

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



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

Έχεις  
υπερλειτουργική  
κύστη;   
Ρώτησε τον ουρολόγο σου.  
Υπάρχουν λύσεις!

Το τμήμα Ο.ΝΟ.ΓΟ.  
Ενημερώνει  
για την

υπερλειτουργική  
κύστη

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.



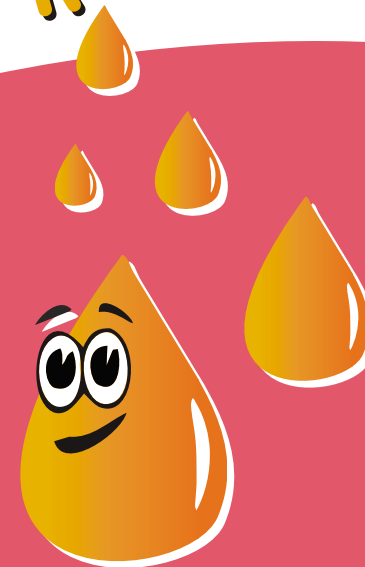
ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Μεγάλος χορηγός:



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

Χορηγοί:





## Τι είναι η υπερλειτουργική κύστη;

Το σύνδρομο υπερλειτουργικής κύστης χαρακτηρίζεται από ένα σύμπλεγμα συμπτωμάτων με κυρίαρχη την επιτακτικότητα και τη συχνουρία, ενώ μπορεί να συνοδεύεται από επιτακτική ακράτεια και νυκτουρία.

## Τι είναι η επιτακτικότητα και πώς διαφέρει από την έπείξη;

Η έπειξη είναι η έκφραση της φυσιολογικής ισχυρής επιθυμίας για ούρηση. Επιτακτικότητα είναι το σύμπτωμα μιας ξαφνικής και ακαταμάχητης επιθυμίας για ούρηση, που είναι δύσκολο να ανασταλεί.



## Πώς ορίζεται η συχνουρία;

Συχνουρία ονομάζουμε την κατάσταση κατά την οποία το άτομο χρειάζεται να κενώσει την κύστη του πάνω από οκτώ φορές το εικοσιτετράωρο.



## Τι είναι η επιτακτική ακράτεια;

Επιτακτική ακράτεια χαρακτηρίζεται οποιαδήποτε αναφερόμενη ακούσια απώλεια ούρων που συνοδεύεται (ή έπεται αμέσως) με επιτακτικότητα.

## Πόσο συχνό είναι το σύνδρομο υπερλειτουργικής κύστης;

Με βάση την πληθυσμιακή μελέτη των 16.776 ανδρών και γυναικών ηλικίας άνω των 40 ετών, φάνηκε ότι η συχνότητα της υπερλειτουργικής κύστης στην Ευρώπη είναι 15,6% για τους άνδρες και 17,4% για τις γυναίκες. Ο αριθμός αυτός είναι ακόμα μεγαλύτερος, αν αναλογιστεί κανείς ότι πολλές γυναίκες δεν αναφέρουν καν το πρόβλημά τους στον ιατρό, εξαιτίας του φόβου ή της ντροπής και της άποψης ότι δεν υπάρχει θεραπεία. Η συχνότητα του συνδρόμου αυξάνει με την ηλικία, σε βαθμό που από κάποιους να θεωρείται εσφαλμένα ως φυσιολογικό φαινόμενο, επακόλουθο του γήρατος.

## Το σύνδρομο υπερλειτουργικής κύστης έχει αρνητική επίδραση στην ποιότητα ζωής καθώς επηρεάζει:

● **Κοινωνική Ζωή:** Οι πάσχοντες αποφεύγουν να πηγαίνουν στον κινηματογράφο, στο θέατρο, σε αθλητικά θεάματα, στην εκκλησία ή άλλους χώρους διασκέδασης.

● **Ύπνος:** Μερικοί ασθενείς σηκώνονται 2 ή περισσότερες φορές τη νύχτα για να ουρήσουν και έτσι δεν απολαμβάνουν ποτέ έναν άνετο και ξεκούραστο ύπνο.

● **Σεξουαλική Δραστηριότητα:** Μερικοί πάσχοντες αποφεύγουν τις σεξουαλικές σχέσεις, φοβούμενοι τη διαφυγή ούρων κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας.

● **Άσκηση:** Μερικοί ασθενείς αποφεύγουν τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες υπό το φόβο πιθανής ακράτειας ούρων.



## Πώς γίνεται η διάγνωση και αξιολόγηση του συνδρόμου υπερλειτουργικής κύστης;

Η διάγνωση γίνεται από τον Ουρολόγο με γνώμονα το ιστορικό, τη χρήση ειδικών ερωτηματολογίων και ημερολογίων κύστης. Στα ημερολόγια κύστης καταγράφεται από τον/ην ασθενή η πρόσληψη υγρών, η συχνότητα και η ποσότητα των αποβαλλόμενων ούρων. Ουρήσεις πάνω από 8 φορές το εικοσιτετράωρο που συνοδεύονται από επιτακτικότητα με σχετικά μικρούς όγκους ούρησης θέτουν τη διάγνωση του συνδρόμου. Αξίζει να επισημανθεί ότι πρώτα θα πρέπει να έχουν αποκλειστεί άλλες παθολογικές καταστάσεις που σχετίζονται με την ίδια συμπτωματολογία (λιθίαση κύστης, ουρολοίμωξη, ουροθηλιακός καρκίνος, νευρογενής κύστη κ.α.)



## Πώς αντιμετωπίζεται το σύνδρομο της υπερλειτουργικής κύστης;

● **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 αναστείλουν την επιτακτικότητα.

● **Φαρμακευτική αγωγή:** Στις μέρες μας υπάρχουν πολλά φαρμακευτικά σκευάσματα που έχουν πολύ υψηλή αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση του συνδρόμου.

● **Θεραπίες 2<sup>ης</sup> γραμμής:** Στις περιπτώσεις που οι προηγούμενες θεραπείες αποτυγχάνουν, η ενδοκυστική έγχυση ειδικών φαρμακευτικών ουσιών και η ηλεκτρική νευροδιέγερση μπορούν να δώσουν αποτελέσματα.