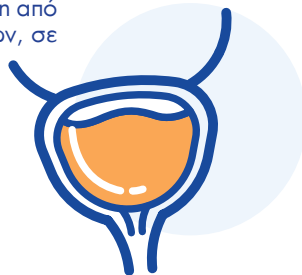


**ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΥΣΤΗ;**

Το σύνδρομο υπερλειτουργικής κύστης ορίζεται ως η κατάσταση κατά την οποία το άτομο βιώνει μια επιτακτική ανάγκη για ούρηση, συχνά συνοδευόμενη από συχνουρία και νυκτουρία, με ή χωρίς επιτακτικού τύπου ακράτεια ούρων, σε απουσία ουρολοιμώξεων ή κάποιας άλλης εμφανούς παθολογίας.



**ΠΟΙΑ Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΠΕΙΞΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ;**

Με τον όρο έπειξη εννοούμε τη φυσιολογική ισχυρή επιθυμία για ούρηση, ενώ η επιτακτικότητα αφορά μια ξαφνική και ακαταμάχητη επιθυμία για ούρηση, η οποία όμως δεν μπορεί να ανασταλλεί.

**ΠΩΣ ΟΡΙΖΕΤΑΙ Η ΣΥΧΝΟΥΡΙΑ;**

Πρόκειται για την κατάσταση κατά την οποία το άτομο πιστεύει πως ουρεί πολύ συχνά. Ως φυσιολογική συχνότητα θεωρούμε όταν το άτομο ουρεί περίπου 4-6 φορές την ημέρα, ενώ παθολογική θεωρείται συνήθως από 8 φορές και πάνω.

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ ΑΚΡΑΤΕΙΑ;**

Οποιαδήποτε αναφερόμενη ακούσια απώλεια ούρων που συνοδεύεται με επιτακτικότητα ή έπεται αμέσως.

**ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;**

Σε μια μεγάλη τηλεφωνική μελέτη από 5 χώρες, με 19.165 συμμετέχοντες, φάνηκε πως η συχνότητα του συνδρόμου υπερλειτουργικής κύστης είναι 11,8% (10,8% στους άνδρες και 12,8% στις γυναίκες).

Ο αριθμός αυτός είναι ακόμα μεγαλύτερος αν αναλογιστεί κανείς το γεγονός ότι πολλοί ασθενείς δεν αναφέρουν καν το πρόβλημά τους στον ιατρό, εξαιτίας του αισθήματος ντροπής και φόβου, πιστεύοντας ίσως πως είτε είναι φυσιολογικό επακόλουθο του γήρατος ή ακόμα χειρότερα λόγω της εσφαλμένης εντύπωσης ότι δεν υπάρχει θεραπεία!

**ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ;**

- **Κοινωνική απομόνωση:** οι πάσχοντες αποφεύγουν κάθε είδος κοινωνικής δραστηριότητας όπως το να πηγαίνουν στον κινηματογράφο, στο θέατρο, στο γήπεδο, στην εκκλησία, σε χώρους διασκέδασης ή και ταξίδια.
- **Ύπνος:** η συχνή αφύπνιση για ούρηση διαταράσσει τον ύπνο, με αποτέλεσμα οι ασθενείς να μην απολαμβάνουν έναν άνετο και ξεκούραστο ύπνο, οδηγώντας τους έτσι σε μια κατάσταση μόνιμης κόπωσης.
- **Σεξουαλική δραστηριότητα:** Ο φόβος της απώλειας ούρων κατά την ερωτική επαφή καταδικάζει τους ασθενείς σε αποχή, οδηγώντας τα ζευγάρια σε απώλεια της οικειότητας μεταξύ τους, που είναι απαραίτητη για μια υγιή σχέση.
- **Άσκηση:** Μερικοί ασθενείς υπό το φόβο πιθανής ακράτειας ούρων αποφεύγουν τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες, θέτοντας έτσι τη συνολική τους υγεία σε κίνδυνο.

**ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΟΤΙ ΠΑΣΧΩ ΑΠΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;**

Η διάγνωση γίνεται από τον Ουρολόγο με γνώμονα το ιστορικό, τη χρήση ειδικών ερωτηματολογίων και ημερολογίων κύστης. Στο ημερολόγιο κύστης ο/η ασθενής καταγράφει την πρόσληψη υγρών, τη συχνότητα και την ποσότητα των αποβαλλόμενων ούρων για ένα διάστημα συνήθως τριών ημερών.

Αν ο/η ασθενής ουρεί περισσότερες από 8 φορές το 24ωρο, με επιτακτικότητα και σχετικά μικρές ποσότητες ούρων κάθε φορά, χωρίς να υπάρχουν άλλες παθολογικές καταστάσεις με παρόμοια συμπτώματα (λιθίαση κύστης, καρκίνος κύστης, νευρογενής κύστη κλπ.) τότε πάσχει από σύνδρομο υπερλειτουργικής κύστης.

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ;**

Ο ειδικός ουρολόγος μπορεί να σας βοηθήσει είτε συντηρητικά, είτε φαρμακευτικά, είτε χειρουργικά, ανάλογα με το βαθμό όχλησης.

- **Αλλαγή στον τρόπο ζωής:** Περιορισμός της καθημερινής πρόσληψης παραγόντων που ενδεχομένως ερεθίζουν την ουροδόχο κύστη (καφές, τσάι, καυτερά φαγητά, αλκοόλ, ανθρακούχα ποτά κ.α.) καθώς και περιορισμός της λήψης υγρών, απώλεια βάρους και διακοπή καπνίσματος.
- **Ασκήσεις πυελικού εδάφους - επανεκπαίδευση της κύστης:** Συνδυασμός προγράμματος ασκήσεων ενδυνάμωσης των μυών του πυελικού εδάφους (είναι οι μύες που όταν συσπώνται ισχυρά μπορούν να αναχαιτίσουν τη σύσπαση της κύστης αναστέλλοντας έτσι την επιτακτικότητα) με πρόγραμμα μεσοδιαστήματος στις ώρες ούρησης, με σκοπό τη διόρθωση εσφαλμένων προτύπων ούρησης και τη βελτίωση ελέγχου επί της επιτακτικότητας, την αύξηση των μεσοδιαστημάτων μεταξύ των ουρήσεων, αύξηση της χωρητικότητας της κύστης και αποκατάσταση της αυτοεπέλιψης του/της ασθενούς στην ικανότητά του να ελέγχει την κύστη του.
- **Φαρμακευτική αγωγή:** Σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας πολλούς φαρμακευτικούς παράγοντες με πολύ υψηλή αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση του συνδρόμου.
- **Θεραπείες 2<sup>ης</sup> γραμμής:** Όταν οι προηγούμενες θεραπείες αποτυγχάνουν, η ενδοκυστική έγχυση αλλαντοτοξίνης και η πλεκτρική νευροδιέγερση μπορούν να φανούν αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση του συνδρόμου.



Περισσότερες πληροφορίες  
στον παρακάτω σύνδεσμο



# ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΥΣΤΗ

Ακόμα δε μας ακολουθήσατε;  
#huapatientoffice



<https://www.facebook.com/huapatientoffice>



<https://www.instagram.com/huapatientoffice>



<https://www.linkedin.com/in/hua-patients-office-31a252253/>



<https://twitter.com/HUAPatient>

Μοιράσου την πληροφορία.



Με την επιστημονική επιμέλεια  
του Τμήματος Ουροδυναμικής,  
Νευροουρολογίας και Γυναικολογικής  
Ουρολογίας (Ο.ΝΟ.Γ.Ο.)

