

Για να μην "τρέχετε" συνέχεια



Η Ελληνική Ουρολογική Εταιρεία σας ενημερώνει

ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΥΣΤΗ;

Τώρα... Δεν τρέχει τίποτα!

# ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΥΣΤΗ; Τώρα... ΔΕΝ τρέχει τίποτα!

**Α**ρκετές φορές και κατά τη διάρκεια διαφόρων καθημερινών περιστάσεων θα οδηγηθείτε στην ανάγκη να επισκεφτείτε την τουαλέτα. Θα αισθανθείτε μία φυσιολογική αίσθηση από την κύστη σας που θα υποδεικνύει την ανάγκη σας να ουρήσετε (έπειξη), την οποία μπορείτε αν θέλετε να αναβάλλετε.

## **Αν σας συμβαίνει...**

να έχετε μία ξαφνική και επείγουσα ανάγκη (επιτακτικότητα) να επισκεφτείτε την τουαλέτα για να ουρήσετε

## **που σας αναγκάζει**

να μειώνετε τις ποσότητες υγρών που καταναλώνετε, να πηγαίνετε στην τουαλέτα προληπτικά ("σε περίπτωση που"), ή να χρησιμοποιείτε απορροφητικά προϊόντα (πάνες ακράτειας, σερβιέτες)

## **τότε**

Υ

μπορεί να υποφέρετε από το Σύνδρομο της Υπερλειτουργικής Κύστης

Η Υπερλειτουργική Κύστη μπορεί να αναγνωριστεί από τα ακόλουθα συμπτώματα<sup>1</sup>:

1	2	3	4
Ξαφνική και έντονη ανάγκη να επισκεφτείτε την τουαλέτα άμεσα, η οποία είναι δύσκολο να αναβληθεί. (Γνωστό ως Επιτακτικότητα)	Πολύ συχνή ανάγκη για ούρηση κατά τη διάρκεια της ημέρας – συνήθως πάνω από 8 φορές στο 24ωρο με μικρές ποσότητες ούρων. (Γνωστό ως Συχνουρία)	Επείγουσα ανάγκη για ούρηση χωρίς να καταφέρνετε να φτάσετε εγκαίρως στην τουαλέτα. (Γνωστό ως Επιτακτική Ακράτεια)	Αφύπνιση μία ή περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας για να επισκεφτείτε την τουαλέτα. (Γνωστό ως Νυκτουρία)



## ΔΕΝ είστε οι μόνοι...

Η Υπερλειτουργική Κύστη είναι μία κοινή πάθηση. Δεν οφείλεται απλά σε κακή κατάσταση της υγείας του/της ασθενούς ή στην προχωρημένη ηλικία, αλλά δημιουργείται από μία δυσλειτουργία στην οδό μεταφοράς των νευρικών σημάτων μεταξύ του εγκεφάλου και της κύστης.

Επηρεάζει πάνω από 49 εκατομμύρια ανθρώπους σε όλη την Ευρώπη.

Η Υπερλειτουργική Κύστη μπορεί να είναι ένα επίμονο πρόβλημα, που μπορεί να σας φέρει σε δύσκολη θέση και να περιορίσει τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Για παράδειγμα, ίσως να αποφεύγετε να βγαίνετε έξω λόγω της πιθανότητας απώλειας ούρων ή να βγαίνετε μόνο όταν γνωρίζετε ότι υπάρχει κοντά τουαλέτα.

## Ο γιατρός σας μπορεί να βοηθήσει

Τα συμπτώματά σας δεν είναι δυνατό να βελτιωθούν από μόνα τους, ενώ αν τα αφήσετε χωρίς θεραπεία, μπορεί να επιδεινωθούν.

Αν ενοχλείστε από οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, ή αν αυτά επηρεάζουν τον τρόπο ζωής σας, δεν χρειάζεται να συνεχίσετε να τα ανέχετε. Είναι πολύ σημαντικό να συζητήσετε για αυτά τα συμπτώματά σας με ένα γιατρό, έτσι ώστε να μπορέσει να εκτιμήσει το μέγεθος του προβλήματος.

Για να δώσετε στο γιατρό σας την ευκαιρία να αξιολογήσει τα συμπτώματά σας, θα μπορούσατε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης.

Με βάση τις πληροφορίες που προκύπτουν από το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης, ο γιατρός σας θα κατανοήσει πόσο σας επηρεάζουν τα συμπτώματά σας και θα βρει την κατάλληλη για εσάς θεραπεία.

Στην ηλικιωπνφία των ασθενών τα συμπτώματα της Υπερλειτουργικής Κύστης μπορούν να αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά.



## Πώς μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου

Ίσως να σας βοηθήσει η μείωση της ποσότητας του καφέ, των σιγνηυματωδών ή των αναψυκτικών που καταναλώνετε, καθώς αυτά μπορούν να αυξήσουν τα συμπτώματα. Παρόλο αυτά, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να πίνετε νερό ή χυμούς φρούτων.

Προσπαθήστε να πίνετε 1,5 - 2 λίτρα (ισοδυναμεί με 6 - 8 ποτήρια) καθημερινά. Μειώστε τη λήψη υγρών μόνο τις απογευματινές ώρες (πριν τον ύπνο).

# Ποιες θεραπείες είναι διαθέσιμες<sup>2</sup>

Υπάρχει μια σειρά θεραπευτικών επιλογών που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων, σε έναν ελεγχόμενο βαθμό. Ο γιατρός θα αποφασίσει την πλέον κατάλληλη θεραπευτική αγωγή για εσάς. Αυτή περιλαμβάνει:

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ

Η εκπαίδευση βοηθά την κύστη να "μάθει" να συγκρατεί περισσότερα υγρά και στοχεύει στη σταδιακή αύξηση του χρόνου ανάμεσα στις επισκέψεις στην τουαλέτα.

Ενθαρρύνοντας την κύστη σας να αποθηκεύει περισσότερα ούρα, η Υπερλειτουργική Κύστη και τα συμπτώματά της μπορούν να βελτιωθούν.

## ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Ο γιατρός σας είναι πιθανό να σας προτείνει φαρμακευτική αγωγή η οποία θα βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων της Υπερλειτουργικής Κύστης. Ένας αριθμός διαφορετικών θεραπειών είναι διαθέσιμος.

## ΕΓΧΕΙΡΗΣΗ

Αν και σπάνιο, σε περίπτωση που αποτύχουν οι άλλες θεραπευτικές μέθοδοι, κάποια προβλήματα μπορούν να βελτιωθούν με εγχείρηση.

Υπάρχει μία σειρά από επεμβατικές μεθόδους και ο γιατρός θα μπορέσει να συζητήσει μαζί σας όλες τις επιλογές, αν κρίνει ότι αυτό είναι απαραίτητο.





# ΠΩΣ ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΥΠΕΡΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΥΣΤΗ

Για να σας βοηθήσουμε να συζητήσετε τα συμπτώματά με το γιατρό σας, ίσως να είναι χρήσιμο να συμπληρώσετε το ακόλουθο ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης και να το πάρετε μαζί στο ραντεβού σας.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ<sup>3</sup>

Παρακαλείστε να σημειώσετε τον ΑΡΙΘΜΟ που ισχύει για εσάς στα πλαίσια που υποδεικνύονται από τα βέλη, βάσει των ακόλουθων απαντήσεων:

ΚΑΘΟΛΟΥ = 0

ΛΙΓΟ = 1

ΜΕΤΡΙΑ = 2

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ = 3

### ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Είναι δύσκολο να κρατήσετε τα ούρα σας όταν έχετε την ανάγκη να ουρήσετε;

.....

Χρειάζεστε να πηγαίνετε στην τουαλέτα συχνότερα από το κανονικό κατά τη διάρκεια της ημέρας;

.....

Ξυπνάτε τη νύχτα από την ανάγκη να ουρήσετε;

.....

Έχετε ακράτεια ούρων;

.....

ΤΩΡΑ ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΤΙΣ ΔΥΟ ΣΤΗΛΕΣ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΥΣ ΒΑΘΜΟΥΣ ΣΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ

### ΕΝΟΧΛΗΣΗ

Πόσο σας ενοχλεί;

Πόσο σας ενοχλεί;

Πόσο σας ενοχλεί;

Πόσο σας ενοχλεί;

Ο βαθμός μου στη στήλη των συμπτωμάτων

Ο βαθμός μου στη στήλη της ενόχλησης

ΒΑΘΜΟΣ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΑΥΤΟΣ Ο ΒΑΘΜΟΣ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ	ΑΥΤΟΣ Ο ΒΑΘΜΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΟΧΛΗΣΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ	ΒΑΘΜΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΟΧΛΗΣΗ
0	Είστε τυχεροί και δεν έχετε ουρολογικό πρόβλημα	Δεν ενοχλείστε από ουρολογικό πρόβλημα	0
1-3	Τα συμπτώματά σας είναι ήπια	Ενοχλείστε σε μικρό βαθμό από τα συμπτώματά σας	1-3
4-6	Έχετε μέτρια συμπτώματα	Ενοχλείστε σε μέτριο βαθμό από τα συμπτώματά σας	4-6
7-9	Έχετε σοβαρά συμπτώματα	Τα συμπτώματά σας αποτελούν σημαντική ενόχληση για εσάς	7-9
10-12	Έχετε πολύ σοβαρά συμπτώματα	Τα συμπτώματά σας αποτελούν πολύ μεγάλο πρόβλημα για εσάς	10-12

Αν ο βαθμός από τα συμπτώματά σας (παραπάνω) είναι 4 ή μεγαλύτερος θα πρέπει να ζητήσετε ιατρική συμβουλή

Αν ο βαθμός από την ενόχλησή σας (παραπάνω) είναι 1 ή μεγαλύτερος ίσως ωφεληθείτε να ζητήσετε ιατρική συμβουλή