφθεί ένα επεισόδιο ακράτειας.

Εφαρμόζονται σε γυναίκες που παρουσιάζουν ακράτεια μόνο κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων, όπως πχ παιχνίδι τένις. Η συσκευή θα εισαχθεί στην ουρήθρα πριν από τη δραστηριότητα και θα απομακρυνθεί πριν από την ούρηση.

- Κολπικοί πεσσοί. Ένα άκαμπτο δαχτυλίδι εισάγεται στον κόλπο σας και το φοράτε όλη την ημέρα. Η συσκευή βοηθά στην ακράτεια στηρίζοντας την κύστη σας. Πρέπει να αφαιρείτε τακτικά τη συσκευή για να την καθαρίζετε.

Επεμβατικές Θεραπείες

- Αλλαντική τοξίνη. Οι ενέσεις αλλαντικής τοξίνης τύπου Α (Botox) στον μυ της ουροδόχου κύστης εφαρμόζονται στην υπερδραστήρια ουροδόχο κύστη. Αποτελεί μια πολλά υποσχόμενη θεραπεία, σε πειραματικό, ακόμα, στάδιο.
- Διογκωτικά ενέσιμα υλικά. Διογκωτικό υλικό, όπως το κολλαγόνο, ενίεται στον ιστό που περιβάλλει την ουρήθρα. Αυτό βοηθά στη διατήρηση της ουρήθρας κλειστής και στη μείωση της ακράτειας. Η διαδικασία απαιτεί ελάχιστη αναισθησία και διαρκεί περίπου πέντε λεπτά.
- Νευροδιεγέρτης. Μια συσκευή, που μοιάζει με βηματοδότη, εμφυτεύεται κάτω από το δέρμα στο γλουτό σας. Ένα καλώδιο από τη συσκευή συνδέεται με το ιερό νεύρο - ένα σημαντικό νεύρο για τον έλεγχο της κύστης. Η συσκευή εκπέμπει ανώδυνους ηλεκτρικούς παλμούς που διεγείρουν το νεύρο και βοηθούν στον έλεγχο της κύστης.

Χειρουργική Θεραπεία

Σε περίπτωση που οι άλλες θεραπείες δεν είναι αποτελεσματικές, έχουν αναπτυχθεί πολλές χειρουργικές επεμβάσεις για την αντιμετώπιση της ακράτειας ούρων.

Μερικές από τις επεμβάσεις περιλαμβάνουν:

- Τεχνητός σφιγκτήρας. Αυτή η μικρή συσκευή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε άνδρες που έχουν ακράτεια ούρων μετά από θεραπεία καρκίνου του προστάτη. Η συσκευή εμφυτεύεται γύρω από τον αυχένα της κύστης και τον κρατά κλειστό, ενώ μια βαλβίδα που εμφυτεύεται κάτω από το δέρμα επιτρέπει την ούρηση.
- Τοποθέτηση ταινίας ελεύθερης τάσης. Μια ταινία από συνθετικό υλικό τοποθετείται γύρω από την ουρήθρα και την κρατά κλειστή κατά το βήχα, το φτάρνισμα, την άρση βάρους, εξασφαλίζοντας εγκράτεια.
- Ανάρτηση αυχένα της κύστεως. Η διαδικασία αυτή έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στήριξη στην ουρήθρα και στον αυχένα της κύστης, βελτιώνοντας την ακράτεια. Περιλαμβάνει κοιλιακή τομή, γίνεται κάτω από γενική ή ραχιαία αναισθησία και η ανάρρωση διαρκεί περίπου έξι εβδομάδες.

Απορροφητικά προϊόντα και καθετήρες

- Αν η ιατρική θεραπεία δεν μπορεί να εξαλείψει πλήρως την ακράτεια σας - ή χρειάζεστε βοήθεια μέχρι η θεραπεία να αρχίσει να αποδίδει - μπορείτε να δοκιμάσετε τη χρήση απορροφητικών προϊόντων. Τα περισσότερα από αυτά δεν είναι ογκώδη και μπορούν να φορεθούν εύκολα κάτω από τα καθημερινά ρούχα. Ειδικές πάνες ενηλίκων μπορούν να αγοραστούν σε φαρμακεία, σούπερ μάρκετ και καταστήματα ιατρικών ειδών.

- Καθετήρας. Αν έχετε ακράτεια ούρων, επειδή η κύστη σας δεν αδειάζει σωστά, ο γιατρός μπορεί να σας μάθει να εισάγετε ένα μαλακό σωλήνα (καθετήρα) δια μέσου της ουρήθρας στην κύστη σας, αρκετές φορές την ημέρα για να αδειάζετε την κύστη σας (διαλείποντες αυτοκαθετηριασμοί).

Τρόπος ζωής και λήψη μέτρων

Τα προβλήματα ακράτειας απαιτούν επιπλέον φροντίδα για την αποφυγή ερεθισμού του δέρματος. Προϊόντα όπως σκόνες, κρέμες μπορούν να βοηθήσουν.

Μετακινήστε χαλιά ή έπιπλα στα οποία μπορεί να σκοντάψετε στο δρόμο προς την τουαλέτα και χρησιμοποιήστε νυχτερινό φως ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσης.

Αν έχετε λειτουργική ακράτεια, αλλαγές στη χωροταξία του μπάνιου μπορεί να βοηθήσουν. Πιθανές αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν την τοποθέτηση του μπάνιου σε μια πιο βολική τοποθεσία, διαπλάτυνση της πόρτας του μπάνιου, εγκατάσταση υπερυψωμένου καθίσματος τουαλέτας.

Εναλλακτική ιατρική

Η εναλλακτική ιατρική δεν μπορεί να θεραπεύσει την ακράτεια ούρων. Ορισμένοι υποστηρίζουν πως βοηθά αλλά τα διαθέσιμα στοιχεία είναι πολύ περιορισμένα.

- Βελονισμός
- Υπνοθεραπεία
- Βότανα όπως *Crataeva nurvala*, *Equisetum* και εκχύλισμα *Aloe Vera*. Θυμηθείτε ότι τα βότανα δεν είναι ακίνδυνα.

Αντιμετώπιση και υποστήριξη

Εάν αισθάνεστε ντροπή λόγω της ακράτειας ούρων, ίσως προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε μόνοι σας τα προβλήματα που προκύπτουν - φορώντας απορροφητικά προϊόντα, περιορίζοντας τις μετακινήσεις, ελαττώνοντας την κατανάλωση υγρών. Υπάρχουν όμως καλύτεροι τρόποι για να διαχειριστείτε την ακράτεια ούρων. Είναι σημαντικό να δείτε το γιατρό σας, να ενημερωθείτε σχετικά με τις διαθέσιμες θεραπείες και να ξανακερδίσετε την αυτοπεποίθησή σας και τον έλεγχο της κύστης σας.

Πρόληψη

Η ακράτεια ούρων δεν μπορεί πάντα να προληφθεί. Ωστόσο, ενδέχεται να μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο ακράτειας με τα εξής βήματα:

- Διατηρήστε κανονικό βάρος σώματος.
- Μην καπνίζετε.
- Κάνετε ασκήσεις Kegel.
- Αποφύγετε ουσίες ερεθιστικές για τη ουροδόχο κύστη. Για παράδειγμα, αν γνωρίζετε ότι η κατανάλωση καφέ σας κάνει να πρέπει να ουρείτε ανεξέλεγκτα, ο περιορισμός της λήψης του μπορεί να είναι το μόνο που χρειάζεται για να κάνετε.
- Τρώτε περισσότερες φυτικές ίνες. Μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας, παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση ακράτειας ούρων.
- Ασκήστε τακτικά.