



Ευχαριστούμε τον **Αναστάσιο Καλαντζή**, χειρουργό ουρολόγο-ανδρολόγο-FEBU, επιμελητή της Ουρολογικής Κλινικής στο Νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν ([www.kalantzis-urology.com](http://www.kalantzis-urology.com)).

## ΔΩΣΕ ΤΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΑΚΡΑΤΕΙΑ!

ΤΡΕΙΣ ΣΤΙΣ ΔΕΚΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΚΑΠΟΙΑΣ ΜΟΡΦΗΣ ΑΚΡΑΤΕΙΑ! ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.

**Η** ακράτεια ούρων εμφανίζεται συχνά σε γυναίκες κάθε ηλικίας και για διάφορους λόγους. Αν και συνήθως πιστεύουμε ότι αφορά ηλικιωμένες γυναίκες, δε συνδέεται με τη διαδικασία της γήρανσης και οι περισσότερες από όσες υποφέρουν είναι μέσης ηλικίας. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, το πρόβλημα αφορά τρεις στις δέκα Ελληνίδες. Τα καλά νέα είναι ότι οι σύγχρονες θεραπείες έχουν πολύ καλά αποτελέσματα.

### Οι θεραπείες

Για τις γυναίκες με ακούσια ακράτεια ούρων μια συνηθισμένη θεραπεία είναι οι ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών του πευλικού εδάφους. Ωστόσο, ανάλογα με τη βαρύτητα της πάθησης,

οι θεραπείες διαφοροποιούνται και περιλαμβάνουν:

- **Φαρμακευτική αγωγή.** Κάποιες μορφές ακράτειας αντιμετωπίζονται με φάρμακα ή με ορμονοθεραπεία (όταν σχετίζεται με ανεπάρκεια οιστρογόνων).

- **Χειρουργική αντιμετώπιση,** λύση που συνιστάται για μόνιμα αποτελέσματα. Μια αποτελεσματική μέθοδος ελάχιστα επεμβατική, που δεν απαιτεί νοσηλεία, είναι η τοποθέτηση κολπικής ταινίας ελεύθερης τάσης. Πρόκειται για μια σχετικά νέα μέθοδο για την αντιμετώπιση της γυναικείας ακράτειας, η οποία βελτιώνει την αδυναμία του σφιγκτήρα της ουρήθρας να συγκρατεί τα ούρα. Μια ταινία από πολυπροπυλένιο τοποθετείται με μια μικρή τομή 2 εκ. στον κόλπο κάτω από την ουρήθρα, δίνοντάς της ένα σταθερό σημείο στήριξης και βελτιώνοντας την ακούσια σύγκλιση της, με αποτέλεσμα την τέλεια στεγανότητα.

