

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΤΜΗΜΑ ΟΥΡΟΔΥΝΑΜΙΚΗΣ
ΝΕΥΡΟΥΡΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ
ΟΥΡΟΛΟΓΙΑΣ (Ο.ΝΟ.ΓΟ.)

Έχεις ακράτεια
ούρων; 

Ρώτησε τον ουρολόγο σου.
Υπάρχουν λύσεις!

Το τμήμα Ο.ΝΟ.ΓΟ.
Ενημερώνει
για την

**ακράτεια ούρων
στους άντρες**

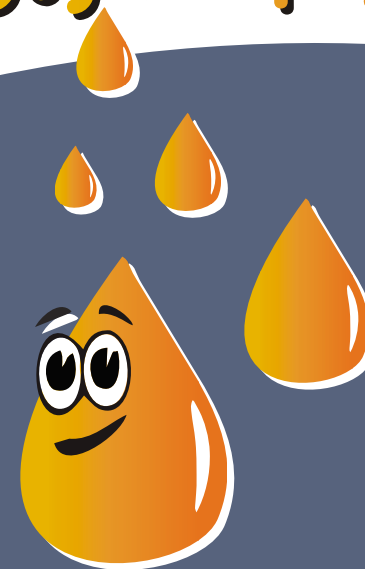
Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε από το τμήμα Ο.ΝΟ.ΓΟ.
της Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας.
Στόχο έχει να σας ενημερώσει και να σας ευαισθητοποιήσει σε
θέματα διαταραχών ούρησης.
Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στον ουρολόγο σας.
Συντονιστική Επιτροπή Ο.ΝΟ.ΓΟ. 2014 - 2015.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Μεγάλος χορηγός:

Το παρόν υλοποιήθηκε
για το εκπαιδευτικό έργο
του τμήματος Ο.ΝΟ.ΓΟ. με
την ευγενική χορηγία της:





Τι είναι η ακράτεια ούρων στους άντρες;

Ακράτεια ούρων ορίζεται οποιαδήποτε αναφερόμενη ακούσια απώλεια ούρων. Πρόκειται για ένα σύμπτωμα και όχι για μια ασθένεια που μπορεί να εμφανίζεται είτε ως απώλεια λίγων σταγόνων ούρων είτε ως πλήρης αδυναμία συγκράτησης των ούρων.



Τύποι ακράτειας στον άνδρα

🔥 Επιτακτικού τύπου ακράτεια (ΕΑ):

Οποιαδήποτε αναφερόμενη ακούσια απώλεια ούρων που συνοδεύεται (ή έπεται αμέσως) με επιτακτικότητα. Η ΕΑ αποτελεί μέρος του συνδρόμου υπερλειειτουργικής κύστης που χαρακτηρίζεται από ένα σύμπλεγμα συμπτωμάτων με κυρίαρχη την επιτακτικότητα και τη συχνουρία ενώ μπορεί να συνοδεύεται από επιτακτική ακράτεια και νυκτουρία.

🔥 Ακράτεια κατά την Προσπάθεια (ΑΠ):

Οποιαδήποτε αναφερόμενη ακούσια απώλεια ούρων κατά την άσκηση, την πίεση, το βήχα ή το φτέρνισμα. Η ΑΠ οφείλεται σε ανεπάρκεια του σφιγκτήρα της ουρήθρας και εμφανίζεται ύστερα από σχετική αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης. Στον άνδρα η ακράτεια κατά την προσπάθεια συνδέεται κατά κύριο λόγο με επεμβάσεις στον προστάτη, κυρίως μετά από ριζική προστατεκτομή. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο σφιγκτήρας που έχει υποστεί βλάβη δεν μπορεί να πιέζει επαρκώς και να διατηρεί την ουρήθρα κλειστή, με αποτέλεσμα την ακούσια απώλεια των ούρων. Η ΑΠ που ακολουθεί τη ριζική προστατεκτομή βελτιώνεται μέχρι 90% σε διάστημα ενός έτους.

🔥 Ακράτεια από υπερπλήρωση (ΑΥ):

Σε αυτή την περίπτωση η ύπαρξη υποκυστικής απόφραξης οδηγεί προοδευτικά σε χρόνια υπόλειμμα ούρων με τελικό αποτέλεσμα μια μόνιμα γεμάτη κύστη που αδυνατεί να κενωθεί ικανοποιητικά. Τα ούρα που παράγονται αποβάλλονται σε μικρές ποσότητες συνεχώς με τρόπο ανάλογο με την «υπερχείλιση» ενός δοχείου που συνεχίζει να δέχεται υγρά αν και δεν έχει αδειάσει από τα προηγούμενα.



Πώς αντιμετωπίζεται η ακράτεια ούρων στους άνδρες;

Επιτακτικού τύπου Ακράτεια (ΕΑ)

- **Αλλαγή στον τρόπο ζωής:** Περιορισμός της πρόσληψης παραγόντων που πιθανόν ερεθίζουν την ουροδόχο κύστη (καφές, σοκολάτα, καυτερά φαγητά, οινόπνευμα, ανθρακούχα ποτά κ.α.)
- **Ασκήσεις πυελικού εδάφους - επανεκπαίδευση της κύστης:** Πρόγραμμα ασκήσεων που στοχεύουν στην ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους που όταν συσπώνται ισχυρά μπορούν να αναχαιτίσουν τη σύσπαση της κύστης και να αποτρέψουν την ακράτεια.
- **Φαρμακευτική αγωγή:** Στις μέρες μας υπάρχουν πολλά φαρμακευτικά σκευάσματα που έχουν πολύ υψηλή αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση της επιτακτικής ακράτειας.
- **Θεραπείες 2^{ης} γραμμής:** Στις λίγες περιπτώσεις που οι προηγούμενες θεραπείες αποτυγχάνουν, η ενδοκυστική έγχυση ειδικών φαρμακευτικών ουσιών και η ηλεκτρική νευροδιέγερση μπορούν να δώσουν αποτελέσματα.



Ακράτεια κατά την Προσπάθεια (ΑΠ)

- **Διαχείριση της πρόσληψης υγρών και συχνή κένωση της κύστης**
- **Ασκήσεις πυελικού εδάφους:** Πρόγραμμα ασκήσεων ενδυνάμωσης των μυών του πυελικού εδάφους με στόχο την ενίσχυση του σφιγκτηριακού μηχανισμού.
- **Χειρουργική θεραπεία:**
 - ✓ Τοποθέτηση ταινιών και άλλων υλικών που ασκούν πίεση στην ουρήθρα προκαλώντας μερική απόφραξη, διευκολύνοντας έτσι το έργο του «πληγωμένου» αδύναμου σφιγκτήρα. Συστήνεται για ήπια και μέτρια ακράτεια.
 - ✓ Τοποθέτηση τεχνητού σφιγκτήρα. Μια υδραυλική συσκευή τοποθετείται χειρουργικά πέριξ της ουρήθρας κοντά στο επίπεδο του σφιγκτηριακού μηχανισμού, πιέζοντας και αποφράζοντας την ουρήθρα. Όταν ο ασθενής επιθυμεί να ουρήσει, η βαλβίδα χειρισμού, που βρίσκεται στο όσχεο ανάμεσα στους όρχεις, απελευθερώνει το σφιγκτήρα προκαλώντας διάνοιξη της ουρήθρας και απρόσκοπτη αποβολή των ούρων.

Ακράτεια από υπερπλήρωση (ΑΥ)

Η άρση της υποκυστικής απόφραξης συνήθως είναι αρκετή για να αντιμετωπίσει την ακράτεια από υπερπλήρωση. Τα συνήθη αίτια είναι η υπερτροφία του προστάτη και το στένωμα της ουρήθρας. Στις περιπτώσεις, όμως, που η χρόνια απόφραξη και διάταση της κύστης έχει οδηγήσει σε μωγενή βλάβη της, τότε αυτή δεν θα μπορέσει να λειτουργήσει ακόμη και αν αρθεί το όποιο κώλυμα. Σε αυτή την περίπτωση τη λύση θα τη δώσει η εφαρμογή διαλειπόντων αυτοκαθετηριασμών.