

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**  
**στις γυναίκες**

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.**



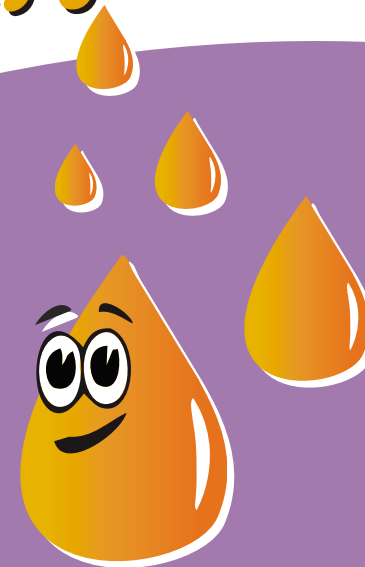
ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Μεγάλος χορηγός:



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

Χορηγός:





## Τι είναι η ακράτεια ούρων στις γυναίκες;

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 στη γυναίκα

### 🔥 Ακράτεια κατά την Προσπάθεια (ΑΠ):

Οποιαδήποτε αναφερόμενη ακούσια απώλεια ούρων κατά την άσκηση, την πίεση, το βήχα ή το φτέρνισμα. Η ΑΠ οφείλεται σε ανεπαρκή στήριξη της ουρήθρας ή και ανεπάρκεια του σφιγκτήρα της ουρήθρας και εμφανίζεται ύστερα από σχετική αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης.



### 🔥 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.

### 🔥 Μικτού τύπου ακράτεια (ΜΑ):

Η ασθενής εμφανίζει ταυτόχρονα ΑΠ και ΕΑ.

## Πώς μπορώ να καταλάβω από τι τύπο ακράτειας πάσχω;

Ο παρακάτω πίνακας συνοψίζει τις κυριότερες διαφορές μεταξύ των τύπων ακράτειας:

Συνδεόμενα γεγονότα	Ακράτεια κατά την Προσπάθεια	Επιτακτική Ακράτεια
Βήχας, φτέρνισμα, πίεση, άρση βάρους, άσκηση	Ναι	Όχι
Έγκαιρη άφιξη στην τουαλέτα	Ναι	Όχι
Συχνουρία	Όχι	Ναι
Επιτακτικότητα	Όχι	Ναι
Νυκτουρία	Όχι	Ναι
Σεξουαλική επαφή	Κατά τη διείσδυση	Κατά τον οργασμό
Όγκος ούρησης	Φυσιολογικός	Μικρός
Όγκος ούρων απώλειας	Μικρός	Μεγάλος

## Είναι σημαντικό να ταυτοποιηθεί ο τύπος της ακράτειας;

Ναι, καθώς η θεραπεία είναι διαφορετική. Η θεραπεία της ΑΠ είναι κυρίως χειρουργική, η θεραπεία της ΕΑ είναι κυρίως φαρμακευτική, ενώ στην ΜΑ αντιμετωπίζουμε πρώτα την πιο ενοχλητική κατάσταση.



## Πώς αντιμετωπίζεται η ακράτεια ούρων στις γυναίκες;

### Ακράτεια κατά την προσπάθεια:

#### 🔥 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:

Κυρίως με τοποθέτηση κολπικής ταινίας κάτω από την ουρήθρα χωρίς εφαρμογή τάσης, εμποδίζοντας τη μετακίνησή της κατά την αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης.



### Επιτακτικού τύπου Ακράτεια:

#### 🔥 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 ενδυνάμωσης 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<sup>ης</sup> γραμμής:

Στις λίγες περιπτώσεις που οι προηγούμενες θεραπείες αποτυγχάνουν, η ενδοκυστική έγχυση ειδικών φαρμακευτικών ουσιών και η ηλεκτρική νευροδιέγερση μπορούν να δώσουν αποτελέσματα.