

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ;

Ακράτεια ούρων είναι οποιαδήποτε αναφερόμενη απώλεια ούρων χωρίς τη θέλησή μας (ακούσια). Μπορεί να εμφανίζεται ως λίγες σταγόνες ή ως πλήρη αδυναμία συγκράτησης των ούρων.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΤΥΠΟΙ ΤΗΣ ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ ΟΥΡΩΝ ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ;

- **Ακράτεια προσπάθειας:** Ακούσια απώλεια ούρων κατά την άσκηση, την πίεση της κοιλιάς, το βήχα ή το φτέρνισμα. Οφείλεται συνήθως σε μειωμένη δυναμική του σφιγκτηριακού μηχανισμού (σφιγκτήρας της ουρήθρας και πυελικό έδαφος) και ανεπαρκή στήριξη της ουρήθρας.
- **Ακράτεια επιτακτικού τύπου:** Ακούσια απώλεια ούρων, η οποία έρχεται αμέσως μετά από έντονο, αιφνίδιο και δυσάρεστο αίσθημα προς ούρηση (επιτακτικότητα). Συνήθως η γυναίκα δεν προλαβαίνει να φτάσει στην τουαλέτα. Μπορεί να συνυπάρχουν συχνουρία και νυκτουρία (νυκτερινή ούρηση), στο λεγόμενο σύνδρομο της υπερδραστήριας ουροδόχου κύστης.
- **Μικτή ακράτεια:** Η ασθενής εμφανίζει ταυτόχρονα και τους δύο παραπάνω τύπους ακράτειας.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ ΠΟΥ ΕΧΩ;

Πότε χάνω ούρα;	Ακράτεια προσπάθειας	Επιτακτική ακράτεια
βήχας, φτέρνισμα, άρση βάρους, άσκηση	ΝΑΙ	ΟΧΙ
δεν προλαβαίνω να φτάσω στην τουαλέτα	ΟΧΙ	ΝΑΙ
συχνουρία	ΟΧΙ	ΝΑΙ
επιτακτικότητα	ΟΧΙ	ΝΑΙ

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΤΗΣ ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ;

Ο τύπος της ακράτειας ούρων είναι αυτός που θα καθορίσει τη θεραπεία. Στην περίπτωση της μικτής ακράτειας ούρων, αντιμετωπίζεται πρώτα η πιο ενοχλητική μορφή.

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Η ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ;

- **Συντηρητική θεραπεία:** Απώλεια βάρους, φυσιοθεραπεία μυών του πυελικού εδάφους, διαχείριση της πρόσληψης υγρών και ούρησης.
- **Χειρουργική θεραπεία:** Συζητήστε με τον ουρολόγο σας τις επιλογές αντιμετώπισης της ακράτειας προσπάθειας με χειρουργικές τεχνικές. Σε ήπιες και μέτριες μορφές ακράτειας μπορεί να συζητηθεί η δυνατότητα ενέσεων διογκωτικών παραγόντων στην ουρήθρα και σε πολύ βαριές καταστάσεις η τοποθέτηση τεχνητού σφιγκτήρα. Η χειρουργική θεραπεία εκλογής παραμένει η τοποθέτηση της λεγόμενης κολπικής ταινίας ακράτειας.

Ρωτήστε για τις επιπλοκές και τα οφέλη κάθε παρέμβασης και συναποφασίστε με το γιατρό σας.



ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Η ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ ΑΚΡΑΤΕΙΑ;

- **Συντηρητική θεραπεία:** Αποφυγή υπερκατανάλωσης υγρών και διουρητικών ουσιών με ανάλογη ρύθμιση των προσλαμβανόμενων υγρών. Επίσης, φυσιοθεραπεία μυών του πυελικού εδάφους.
- **Φαρμακευτική θεραπεία:** Η επιτακτική ακράτεια μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά με φαρμακευτική αγωγή. Συζητήστε με το γιατρό σας τα οφέλη και τις παρενέργειες των φαρμάκων που ενδείκνυνται για την περίπτωση σας.
- **Χειρουργική θεραπεία:** Πρόκειται για ελάχιστα επεμβατικές μεθόδους, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν τις ενέσεις αλλαντικής τοξίνης τύπου Α στην ουροδόχο κύστη, αλλά και την νευροτροποποίηση των ιερών νεύρων (αυτών που ελέγχουν την ουροδόχο κύστη) στο νωτιαίο μυελό. Ρωτήστε τον ουρολόγο σας για τα οφέλη και τις επιπλοκές αυτών των επεμβάσεων και συναποφασίστε για την τελική σας επιλογή.

Περισσότερες πληροφορίες
στον παρακάτω σύνδεσμο



ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

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.



Το παρόν έντυπο σχεδιάστηκε με την επιστημονική επιμέλεια
του Τμήματος Ο.ΝΟ.Γ.Ο., σε συνεργασία με το Γραφείο Ασθενών
και Ενημέρωσης Κοινού της Ε.Ο.Ε.

Με την ευγενική υποστήριξη των εταιρειών



Τμήμα Ουροδυναμικής,
Νευροουρολογίας
και Γυναικολογικής
Ουρολογίας (Ο.ΝΟ.Γ.Ο.)

