



## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Αθήνα 17 Σεπτεμβρίου 2008

**Σε «κοινωνικό θάνατο», χωρίς να είναι θανατηφόρος νόσος, μπορεί να οδηγήσει άνδρες και γυναίκες η ακράτεια (η μη ελεγχόμενη απώλεια) ούρων!**

Κι αυτό γιατί η ακράτεια είναι μια ενοχλητική πάθηση που επηρεάζει την **ποιότητα ζωής των πασχόντων**, μεταβάλλει την **κοινωνική και σεξουαλική συμπεριφορά** (κυρίως των γυναικών), μπορεί να οδηγήσει σε **απομόνωση** και να δημιουργήσει σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα.

Αυτό τόνισε ο ουρολόγος **κ Χαρίλαος Κατσιφώτης** με αφορμή την ενημερωτική καμπάνια της **Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας** στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Ουρολογίας. Στο πλαίσιο αυτό η Ε.Ο.Ε μοίρασε ενημερωτικό υλικό με δυο περιπτερά της σε Αθήνα και Πειραιά.

**« Ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού της χώρας, αν αναλογιστεί κανείς ότι 32% περίπου των ατόμων ηλικίας 20 μέχρι 60 χρόνων παρουσιάζει κάποιο επεισόδιο ακράτειας και το ποσοστό αυτό αυξάνει περίπου στο 36% στις ηλικίες πάνω από τα 60 χρόνια»** πρόσθεσε ο κ **Κατσιφώτης**.

### ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ

Σύμφωνα με τους ουρολόγους ακράτεια ούρων είναι η μη ελεγχόμενη απώλεια ούρων. Η ακράτεια είναι ένα ενοχλητικό σύμπτωμα που επηρεάζει αρνητικά σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα ζωής των πασχόντων. Σε πολλές περιπτώσεις μεταβάλλει την κοινωνική και σεξουαλική συμπεριφορά κυρίως των γυναικών και μπορεί να τις οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση. Δεν είναι όμως λίγες και οι

περιπτώσεις εκείνες που δημιουργεί και σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα στους πάσχοντες.

Όπως ανέφερε ο κ **Κατσιφώτης** το πρόβλημα της ακράτειας μπορεί να διαιωνίζεται, γιατί δυστυχώς αποτελεί ταμπού ή θεωρείται πρόβλημα προόδου της ηλικίας και πολλοί άνθρωποι **διστάζουν να μιλήσουν έγκαιρα για το πρόβλημα αυτό στον Ουρολόγο τους**. Όμως η ακράτεια δεν είναι φυσιολογικό φαινόμενο.

Η ακράτεια ούρων είναι πιο συχνή με την πάροδο της ηλικίας. Είναι **δύο φορές συχνότερη στις γυναίκες από τους άνδρες** και επηρεάζει περισσότερο τις γυναίκες που έχουν γεννήσει (κυρίως τις **πολύτοκες**).

Υπάρχουν **διάφοροι τύποι ακράτειας ούρων** που έχουν και διαφορετική θεραπευτική αντιμετώπιση:

### **Ακράτεια προσπάθειας**

Η ακράτεια προσπάθειας είναι ο συχνότερος τύπος ακράτειας. Αυτή συμβαίνει όταν μια μικρή ή μεγαλύτερη ποσότητα ούρων, εξέρχεται με διάφορες φυσικές δραστηριότητες (πχ γυμναστική), με το βήχα, φτάρνισμα, γέλιο, ανύψωση βάρους, το χορό, τη σεξουαλική επαφή κλπ.

Αυτός ο τύπος της ακράτειας είναι συνήθης στις γυναίκες μετά τον τοκετό ή την εμμηνόπαυση.

Μπορεί να συμβεί και στους άνδρες μετά από προστατεκτομή, ακτινοθεραπεία ή κάθε επέμβαση που μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο σφιγκτήρα της ουρήθρας.

### **Επιτακτική ακράτεια**

Η επιτακτική ακράτεια αποτελεί το δεύτερο πιο συχνό τύπο ακράτειας ούρων. Σ' αυτό τον τύπο ακράτειας η κύστη συσπάται χωρίς τη θέλησή μας, οδηγώντας σε απώλεια ούρων.

Επιτακτική ακράτεια μπορεί να συμβεί με κάθε δραστηριότητα, ακόμα και όταν κάθεστε. Άνθρωποι με επιτακτική ακράτεια συνήθως πηγαίνουν συχνά στην τουαλέτα από ξαφνική και έντονη, μη ελεγχόμενη επιθυμία ούρησης, τόσο κατά τη διάρκεια της ημέρας, όσο και κατά τη νύχτα. Μπορεί να επιδεινωθεί με το οινόπνευμα, τον καφέ, το τσάι, διάφορες τροφές κα.

### **Αιτίες ακράτειας από προσπάθεια:**

**Στις γυναίκες προδιαθεσικά αίτια αποτελούν:**

- Ø Η εγκυμοσύνη (κυρίως οι πολλές εγκυμοσύνες).
- Ø Η κάκωση των οργάνων της πυέλου κατά τον τοκετό.
- Ø Η εξασθένηση των μυών του πυελικού εδάφους με την πάροδο της ηλικίας.

Ø Οι ελαττωμένες ορμόνες μετά την εμμηνόπαυση

**Στους άνδρες:**

- Ø Οι θεραπείες για τις παθήσεις του προστάτη (κυρίως ριζική προστατεκτομή για καρκίνο του προστάτη και σπανιότερα η προστατεκτομή για καλοήγη νόσο).
- Ø Τραυματισμοί της ουρήθρας, που μπορεί να προκαλέσουν βλάβη του σφιγκτήρα.

### Αιτίες επιτακτικής ακράτειας

Και στα δύο φύλλα, το σύνδρομο υπερλειτουργικής κύστης, οι νευρολογικές παθήσεις και κακώσεις που επηρεάζουν τα νεύρα που ελέγχουν την ούρηση (όπως εγκεφαλικά επεισόδια, νόσος Πάρκινσον, όγκοι εγκεφάλου, κατά πλάκας σκλήρυνση, κακώσεις νωτιαίου μυελού, τραύματα, κ.α), οι φλεγμονές της κύστης ή του ουροποιητικού, λίθοι και όγκοι της ουροδόχου κύστης καθώς και παθήσεις του προστάτη μπορεί να οδηγήσουν σε επιτακτική ακράτεια ούρων.

### Που θα πρέπει να απευθυνθείτε για την αντιμετώπιση του προβλήματος

**Εάν έχετε πρόβλημα ακράτειας ούρων, μη διστάζετε να επισκεφθείτε τον Ουρολόγο σας ο οποίος είναι αρμόδιος και θα σας προτείνει λύσεις για την αντιμετώπισή της.**

Στις εξειδικευμένες εξετάσεις για την αποκάλυψη των αιτίων της ακράτειας, ανήκει και ο **ουροδυναμικός έλεγχος**, που γίνεται σε **ειδικά κέντρα ακράτειας**, τα οποία λειτουργούν σε διάφορα νοσοκομεία.

### Θεραπεία της ακράτειας ούρων

#### Ακράτεια προσπάθειας

Η χειρουργική θεραπεία αποτελεί τις περισσότερες φορές τη μέθοδο εκλογής για την ακράτεια προσπάθειας στις **γυναίκες** με μεγάλα ποσοστά θεραπείας. Σήμερα, οι χειρουργικές τεχνικές έχουν απλοποιηθεί σε σχέση με το παρελθόν και βασίζονται στην τοποθέτηση κολπικών ταινιών, χωρίς τάση.

Οι ασκήσεις του πυελικού εδάφους, γνωστές και ως ασκήσεις Kegel, αποτελούν τον καλύτερο τρόπο ενίσχυσης των μυών του πυελικού εδάφους και μπορεί να ελέγξουν μικρές απώλειες ούρων.

Μερικές γυναίκες επωφελούνται και από τη χρήση ορμονών (οιστρογόνων), που βελτιώνουν την ελαστικότητα και την ισχύ των μυών.

Στους **άνδρες**, η χειρουργική θεραπεία που βασίζεται κυρίως στην τοποθέτηση τεχνητού σφιγκτήρα, ή στην τοποθέτηση ειδικών ταινιών (σε

ελαφρύτερες μορφές ακράτειας), αποτελεί σημαντική λύση σε περίπτωση καταστροφής ή πλήρους ανεπάρκειας του φυσικού σφιγκτήρα της ουρήθρας.

### **Επιτακτική ακράτεια**

Για την αντιμετώπιση της επιτακτικής ακράτειας υπάρχουν αρκετά φάρμακα, τα οποία σε συνδυασμό με ασκήσεις «επανεκπαίδευσης» της κύστης μπορεί να έχουν πολύ καλά αποτελέσματα. Τα φάρμακα όμως μερικές φορές παρουσιάζουν ανεπιθύμητες ενέργειες, έτσι είναι σκόπιμο να απευθύνεστε στον Ουρολόγο σας ώστε να σας υποδείξει τα πιο κατάλληλα.

Η χειρουργική μπορεί να αποτελέσει και αυτή λύση στο πρόβλημα της επιτακτικής ακράτειας, μόνο στις περιπτώσεις που οι πάσχοντες δεν ανταποκρίνονται σε ποιο απλούς τρόπους αντιμετώπισης (συντηρητικές θεραπείες) και αφορά μικρό ποσοστό ασθενών.

Δε θα πρέπει να διαφεύγει της προσοχής μας, ότι μερικές φορές, **πίσω από την ακράτεια μπορεί να κρύβονται και σημαντικά προβλήματα** (πχ. όγκοι της ουροδόχου κύστης) που χρειάζονται άμεση αντιμετώπιση.

### **Συμπέρασμα**

Η ακράτεια των ούρων, αποτελεί ένα συχνό και πολλές φορές ενοχλητικό πρόβλημα σε άνδρες και γυναίκες. Αν και επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους, πολλοί διστάζουν να μιλήσουν γι' αυτό στον Ουρολόγο τους.

Έχει πολλές πιθανές αιτίες, μερικές από τις οποίες είναι σχετικά απλές και εύκολα ελεγχόμενες, ενώ άλλες είναι περισσότερο περίπλοκες και χρειάζονται αντιμετώπιση σε «κέντρα ακράτειας». Έτσι, για τη σωστή θεραπεία της ακράτειας των ούρων, είναι απαραίτητη η ακριβής διάγνωσή της.

***Μη διστάζετε λοιπόν να επισκεφθείτε τον Ουρολόγο σας.***