

# Τέλος στην Ακράτεια

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΝΕΕΣ, ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ, ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ ΠΑΡΑΜΕΝΟΝΤΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΕΣ ΚΑΙ ΓΕΜΑΤΕΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ.

**Η** ακράτεια ούρων εμφανίζεται πολύ συχνά σε γυναίκες όλων των ηλικιών για διάφορους λόγους. Δεν αποτελεί μέρος της διαδικασίας της γήρανσης, ενώ οι περισσότερες γυναίκες που την εμφανίζουν είναι μέσης ηλικίας. Πολλές φορές περιορίζει δραστηριότητες όπως η άσκηση και τα ταξίδια. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, 3 στις 10 γυναίκες αντιμετωπίζουν κάποια μορφή ακράτειας, ενώ πάνω από το 90% που ακολούθησαν κάποια θεραπεία αντιμετώπισαν την ακράτεια ή αναφέρουν ελάχιστη διαρροή το πρώτο διάστημα μετά τη θεραπεία.

## ΠΩΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ

Σκεφτείτε την ουροδόχο κύστη σαν ένα μπαλόνι γεμάτο νερό και την ουρήθρα σαν το στόμιό του. Αν το στόμιο δεν είναι καλά κλειστό, η παραμικρή πίεση στο μπαλόνι θα σπρώξει το νερό προς τα έξω. Οι λόγοι για τους οποίους η ουρήθρα δεν μπορεί να μείνει κλειστή κατά την διάρκεια δραστηριοτήτων που απαιτούν προσπάθεια, είναι η αποδυνάμωση των συνδετικών ιστών και των μυών της πυέλου.

## Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η διάγνωση γίνεται συνήθως με βάση τα συμπτώματα που θα περιγράψετε στον γιατρό σας



και με μια προσεκτική εξέταση της πυέλου. Υπάρχουν επίσης ειδικές εξετάσεις (ουροδυναμική εξέταση).

## ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Για τις γυναίκες με ακούσια ακράτεια ούρων, μια συνηθισμένη θεραπεία είναι οι ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους. Ωστόσο, ανάλογα με τη βαρύτητα της πάθησης, οι θεραπείες διαφοροποιούνται. Άλλες συντηρητικές θεραπείες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνες ή σε συνδυασμό περιλαμβάνουν:

- Φυσικοθεραπεία (ασκήσεις με biofeedback), μια διαδικασία που σας βοηθά να αποκτήσετε τον έλεγχο ορισμένων λειτουργιών του σώματος.
- Ηλεκτρικό ερεθισμό των μυών, ο οποίος βοηθά στις ασκήσεις του πυελικού εδά-

φους, απομονώνοντας τους μύες που εμπλέκονται.

- Φαρμακευτική αγωγή. Κάποιες μορφές ακράτειας μπορούν να αντιμετωπιστούν με φάρμακα ή με ορμονοθεραπεία (αν η ακράτεια σχετίζεται με ανεπάρκεια οιστρογόνων).

- Η χειρουργική αντιμετώπιση είναι η λύση που συνιστάται για μόνιμα αποτελέσματα. Μια αποτελεσματική μέθοδος ελάχιστα επεμβατική, που δεν απαιτεί νοσηλεία, είναι η τοποθέτηση κολπικής ταινίας ελεύθερης τάσης, που δίνει μακροχρόνια αποτελέσματα.

Ευχαριστούμε για τις πληροφορίες τον **Αναστάσιο Καλαντζή**, Χειρουργό Ουρολόγο – Ανδρολόγο – FEBU, επιμελητή της Ουρολογικής Κλινικής στο Νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν ([www.kalantzis-urology.com](http://www.kalantzis-urology.com)).