

Υπερδραστηρία ουροδόχος κύστη Οδηγίες για γυναίκες

1. Πως λειτουργεί μια φυσιολογική ουροδόχος κύστη;
2. Τι σημαίνει υπερδραστήρια ουροδόχος κύστη (ΥΟΚ);
3. Τι προκαλεί υπερδραστηριότητα της ουροδόχου κύστεως;
4. Τι εξετάσεις πρέπει να κάνω;
5. Ποιες είναι οι διαθέσιμες θεραπείες;

Η 'υπερδραστηριότητα της ουροδόχου κύστεως' είναι ένα πολύ συνηθισμένο πρόβλημα το οποίο συχνά προκαλεί οδυνηρά και άβολα συμπτώματα. Μπορεί να σας κάνει να πηγαίνετε βιαστικά στην τουαλέτα πολλές φορές κατά την διάρκεια της ημέρας και την νύχτα και μπορεί μερικές φορές να οδηγήσει σε απώλεια ούρων πριν προλάβετε να φτάσετε στην τουαλέτα.

Ο σκοπός του εγχειριδίου αυτού είναι να εξηγήσει τι σημαίνει υπερδραστήρια ουροδόχος κύστη και τι την προκαλεί, καθώς επίσης και να εξηγήσει τι μπορεί να βοηθήσει.

Πώς λειτουργεί μια φυσιολογική ουροδόχος κύστη;

Η κύστη είναι παρόμοια με ένα μπαλόνι. Καθώς τα ούρα παράγονται και γεμίζουν την ουροδόχο κύστη, το τοίχωμα της τεντώνεται για να αποθηκεύσει το πρόσθετο υγρό. Τα ούρα κρατιούνται μέσα στην κύστη από έναν μηχανισμό σαν βαλβίδα («σφιγκτήρας ουρήθρας») που μένει κλειστός έως ότου αισθανθείτε την ανάγκη να αδειάσετε την κύστη και έχετε φθάσει σε μια τουαλέτα. Ο μηχανισμός βαλβίδας βοηθιέται από τους μυς του πυελικού εδάφους κάτω από την ουροδόχο κύστη, οι οποίοι συσπώνται προς τα επάνω όταν βήχετε ή φταρνίζεστε και κρατάνε τα ούρα μέσα. Καθώς η κύστη γεμίζει, αρχίζετε να

αισθάνεστε ότι πρέπει να ουρήσετε, αλλά είστε σε θέση να κρατηθείτε. Μόλις αποφασίσετε να αδειάσετε την κύστη σας (π.χ. σε μια τουαλέτα, σε έναν κατάλληλο χρόνο), ο εγκέφαλός σας επισημαίνει στον μυ της ουροδόχου κύστεως να συσπαστεί και να αδειάσει τα ούρα. Συγχρόνως, ο μηχανισμός βαλβίδας της ουροδόχου κύστεως και οι μύες του πυελικού εδάφους χαλαρώνουν για να επιτρέψουν στα ούρα να διαφύγουν προς τα έξω. Η κύστη πρέπει συνήθως να κενώνετε 4-8 φορές την ημέρα και μία φορά τη νύχτα.

Τι είναι η υπερδραστήρια ουροδόχος κύστη (ΥΟΚ);

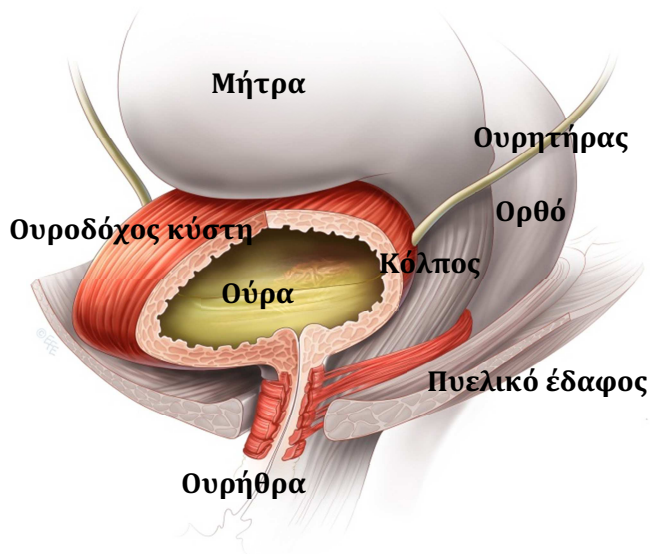
ΥΟΚ είναι το όνομα που δίνεται στο ακόλουθο σύνολο συμπτωμάτων της ουροδόχου κύστεως:

Έπειξη- μια ξαφνική και έντονη ανάγκη για ούρηση που δεν μπορεί να αναβληθεί. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμα και όταν η κύστη σας δεν είναι πλήρως γεμάτη. Μερικές φορές μπορεί να μην προλάβετε να φτάσετε εγκαίρως στην τουαλέτα και να χάσετε ούρα- αυτό ονομάζεται *ακράτεια επιτακτικού τύπου*.

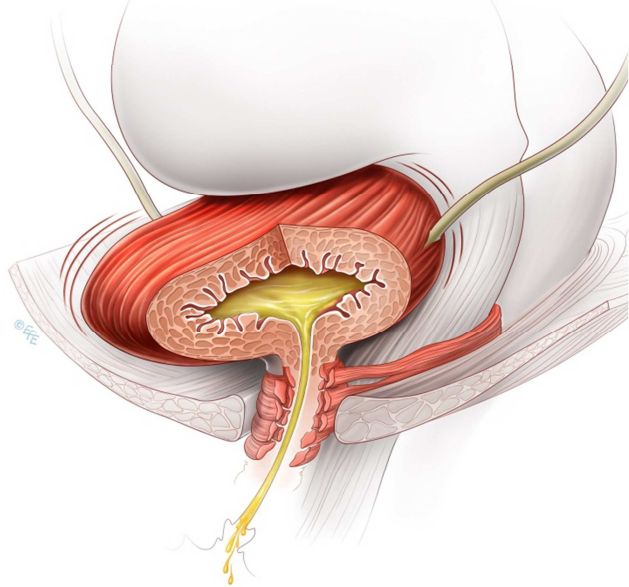
Συχνουρία- το να πηγαίνετε στην τουαλέτα πολλές φορές κατά τη διάρκεια ημέρα (συνήθως περισσότερες από 7).

Νυκτουρία- όταν σηκώνεστε περισσότερο από μία φορά τη νύχτα για να πάτε στην τουαλέτα.

Φυσιολογική ουροδόχος κύστη, μισογεμάτη και σε χαλάρωση



Υπερδραστήρια κύστη, μισογεμάτη αλλά σε σύσπαση, προκαλώντας την απώλεια ούρων



Η υπερδραστήρια κύστη αφορά τις γυναίκες (και τους άνδρες) όλων των ηλικιών, και δεν είναι απλά ένα αποτέλεσμα της γήρανσης

Τι προκαλεί την υπερδραστήρια ουροδόχο κύστη (ΥΟΚ);

Τα συμπτώματα της ΥΟΚ προκαλούνται από το μυ της ουροδόχου κύστεως που συσπάται μη φυσιολογικά. Αυτό συμβαίνει συχνά χωρίς προειδοποίηση, και όταν δεν το θέλετε. Ο ειδικός θα εξετάσει τα ούρα σας για να

αποκλείσει μια ουρολοίμωξη, η οποία είναι μια συχνή αιτία των συμπτωμάτων της ΥΟΚ. Άλλες εξετάσεις θα ελέγξουν για λίθους και νεοπλασίες στην ουροδόχο κύστη. ΥΟΚ μπορεί επίσης να προκληθεί από καταστάσεις που επηρεάζουν το νευρικό σύστημα. Εάν είχατε υποβληθεί σε μια επέμβαση για ακράτεια ούρων μπορεί επίσης να παρουσιάσετε ΥΟΚ. Η ποσότητα και ο τύπος των υγρών που πίνετε μπορεί επίσης να συμβάλει στα συμπτώματά σας; π.χ.: τα ποτά που περιέχουν καφεΐνη θεωρείται ότι επιδεινώνουν τα συμπτώματα της ΥΟΚ σημαντικά. Για πολλές γυναίκες εντούτοις, η ακριβής αιτία της υπερδραστήριας κύστης δεν βρίσκεται ποτέ. Παρόλα αυτά, υπάρχουν πολλές θεραπείες οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε τα συμπτώματά σας.

Πώς θα ελεγχθώ;

Όταν επισκεφθείτε το γιατρό σας, θα σας υποβάλει τις ερωτήσεις για την ουροδόχο κύστη σας, την λήψη υγρών και την γενική κατάσταση της υγείας σας. Έπειτα θα εξεταστείτε για να αποκλειστεί οποιαδήποτε γυναικολογικό πρόβλημα που μπορεί να συμβάλει στο πρόβλημά σας. Μπορεί να σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ένα ημερολόγιο ούρησης, το οποίο περιλαμβάνει την καταγραφή τι και πόσο πίνετε καθώς και τον όγκο των ούρων κάθε φορά που πηγαίνετε στην τουαλέτα. Αυτό παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για το πόσο πίνετε και πόσα ούρα η κύστη σας είναι σε θέση να κρατήσει. Ρωτήστε το γιατρό σας για το ημερολόγιο ούρησης.

Μερικές από τις εξετάσεις που μπορεί να κληθείτε να κάνετε παρατίθενται εδώ:

Γενική ούρων- εξετάζει ένα δείγμα των ούρων σας για να ανακαλύψει εάν υπάρχει μόλυνση ή αίμα στα ούρα.

Υπόλοιπο ούρων- για το οποίο χρησιμοποιείται ένα μηχάνημα υπερήχων (ή μερικές φορές εισάγοντας έναν μικρό ουροκαθετήρα) για να ελεγχθεί εάν αδειάζετε την κύστη σας κατάλληλα.

Ουροδυναμικός έλεγχος- αυτή η εξέταση είναι σε θέση να ελέγχει τη δραστηριότητα του μυός της ουροδόχου κύστεως καθώς γεμίζει με υγρό. Ο ουροδυναμικός έλεγχος μπορεί να μας πει εάν ο μυς της ουροδόχου κύστεως συσπάται μη φυσιολογικά καθώς γεμίζουμε την κύστη με υγρό (αυτό είναι γνωστό ως «Υπερδραστηριότητα εξωστήρα»), καθώς επίσης και εάν υπάρχει απώλεια ούρων λόγω ανεπάρκειας του σφιγκτήρα της ουρήθρας («ακράτεια προσπαθείας») και εάν η κύστη αδειάζει κατάλληλα.

Ποιες θεραπείες είναι διαθέσιμες;

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές θεραπείες διαθέσιμες για την ΥΟΚ. Υπάρχουν επίσης αλλαγές που μπορείτε να κάνετε στον τρόπο ζωής σας που μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τα συμπτώματά σας

Τα ποτά που περιέχουν καφεΐνη, παραδείγματος χάριν ο καφές, το τσάι, η κόκα-κόλα, μπορούν να επιδεινώσουν σημαντικά τα συμπτώματα της υπερδραστήριας κύστης. Είναι επομένως πολύ χρήσιμο να μειωθεί ο αριθμός αυτών των ποτών για να δείτε εάν αυτό βοηθά. Τα ανθρακούχα ποτά, οι χυμοί φρούτων, και το αλκοόλ μπορούν επίσης να προκαλέσουν τα συμπτώματα της ΥΟΚ. Το ημερολόγιο ούρησης μπορεί να σας βοηθήσει να ανακαλύψετε ποια ποτά κάνουν τα συμπτώματά σας χειρότερα. Θα μπορούσατε εναλλακτικά να λαμβάνετε νερό, τσάι από βότανα και ποτά χωρίς καφεΐνη. Αν και είναι πειρασμός, προσπαθήστε να μην περιορίσετε την ποσότητα των υγρών που πίνετε; Στόχος

είναι να πίνετε περίπου 1.5 έως 2 λίτρα ανά ημέρα.

Εκπαίδευση κύστεως

Μπορεί να έχετε παρατηρήσει ότι έχετε αποκτήσει τη συνήθεια να πηγαίνετε πολύ συχνά στην τουαλέτα, έτσι ώστε να μην βρεθείτε σε μια κατάσταση όπου πρέπει να ουρήσετε και δεν είστε κοντά σε μια τουαλέτα. Αυτό μπορεί να καταστήσει την ΥΟΚ ακόμα χειρότερη, καθώς ότι η ουροδόχος κύστη σας θα μπορεί να κρατήσει όλο και λιγότερα ούρα. Η εκπαίδευση της κύστεως στοχεύει να σας βοηθήσει να κρατήσετε περισσότερο ούρα στην ουροδόχο κύστη σας με το να πηγαίνετε λιγότερο συχνά στην τουαλέτα. Περιλαμβάνει την βαθμιαία αύξηση του χρόνου μεταξύ των επισκέψεων στην τουαλέτα και την προσπάθεια να κρατηθείτε λίγο παραπάνω εάν αισθανθείτε έντονη επιθυμία για ούρηση. Ο ειδικός μπορεί να σας δώσει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτήν την θεραπεία. Αυτό καλύπτεται λεπτομερέστερα στο φυλλάδιο με τίτλο 'Εκπαίδευση Κύστεως'.

Φάρμακα

Υπάρχει μια ποικίλα διαφορετικών φαρμάκων που μπορούν να βοηθήσουν σε μια υπερδραστήρια ουροδόχο κύστη. Αν και αυτά μπορούν να συνταγογραφηθούν από τον γιατρό σας, είναι επίσης σημαντικό να ελέγξετε τι πίνετε και να προσπαθήσετε να εκπαιδεύσετε την κύστη σας. Τα φάρμακα είναι σχεδιασμένα για να σας επιτρέψουν να κρατήσετε τα ούρα περισσότερο, να μειώσουν την συχνότητα που πηγαίνετε στην τουαλέτα (κατά τη διάρκεια της μέρας και της νύχτας) και να μειώσουν την ακράτεια. Τα φάρμακα προκαλούν παρενέργειες σε μερικούς ανθρώπους, όπως ξηροστομία και μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να δοκιμάσετε διάφορα φάρμακα προτού να βρείτε αυτό που

σας ταιριάζει. **Η δυσκοιλιότητα μπορεί επίσης να είναι ένα πρόβλημα και μπορεί να αντιμετωπιστεί και με τη διατροφή και ιατρικώς έτσι ώστε να μπορείτε ακόμα να απολαύσετε τα καλά αποτελέσματα του φαρμάκου για την ΥΟΚ σας.** Μερικές φορές η κύστη σας μπορεί να βελτιωθεί μετά από την θεραπεία μερικών μηνών, που μπορεί να σας επιτρέψει σε διακόψετε το φάρμακο. Εντούτοις, πολλές γυναίκες λαμβάνουν το φάρμακο μακροπρόθεσμα, προκειμένου να ελέγξουν τα συμπτώματά τους.

Άλλες Θεραπείες

Η αλλαγή της λήψης υγρών, η εκπαίδευση της κύστεως και τα φάρμακα λειτουργούν για τη μεγάλη πλειοψηφία των γυναικών με ΥΟΚ. Εντούτοις, ένας μικρός αριθμός θα έχει συμπτώματα που εμμένουν παρά τις όποιες θεραπείες. Σε αυτήν την περίπτωση, μπορούν να συσταθούν οι ακόλουθες θεραπείες:

Βοτουλινική (ή αλλαντική) τοξίνη- Η ένεση βοτουλινικής τοξίνης στην ουροδόχο κύστη μπορεί να γίνει μέσω ενός τηλεσκοπίου (κυστεοσκόπιο), υπό τοπική αναισθησία. Αυτό προκαλεί χαλάρωση του μυός της ουροδόχου κύστεως, που βοηθά στην επειξη για ούρηση και επιτρέπει στην κύστη να αποθηκεύει περισσότερα ούρα. Αν και δεν έχουμε ακόμα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, πιστεύεται ότι είναι μια αποτελεσματική θεραπεία (ποσοστό θεραπείας πάνω από 80%). Είναι αποτελεσματική μέχρι και 9 μήνες, μετά τους οποίους μπορεί να χρειαστούν επαναληπτικές ενέσεις. Υπάρχει, εντούτοις, ένας κίνδυνος 20% να υπάρχει δυσκολία στην κένωση της κύστεως, το οποίο θα απαιτούσε καθετηριασμό. Ο γιατρός σας

μπορεί να σας δώσει περισσότερες πληροφορίες για αυτό.

Διέγερση του κνημιαίου νεύρου- αυτό έχει ως σκοπό να διεγείρει τα νεύρα που ελέγχουν τη λειτουργία της κύστεως, μέσω ενός νεύρου το οποίο περνά γύρω από τον αστράγαλο. Περιλαμβάνει την εισαγωγή μιας μικρής βελόνας κοντά στον αστράγαλο, η οποία συνδέεται με μια συσκευή που διεγείρει το κνημιαίο νεύρο. Αυτό διεγείρει έμμεσα και επανεκπαιδευεί τα νεύρα που ελέγχουν την ουροδόχο κύστη.

Διέγερση του ιερού νεύρου - αυτό προκαλεί την άμεση διέγερση των νεύρων που ελέγχουν τη λειτουργία ουροδόχου κύστεως. Αυτό περιλαμβάνει την εμφύτευση ενός διεγέρτη νεύρων μέσα στο σώμα, συνεπώς είναι μια θεραπεία που προσφέρεται μόνο από ορισμένους εξειδικευμένους ιατρούς σε άτομα με σοβαρά και επίμονα συμπτώματα που έχουν αποτύχει σε άλλες θεραπείες.

Ο γιατρός σας θα είναι σε θέση να σας δώσει πληροφορίες για τις καταλληλότερες θεραπείες για σας. Μπορεί να μην θεραπευθείτε ποτέ πλήρως από τα συμπτώματα της υπερδραστικής ουροδόχου κύστης, αλλά ενδεχομένως μπορείτε να δείτε από αυτό το φυλλάδιο, ότι υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός από θεραπείες που μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε τα συμπτώματά σας έτσι ώστε η ζωή σας να μην ελέγχεται από την κύστη σας.



The information contained in this brochure is intended to be used for educational purposes only. It is not intended to be used for the diagnosis or treatment of any specific medical condition, which should only be done by a qualified physician or other health care professional.