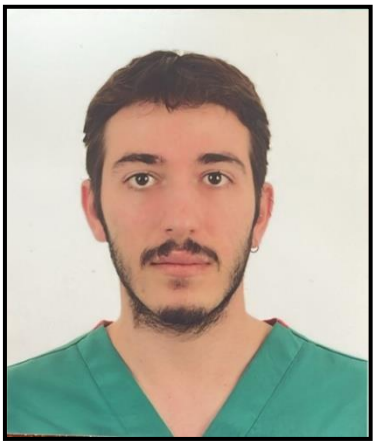
HASTA EĞİTİM FORMLARI



Çeviri: Dr.Ege ÖZGÜR

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği

İdrar Kaçırma

Pelvik Kas (Kegel) Egzersizleri

Kadınlarda Stres İnkontinansını Tedavi Etmek İçin Cerrahi

Kadınlarda Sıkışmaya Bağlı İnkontinans Tedavileri

https://www.uptodate.com/contents/urinary-incontinence-in-women-beyond-the-basics

https://www.uptodate.com/contents/pelvic-floor-muscle-exercises-beyond-the-basics

https://www.uptodate.com/contents/female-stress-urinary-incontinence-choosing-a-primary-surgical-procedure

https://www.uptodate.com/contents/urgency-urinary-incontinence-overactive-bladder-oab-in-females-treatmen

Bu hasta bilgilendirme formları UptoDate deki doktorlar ve editörler tarafından yapılmıştır.

Hasta Eğitimi: İdrar Kaçırma (Temel Bilgiler)

İdrar kaçırma nedir? — "İdrar kaçırma" bir insan idrar sızdırdığında ya da mesanesinin kontrolünü kaybettiğinde söylenen medikal bir terimdir. Sıklıkla sadece "inkontinans" denir.

İdrar kaçırma çok sık bir problemdir. Eğer bu probleme sahipseniz, size yardımcı olabilecek birçok tedavi vardır. İdrar sızıntısını durdurmak veya azaltmak için kendi başınıza yapabileceğiniz şeyler de vardır, böylelikle "bununla yaşa" demenize gerek kalmaz.

İdrar kaçırma belirtileri nelerdir? — İdrar kaçırmanın farklı tipleri vardır. Her biri farklı belirti gösterir. En sık 3 tipi:

- Stres inkontinans– Stres inkontinansı olan kişiler güldüklerinde, öksürdüklerinde, hapşırdıklarında veya karnına "baskı yapan" herhangi bir şey yaptıklarında idrar kaçırırlar.
- Sıkışmaya bağlı inkontinans– Sıkışmaya bağlı idrar kaçırması olan kişiler aniden güçlü bir idrara çıkma ihtiyacı hissederler. Çoğu zaman "idrara çıkma isteği" o kadar güçlüdür ki banyoya zamanında yetişemezler. "Aşırı aktif mesane" ani ve sık idrara çıkma dürtüsüne sahip olmak için kullanılan başka bir terimdir. Aşırı aktif mesanesi olan kişiler idrar kaçırabilir de kaçırmayabilir de.
- Karışık idrar inkontinansı – Karışık idrar kaçırması olan kişiler hem sıkışmaya bağlı idrar kaçırma hem de sıkışmaya bağlı idrar kaçırma belirtileri gösterir.

Kendimi daha iyi hissedebilmem için yapabileceğim bir şey var mı? — Evet. İdrar sızıntısını azaltmaya yardımcı olabilecek bazı adımlar şunlardır:

- İçtiğiniz sıvı miktarını azaltın, özellikle yatağa gitmeden birkaç saat önce.
- Şikayetlerinizi artıran yiyecek ve içecekleri kesin. Bazı insanlar alkol, kafein, baharatlı ya da asitli yiyeceklerin mesaneyi irrite ettiğini düşünmektedir.
- Eğer aşırı kiloluysanız, kilo verin.

- Eğer diyabetiniz (şeker hastalığı) varsa, kan şekerinizi oldukça normale yakın tutmaya çalışın.
- Diüretik adı verilen ilaçları kullanıyorsanız önceden plan yapın. Bu ilaçlar idrara çıkma ihtiyacınızı artırır. Onları, banyoya birkaç saat daha ulaşımınız olduğunu düşündükten sonra kullanın.

Bu teknikler de mesane kontrolü sağlamanızda yardımcı olabilir:

- **Mesanenin yeniden eğitimi** – Mesane yeniden eğitimi sırasında, belirlenen saatlerde tuvalete gidersiniz. Mesela her saat başı gideceğinize karar verebilirsiniz. İhtiyacınız olduğunu hissetmeseniz dahi tuvalete gidersiniz. Daha erken gitmeniz gerekiyorsa bir saatin geçmesini beklemeye çalışırsınız. Daha sonra her saat başı gitmeye alıştığınızda tuvalet ziyaretleri arasında beklediğiniz süreyi artıracaksınız. Zamanla mesanenizi tuvalet ziyaretleri arasında 3 veya 4 saat bekleyecek şekilde "yeniden eğitebilirsiniz".
- **Pelvik kas egzersizi** – Pelvik kas egzersizleri idrar akışını kontrol eden kasları güçlendirir. Bu egzersizler size yardımcı olabilir ancak insanlar sıklıkla bunları yanlış yaparlar. Doktorunuza veya hemşirenize bunları nasıl doğru şekilde yapacağınızı sorun.

Doktorumu ya da hemşiremi görmeye gitmeli miyim? — Evet. Doktorunuz veya hemşireniz idrar kaçırmanıza neyin sebep olabileceğini öğrenebilir. Ayrıca sorunu gidermenin yollarını da önerebilir.

Doktorunuzla ya da hemşirenizle konuşmaya gittiğinizde kullandığınız herhangi bir ilacın idrar kaçırmanıza sebep olup olmayacağını sorun. Bazı ilaçlar idrar kaçırmanıza sebep olurken bazıları idrar kaçırmanızı daha da kötü duruma getirebilir.

İdrar kaçırma nasıl tedavi edilir? — Tedavi seçenekleri, hangi tip idrar kaçırmaya sahip olduğunuza ve cinsiyetinize göre değişiklik gösterir. Bazı tedavi seçenekleri şunları içerir:

- Mesaneyi rahatlatan ilaçlar

- Mesaneyi destekleyen dokuları onarmak veya idrar akışını iyileştirmek için yapılan ameliyatlar
- Mesaneyi rahatlatan sinirlerin elektriksel olarak uyarılması

Hayatım nasıl olacak?— İdrar kaçırması olan birçok kişi mesane kontrolünü yeniden kazanabilir veya en azından sahip oldukları sızıntı miktarını azaltabilir. Önemli olan bu konuyu doktorunuz veya hemşirenizle konuşmanızdır. Daha sonra size yardımcı olacak bir yaklaşım bulmak için onunla birlikte çalışın.