22 Φεβρουαρίου 2022

Ακράτεια: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε – Οι λύσεις που ανακουφίζουν

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Η ακράτεια των ούρων είναι ένα σύμπτωμα που εμφανίζεται συχνότερα με την πάροδο της ηλικίας και τείνει να προτιμά τις γυναίκες που έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν ακράτεια συγκριτικά με τους άντρες. Ενημερωθείτε για τους τύπους της ακράτειας και τις διαθέσιμες θεραπείες αντιμετώπισης

Hands woman holding her crotch,Female need to pee,Urina

Μικροατυχήματα με την ουροδόχο κύστη τους όλοι έχουν βιώσει κάποια στιγμή της ζωής τους, αλλα για ορισμένους ανθρώπους τα ατυχήματα συμβαίνουν αρκετά συχνά, ακόμη και όταν φτερνίζονται ή γελούν.

Η ακράτεια επηρεάζει την ποιότητα της ζωης, μειώνει την κοινωνικότητα των πασχόντων, ενώ αυξάνει τις πιθανότητες λοιμώξεων του ουροποιητικού, ουρογεννητικών ερεθισμών, ακόμη και κατάθλιψης.

Οι κύριες μορφές ακράτειας είναι δύο, αλλά μπορεί και να συνυπάρχουν (μικτή ακράτεια). Η μια μορφή είναι η ακράτεια επιτακτικού τύπου όπου ο ασθενής νιώθει

ξαφνικά έντονη επιθυμία για ούρηση, την οποία δεν μπορεί να αναστείλει με αποτέλεσμα να έχει «ατύχημα». Η δεύτερη είναι η ακράτεια από προσπάθεια όπου η πίεση μέσα στην κύστη ξεπερνά κάποιο όριο, π.χ. σε βήχα, φτάρνισμα, γέλιο κ.λπ. υπάρχει απώλεια ούρων. Η ακράτεια από προσπάθεια αποτελεί και την πλειονότητα των περιπτώσεων.

Η επιτακτικού τύπου ακράτεια περιλαμβάνει μια υπερδραστήρια κύστη. Οι πάσχοντες τείνουν να πηγαίνουν περισσότερες από οκτώ φορές την ημέρα και συχνά ξυπνούν τη νύχτα για να ανακουφιστούν.

«Περίπου τα δύο τρίτα των ανδρών με υπερπλασία προστάτη θα έχουν συμπτώματα υπερδραστήριας κύστης και περιστασιακά θα έχουν επιτακτική ακράτεια ούρων», εξηγεί ο ουρολόγος Δρ Konstantin Walmsley, από το Ιατρικό Κέντρο Hackensack Meridian Mountainside.

Επιπρόσθετα το πρόβλημα παρατηρείται και σε ασθενείς με υποκείμενες νευρολογικές διαταραχές όπως το εγκεφαλικό επεισόδιο ή η νόσος του Πάρκινσον. Ωστόσο, οι περισσότεροι ασθενεις δεν έχουν αναγνωρίσιμη, υποκείμενη αιτία για την κατάστασή τους.

Η ακράτεια επιτακτικού τύπου μπορεί επίσης να προκληθεί από δυσκοιλιότητα ή παχυσαρκία, αλλά αυτές οι περιπτώσεις μπορούν να αντιστραφούν εάν αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά.

Η ακράτεια από προσπάθεια προκαλείται συνήθως από το φτέρνισμα ή το γέλιο. Στις γυναίκες συχνά το πρόβλημα παρουσιάζεται σε σχέση με τους τοκετούς, ενώ στους άνδρες μπορεί να αποτελεί απότοκο χειρουργικής επέμβασης στον προστάτη.

Η αντιμετώπιση

Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες λύσεις για το πρόβλημα της ακράτειας όπως εξηγούν οι ουρολόγοι.

Για την αντιμετώπιση της ακράτειας επιτακτικού τύπου υπάρχει διαθέσιμη φαρμακευτική αγωγή (αντιμουσκαρινικά φάρμακα), ενέσεις βοτουλινικής τοξίνης (botox) και επί αποτυχία αυτών είναι δυνατή και η χειρουργική επέμβαση.

Η θεραπεία της ακράτειας από προσπάθεια αποβλέπει στην αποκατάσταση της υποκείμενης ανατομικής διαταραχής. Η επέμβαση εκλογής θεωρείται, σήμερα, η τοποθέτηση κάτω από την ουρήθρα της λεγόμενης «κολπικής ταινίας χωρίς τάση».

Στο πλαίσιο της θεραπείας συστήνονται ακόμη οι ασκήσεις Kegel για την

ενδυνάμωση του πυελικού εδάφους καθώς και τροποποιήσεις της συμπεριφοράς οι οποίες περιλαμβάνουν:

αποφυγή καφείνης και άλλων ερεθιστικών παραγόντων της ουροδόχου κύστης όπως ανθρακούχα αναψυκτικά, αλκοόλ και πικάντικα ή όξινα φαγητά
προγραμματισμός των επισκέψεων στην τουαλέτα
περιορισμός της πρόσληψης υγρών πριν την κατάκλιση
Κάθε περίπτωση αντιμετωπίζεται εξατομικευμένα και υπάρχουν πολλές διαθέσιμες επιλογές, γι’αυτό και οι ειδικοί επισημαίνουν ότι ειναι σημαντικό είναι να μην υποφέρουν οι πάσχοντες σιωπηλά, αλλά να απευθύνονται στον ουρολόγο.

Πηγή: ygeiamou.gr