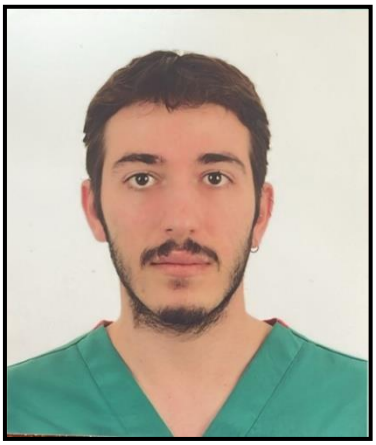
HASTA EĞİTİM FORMLARI



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: Kadınlarda Sıkışmaya Bağlı İnkontinans Tedavileri (Temel Bilgiler)

Sıkışmaya bağlı inkontinans nedir? — "İnkontinans", idrar sızdırmak veya mesane kontrolünü kaybetmek için tıbbi bir terimdir. Sıkışmaya bağlı inkontinansı olan kişiler aniden güçlü bir idrar yapma ihtiyacı veya "dürtü" hissederler. Genellikle bu dürtü o kadar güçlüdür ki tuvalete yetişemezler. "Aşırı aktif mesane", ani ve sık idrar yapma dürtüsüne sahip olmak için kullanılan başka bir terimdir. Aşırı aktif mesanesi olan kişiler idrar sızdırabilir veya sızdırmayabilirler.

Sıkışmaya bağlı inkontinans, özellikle kadınlarda yaygındır. Ancak yardımcı olabilecek tedaviler bulunmaktadır. Ayrıca, idrar sızıntısını durdurmak veya azaltmak için bireysel olarak yapabileceğiniz şeyler de vardır, böylece "sadece bu durumla yaşamak zorunda kalmazsınız."

Sıkışmaya bağlı inkontinans için kendi başıma yapabileceğim şeyler var mı? — Evet. İdrar sızıntısını veya dürtüleri azaltmaya yardımcı olabilecek bazı adımlar:

- Semptomlarınızı kötüleştiren herhangi bir yiyecek veya içeceği azaltın. Alkol, kafein, baharatlı veya asidik yiyecekler veya yapay tatlandırıcılar, bazı insanların daha sık idrar yapmalarına veya ani dürtülere neden olabilir.
- Yatmadan hemen önce çok fazla içecek içmemeye çalışın.
- Kabızlığı önleyin – Kabızlık, bağırsak hareketlerini zorlaştıran yaygın bir problemdir. Acil inkontinansı daha da kötüleştirebilir.

Ayrıca, mesane kontrolüne yardımcı olmak için bazı şeyleri deneyebilirsiniz:

- Mesane eğitimi – Mesane eğitimi, mesanenizin daha fazla idrar tutmasına yardımcı olmak için planlı zamanlarda tuvalete gitmeyi içerir. Örneğin, her saat başında tuvalete gitmeye karar verebilirsiniz. Sonra kendinizi her saatte gitmeye zorlarsınız, hatta gitmeniz gerektiğini düşünmeseniz bile. Daha sonra, 1 saat beklemeye alıştıktan sonra, tuvalet ziyaretleri arasında daha uzun süre

beklemeyi deneyebilirsiniz. Zamanla, mesanenizi tuvalet ziyaretleri arasında 3 veya 4 saat beklemeye "yeniden eğitebilirsiniz."

- Rahatlama, gitme dürtüsüyle başa çıkmaya yardımcı olabilir. Bir dürtü hissettiğinizde durun veya oturun. Derin bir nefes alın, pelvik kaslarınızı sıkın ve gitme ihtiyacı “dalgasının" geçmesine izin verin. Sonra yavaşça tuvalete gidin ve idrar yapın.
- Pelvik kas egzersizleri – Pelvik kas egzersizleri, idrar akışını kontrol eden kasları güçlendirir. Bu egzersizler yardımcı olabilir, ancak insanlar genellikle yanlış yapar. Egzersizleri doğru bir şekilde nasıl yapmanız gerektiğini doktorunuz veya hemşirenize sorun.

Doktorlar kadınlarda acil inkontinansı nasıl tedavi eder? — Mesane eğitimi, rahatlama ve pelvik kas egzersizlerine ek olarak, tedavi bazen ilaçlar ve bazen de prosedürleri içerebilir. Bunlar aşağıda daha detaylı olarak tartışılmıştır.

Mesaneyi rahatlatan ilaçlar – Bu ilaçlar semptomları kontrol altına alabilir. İlaçlar arasında oksibutinin (ticari adı: Ditropan), tolterodin (ticari adı: Detrol), fesoterodin (ticari adı: Toviaz), solifenasin (ticari adı: VESIcare), darifenasin (ticari adı: Enablex) ve mirabegron (ticari adı: Mirbetriq) bulunmaktadır. Bunlar ağızdan alınan tabletler, cilde sürülen yama veya jeller olarak gelir.

Sıkışmaya bağlı inkontinans için ilaçlar, şu yan etkileri içerebilir:

- Çok kuru ağız
- Kabızlık
- Mide ekşimesi
- Düşünme ve hatırlama zorluğu
- Bulanık görüş
- Hızlı kalp atışı
- Uykulu hissetme

Eğer yaşınız ileri ise, bu ilaçları almanın güvenli olup olmadığını doktorunuza sorun. Düşünme veya hatırlama zorluğu yaşıyorsanız, bu ilaçlardan bazıları bu sorunları daha da kötüleştirebilir.

Sıkışmaya bağlı inkontinans veya aşırı aktif mesane için ilaç alıyorsanız, size uygun bir tedavi bulana kadar birkaç farklı ilaç denemeniz gerekebilir.

Vajinal östrojen – Mesaneyi rahatlatan ilaçlar sizin için işe yaramazsa veya çok sayıda yan etkiye neden olursa, doktorunuz diğer tedaviler hakkında konuşabilir. Menopoz sonrası vajinal kuruluk yaşayan bazı kadınlar için vajinal östrojen, bu sorunların yanı sıra mesane sorunlarına da yardımcı olabilir.

Mesaneyi rahatlatmaya yardımcı olan prosedürler – Eğer ilaçlar semptomlarınızı hafifletmiyorsa veya ilaç alamıyorsanız, doktorunuz size şu gibi prosedürleri önerebilir:

- Mesaneyi rahatlatmaya yardımcı olmak için mesaneye botulinum toksini (Botox) enjeksiyonu – Enjeksiyonun yılda bir veya iki kez yapılması gerekir. Bu enjeksiyonları kullanan kadınların yaklaşık 4'te 1'inde idrar yapma konusunda sorunlara neden olabilir.
- Elektriksel sinir stimülasyonu ile tedavi – Bu, bir pacemaker(ritim düzenleyici) gibi deri altına yerleştirilen bir cihazla yapılır. Elektriksel stimülasyon, mesaneyi etkileyen sinirlere hafif elektrik sinyalleri gönderir. Bu sinyaller acı vermez. Bu tedavi ani dürtülere veya sık sık idrar yapma ihtiyacına yardımcı olabilir. Cihaz yerleştirildikten sonra takip prosedürlerine ihtiyaç duyabilirsiniz.

Kadınlarda sıkışmaya bağlı inkontinans tedavileri ne kadar etkilidir? — Bu, semptomlarınıza ve sıkışmaya bağlı inkontinansınızın nedenine bağlıdır. Örneğin, başka bir tıbbi durumunuz varsa (diyabet gibi) bu durumu tedavi etmek yardımcı olabilir.

Çoğu kadının birkaç tedavi denemesi yapması ve zaman zaman birden fazla tedavi kullanması gerekebilir. Örneğin, doktorunuz mesane eğitimi, mesaneyi rahatlatmak için ilaç ve vajinal östrojen önerebilir. Bir tedavinin işe yarayıp yaramadığını anlamak bir ay veya daha uzun

sürebilir. Tedavinin yeterince hızlı işe yaramadığını düşünüyorsanız, umutsuzluğa kapılmamaya çalışın.

Hayatım nasıl olacak? — Çoğu kadın sıkışmaya bağlı inkontinans için uzun bir süre veya ömür boyu bir tür tedaviye ihtiyaç duyar. Kadınlarda sıkışmaya bağlı inkontinans tedavisi semptomlara yardımcı olabilir, ancak inkontinansın nedenini tedavi etmez.

Tedavi sıkışmaya bağlı inkontinansı tamamen durdurmazsa bile, yaşamınızı kolaylaştırabilir ve sizin için çok daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.