



## **Γιατί να αλλάζεις ακόμα πάνες όταν μπορείς να αλλάξεις ζωή;**

Σήμερα η ακράτεια αντιμετωπίζεται απλά και αποτελεσματικά.  
Ρωτήστε τον ουρολόγο σας.



Η ακράτεια χαρακτηρίζεται από απώλεια ούρων χωρίς την θέληση του ασθενούς.

Οι συχνότερες μορφές είναι:

- Η ακράτεια προσπαθείας που εμφανίζεται όταν ο ασθενής βήχει, φτερνίζεται, γελά ή σηκώνει βάρος.
- Η επιτακτική ακράτεια που συνοδεύεται από ξαφνική και έντονη επιθυμία για ούρηση και χαρακτηρίζει το **Σύνδρομο της Υπερλειτουργικής Κύστης**.<sup>12</sup>

Η ακράτεια προσπαθείας είναι η συχνότερη μορφή και αφορά περίπου **το 20% των ασθενών, και κυρίως γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, πολύτοκες και υπέρβαρες.**<sup>11</sup>

Η Υπερλειτουργική κύστη είναι πολύ συχνή, καθώς αφορά περίπου **το 12% των ανδρών και γυναικών άνω των 40 ετών και τα συμπτώματά της είναι:**<sup>3</sup>

### Επιτακτικότητα

Αιφνίδιο, ισχυρό **αίσθημα επιθυμίας** για ούρηση.

### Συχνουρία

Ούρηση **8 ή περισσότερες φορές** το 24ωρο.

### Νυκτουρία

Ούρηση κατά τη **διάρκεια της νύκτας**.

### Επιτακτική Ακράτεια Ούρων

**Ακούσια διαφυγή ποσότητας ούρων** μετά από απότομο και **συνεχές αίσθημα επιτακτικής ούρησης, που δεν μπορεί να ανασταλεί.**

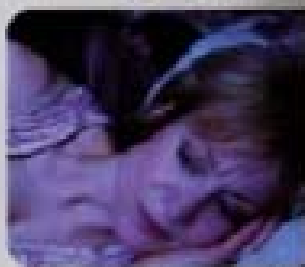
Αν και η ακράτεια ούρων είναι μια ιατρική κατάσταση που επιφέρει **σημαντική υποβάθμιση της ποιότητας ζωής, περισσότεροι από τους μισούς πάσχοντες δεν αναζητούν καν ιατρική συμβουλή.**<sup>5a</sup>

**Κρύβουν το πρόβλημά τους και υποφέρουν σιωπηλά.**

## Ζώντας με τη νόσο...



- **Η κοινωνική σας ζωή περιορίζεται.**  
Δεν μπορείτε να ταξιδέψετε, να πάτε στον κινηματογράφο, σε αθλητικές ή άλλες εκδηλώσεις. Προτιμάτε να μείνετε σπίτι για να έχετε εύκολη πρόσβαση στην τουαλέτα.<sup>7</sup>



- **Δεν απολαμβάνετε τον νυκτερινό σας ύπνο,**  
γιατί σηκώνεστε 2 ή περισσότερες φορές να ουρήσετε.<sup>7,8</sup>



- **Αποφεύγετε τις σεξουαλικές σχέσεις**  
φοβούμενοι τη διαφυγή ούρων.<sup>7</sup>



- **Αντιμετωπίζετε προβλήματα στην εργασία σας.<sup>9</sup>**

Η ακράτεια παρουσιάζει σημαντικές αρνητικές επιδράσεις στη φυσική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, που συχνά συνδυάζονται με **αισθήματα ντροπής, απομόνωσης ή κατάθλιψης.**<sup>7,8,9</sup>

## Αντιμετωπίζοντας τη νόσο...

- ✓ Η αντιμετώπιση της νόσου θα σας βοηθήσει πρωτίστως **να απαλλαγείτε από τα ενοχλητικά συμπτώματα** που μπορεί να σας φέρνουν συχνά σε δύσκολη θέση.
- ✓ Θα μπορείτε **να συμμετέχετε ξανά στις αγαπημένες σας κοινωνικές δραστηριότητες** και να ασκείτε χωρίς προβλήματα τις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις.
- ✓ Θα βελτιώσετε τις διαπροσωπικές σας σχέσεις, αλλά και **τη συνολική ποιότητα ζωής σας.**<sup>10</sup>

Η διάγνωση της νόσου γίνεται εύκολα από τον ειδικό Ουρολόγο, βάσει κυρίως των συμπτωμάτων, αλλά και με τη βοήθεια απλών ερωτηματολογίων. Παράλληλα, με την καθοδήγηση του ειδικού, είναι εφικτή η αποτελεσματική αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της νόσου.<sup>4</sup>



Σήμερα η ακράτεια αντιμετωπίζεται  
απλά και αποτελεσματικά.  
**Ρωτήστε τον ουρολόγο σας!**

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑ



Με την ευγενική χορηγία



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

#### Παραπομπές

1. Abrams P, Cardozo L, Fall M, Griffiths D, Rosier P, Ulmsten U, et al. The standardisation of terminology of lower urinary tract function: report from the Standardisation Sub-committee of the International Continence Society. *Neurourol Urodyn*. 2002;21(2):167-78.
2. Kirby M, Artibani W, Cardozo L, Chapple C, Dier DC, De Ridder D, et al. Overactive bladder: The importance of new guidance. *Int J Clin Pract*. 2006;60(10):1263-71.
3. Irwin DE, Milson I, Hunskaar S, Reilly K, Kopp Z, Herschorn S, Coyne K, Kelleher C, Hampel C, Artibani W, Abrams P. Population-based survey of urinary incontinence, overactive bladder, and other urinary tract symptoms in five countries: results of the EPIC study. *Eur Urol*. 2006 Dec;50(6):1306-14.
4. Milson I, Abrams P, Cardozo L, Roberts RG, Thuroff J, Wein AJ. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based prevalence study. *BJU Int*. 2001;87(5):750-6.
5. Hagglund D, Walker-Engstrom ML, Lamson G, Leppert J. Quality of life and seeking help in women with urinary incontinence. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2003;82(1):1-5.
6. Teurissen D, van Weel C, Lagro-Janssen T. Urinary incontinence in older people living in the community: examining help-seeking behaviour. *Br J Gen Pract*. 2005;55(319):776-82.
7. Coyne KS, Zhou Z, Thompson C, Venti E. The impact on health-related quality of life of stress, urge and mixed urinary incontinence. *BJU Int*. 2003;92(7):731-5.
8. Coyne KS, Sexton CC, Irwin DE, Kopp ZS, Kelleher CJ, Milson I. The impact of overactive bladder, incontinence and other lower urinary tract symptoms on quality of life, work productivity, sexuality and emotional well-being in men and women: results from the EPIC study. *BJU Int*. 2008 Jun;101(11):1388-95.
9. Sexton CC, Coyne KS, Vato V, Kopp ZS, Irwin DE, Wagner TH. Impact of overactive bladder on work productivity in the United States: results from EpILUTS. *Am J Manag Care*. 2009 Mar;15(4 Suppl):S98-S107.
10. Yi M, Robinson D, Cardozo L. Overactive bladder: diagnosis and treatment. *Women's Health (Lond Engl)*. 2010 Mar;6(2):297-310. Review.
11. T. Doolley, R. Kerton, G. Cad et al. Urinary incontinence prevalence: results from the National Health and Nutrition Examination Survey. *J Urol*, 179 (2008), pp. 654-661