

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ;

Ακράτεια ούρων ορίζεται οποιαδήποτε ακούσια απώλεια ούρων. Πρόκειται για ένα σύμπτωμα και όχι για μια ασθένεια και μπορεί να εμφανίζεται είτε ως απώλεια λίγων σταγόνων είτε ως πλήρης αδυναμία συγκράτησης των ούρων.

ΤΥΠΟΙ ΑΝΔΡΙΚΗΣ ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ

— **Ακράτεια Επιτακτικού τύπου:** Οποιαδήποτε αναφερόμενη ακούσια απώλεια ούρων που συνοδεύεται (ή έπεται αμέσως) από επιτακτικότητα, δηλαδή από αιφνίδια επιθυμία για ούρηση που είναι δύσκολο να ανασταλεί. Στις περιπτώσεις αυτές οι ασθενείς αναφέρουν συχνουρία και νυκτουρία (σύνδρομο υπερδραστήριας κύστης). Η ακράτεια επιτακτικού τύπου στους άνδρες είναι συνήθως συνέπεια ενός υποκυστικού κωλύματος, όπως π.χ. διόγκωση του προστάτη, αλλά μπορεί να σχετίζεται και με άλλα προβλήματα όπως νευρολογικές παθήσεις.

— **Ακράτεια κατά την προσπάθεια:** Η ακράτεια κατά την προσπάθεια οφείλεται στην ανεπάρκεια του σφιγκτηριακού μηχανισμού, και εκδηλώνεται κατά την αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης όπως με την άσκηση, το βήχα, την πίεση της κοιλιάς, το φτέρνισμα, την αλλαγή θέσης κ.α. Η βλάβη του έξω σφιγκτήρα οδηγεί σε αδυναμία επαρκούς σύγκλεισης της ουρήθρας και κυρίως σε μειωμένη αντίσταση κατά την αύξηση της πίεσης, με αποτέλεσμα την απώλεια ούρων. Η απώλεια μπορεί να είναι από μικρού βαθμού ακράτεια (λίγες σταγόνες), έως ολική με αδυναμία συγκράτησης των ούρων. Συχνά εμφανίζεται μετά από τη ριζική προστατεκτομή για την αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη, αλλά ευτυχώς βελτιώνεται σε μεγάλο βαθμό στους 6 - 12 μήνες. Σπανιότερα εμφανίζεται και μετά από διουρηθρική προστατεκτομή.

— **Ακράτεια από υπερπλήρωση:** Η ακράτεια από υπερπλήρωση είναι συνέπεια της αδυναμίας κένωσης της ουροδόχου κύστης. Τα ούρα που παράγονται αποβάλλονται σε μικρές ποσότητες συνεχώς με τρόπο ανάλογο της υπερχειλίσσης ενός δοχείου.



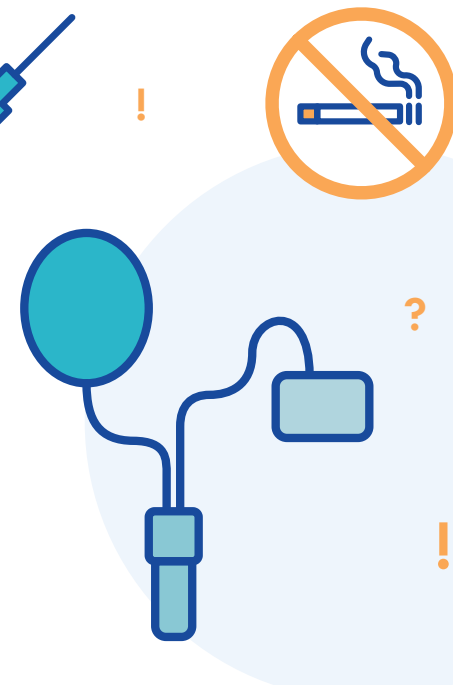
ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Η ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ;

Η αντιμετώπιση της ανδρικής ακράτειας ούρων εξαρτάται από το είδος της ακράτειας. Στις περιπτώσεις μεικτού τύπου, η θεραπεία εστιάζεται αρχικά στο πιο ενοχλητικό είδος ακράτειας.

- **Συντηρητική θεραπεία:** Η απώλεια βάρους, η διακοπή του καπνίσματος, η τακτική άσκηση, η αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και η φυσιολογική διαίτα έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στη μείωση των επεισοδίων ακράτειας, και φυσικά η περιορισμένη πρόσληψη παραγόντων που ερεθίζουν την ουροδόχο κύστη (καφές, τσάι, ανθρακούχα ποτά κ.α.). Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης του πυελικού εδάφους βελτιώνουν τόσο την ακράτεια κατά την προσπάθεια αλλά και την ακράτεια επιτακτικού τύπου. Τα αποτελέσματά της εκγύμνασης των μυών του πυελικού εδάφους είναι καλύτερα όταν γίνεται υπό την επίβλεψη ειδικού φυσιοθεραπευτή.
- **Φαρμακευτική θεραπεία:** Αν τα παραπάνω μέτρα δεν αρκούν για να βελτιωθεί η εγκράτεια, τότε συστήνεται η φαρμακευτική αγωγή που έχει κύριο στόχο την ελαχιστοποίηση των επεισοδίων ακράτειας, και τη βελτίωση των επεισοδίων συχνουρίας και επιτακτικότητας.
- **Χειρουργική θεραπεία:** Αν η φαρμακευτική αγωγή δεν ελέγχει αρκετά τα συμπτώματα, τότε υπάρχουν οι παρακάτω επιλογές. Για την ακράτεια επιτακτικού τύπου η ενδοκυστική έγχυση αλλαντικής τοξίνης τύπου Α αφενός και η νευροτροποποίηση των ιερών νεύρων έχουν αρκετά καλά αποτελέσματα στη βελτίωση της εγκράτειας.



Για την ακράτεια κατά την προσπάθεια, αναλόγως της βαρύτητας των συμπτωμάτων, μπορεί να τοποθετηθεί η διαθυρεοειδική ταινία ακράτειας που προκαλεί μερική απόφραξη της ουρήθρας ή να εμφυτευθεί ο τεχνητός σφιγκτήρας. Ο τεχνητός σφιγκτήρας είναι μια υδραυλική συσκευή, που αποτελείται από το περιουρηθρικό δακτυλίδι, τη βαλβίδα χειρισμού και το μπαλόνι συλλογής υγρού, που με την ενεργοποίησή του χαλαρώνει το δακτυλίδι που περιβροχίζει την ουρήθρα και ακολουθεί η κένωση της κύστης.



Περισσότερες πληροφορίες
στον παρακάτω σύνδεσμο



ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ

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.)

