

## ΥΓΕΙΑ

# Οι καλές συνήθειες ούρησης μπορούν να βοηθήσουν να βελτιωθεί ο έλεγχος της κύστης

**Χ**ρειάζεται να τηρείτε καλές συνήθειες ούρησης για μια υγιεινή ζωή. Οι κακές συνήθειες ούρησης μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπαρκή έλεγχο της κύστης, και ακόμη να ουρείτε πάνω σας. Εδώ θα βρείτε μερικά εύκολα βήματα που μπορεί να ακολουθηθεί ο καθένας για να διατηρεί υγιή την κύστη του.

**Συμβουλές για το πώς να διατηρείτε την κύστη σας υγιή**

**Βήμα 1** – Τηρήστε καλές συνήθειες τουαλέτας

Είναι φυσιολογικό να πηγαίνετε στην τουαλέτα 4 με 8 φορές τη μέρα και μέχρι δύο φορές τη νύχτα.

Μην αποκτήσετε τη συνήθεια να πηγαίνετε στην τουαλέτα «για καλό και για κακό». Προσπαθήστε να πηγαίνετε στην τουαλέτα μόνο όταν η κύστη σας είναι γεμάτη και πρέπει να πάτε. (Όσο το να πάτε στην τουαλέτα πριν πάτε στο κρεβάτι είναι εντάξει). Μην βιάζεστε όταν ουρεί-

τε ώστε να δώσετε ευκαιρία στην κύστη σας να αδειάσει εντελώς. Αν βιαστείτε, και δεν αδειάσετε στην κύστη σας εντελώς, με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να προκαλέσετε μόλυνση στην ουροδόχο κύστη. Για τις γυναίκες η ούρηση στην τουαλέτα θα πρέπει να γίνεται από θέση καθιστή. Μην στέκεστε πάνω από το κάθισμα της τουαλέτας.

**Βήμα 2** – Τηρείτε καλές συνήθειες αφόδευσης.

Να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά και να πηγαίνετε τακτικά στην τουαλέτα για την κένωση του εντέρου. Μην ζορίζεστε όταν ενεργείστε, καθώς το επίμονο ζόρισμα μπορεί να αποδυναμώσει τους μυς του πυελικού σας εδάφους (τους μυς που βοηθούν στον έλεγχο της κύστης και του εντέρου).

**Βήμα 3** – Πίνετε άφθονο νερό

Να πίνετε 1,5 - 2 λίτρα υγρών κάθε μέρα εκτός αν ο γιατρός σας λέει ότι αυτό δεν κάνει.

Ελαττώστε την ποσότητα της καφεΐνης και του οινοπνεύματος που πίνετε. Αυτά

μπορούν να ερεθίσουν την κύστη σας. Μην πίνετε πολύ καφέ, τσάι ή κόλα. Ο στιγμιαίος καφές περιέχει λιγότερη καφεΐνη από το φιλτραρισμένο καφέ. Το τσάι περιέχει λιγότερη καφεΐνη από τον καφέ.

**Βήμα 4** – Φροντίζετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους (της βάσης της λεκάνης)

Διατηρείτε τους μυς του πυελικού εδάφους δυνατούς με τακτικές ασκήσεις πυελικού εδάφους. Μπορείτε να πάρετε ένα φυλλάδιο «Ασκήσεις Πυελικού Εδάφους» που διατίθεται για τους άντρες και τις γυναίκες. Συμβουλευθείτε το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια για να βεβαιωθείτε ότι κάνετε σωστά τις ασκήσεις στους μυς.

**Βήμα 5** – Ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια όταν:

Εχετε απώλεια ούρων, ακόμη και μερικές σταγόνες, όταν βήχετε, φταρνίζεστε, γελάτε, σηκώνεστε πάνω, σηκώνετε βάρη ή ασχολείστε με σπορ ή άλλη σωματική

δραστηριότητα, έχετε επείγουσα ανάγκη για ούρηση, έχετε έντονο συναίσθημα ότι δεν μπορείτε να συγκρατηθείτε, ή δεν προλαβαίνετε να πάτε στην τουαλέτα έγκαιρα, ουρείτε μικρές ποσότητες ούρων, συχνά και τακτικά. Δηλαδή περισσότερο από 8 φορές την ημέρα σε μικρές ποσότητες (λιγότερο από όσο περιέχει ένα φλιτζάνι τσαγιού), πρέπει να σηκώνεστε περισσότερες από δύο φορές τη νύχτα για να ουρήσετε, βρέχετε το κρεβάτι σας σε ηλικία άνω των πέντε χρόνων, δυσκολεύεστε να αρχίσετε την ροή των ούρων σας, ή αν η ροή σταματά και ξαναρχίζει αντί να ρέει ομαλά, πρέπει να ζορίζεστε για να ουρήσετε, αισθάνεστε ότι η κύστη σας δεν έχει αδειάσει αφού έχετε ουρήσει, αισθάνεστε κάψιμο ή πόνο όταν ουρείτε, αναγκαστείτε να σταματήσετε να κάνετε πράγματα που σας αρέσουν όπως το περπάτημα, το αερόμπικ ή το χορό λόγω ανεπαρκούς ελέγχου της κύστης ή του εντέρου, ή παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στις κανονικές συνήθειες της κύστης που σας ανησυχεί.

## Ανεπαρκής έλεγχος των εντέρων

**Τι είναι ο ανεπαρκής έλεγχος των εντέρων;**

Στα άτομα με ανεπαρκή έλεγχο εντέρων μπορεί να ξεφεύγουν τυχαία κόπρανα σε ακατάλληλη στιγμή και ακατάλληλο χώρο. Μπορεί επίσης να τους ξεφεύγουν αέρια χωρίς να το θέλουν. Είναι ο ανεπαρκής έλεγχος των εντέρων κάτι το συνηθισμένο; Ο ανεπαρκής έλεγχος εντέρων επηρεάζει περίπου ένα στα 20 άτομα. Ανεπαρκή έλεγχο εντέρων μπορούν να έχουν τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες. Παρουσιάζεται πιο συχνά καθώς γερνάτε, επηρεάζει όμως και πολλούς νέους. Πολλά άτομα με ανεπαρκή έλεγχο εντέρων έχουν επίσης και ανεπαρκή έλεγχο κύστης (βρέχουν τους εαυτούς τους).

**Τι προκαλεί τον ανεπαρκή έλεγχο εντέρων;**

- Εξασθενημένοι μυς

Η εξασθένιση των μυών ή του σφιγκτήρα του πρωκτού μπορεί να οφείλεται στη:

- Διάρροια σοβαρής μορφής

Διάρροια σημαίνει την αφόδευση χαλαρών κοπράνων. Υπάρχουν πολλές αιτίες και θα είναι καλό να δείτε το γιατρό σας για να μάθετε τι να κάνετε για να αντιμετωπίσετε αυτό το πρόβλημα.

- Δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα είναι μια πολύ συνηθισμένη αιτία δυσάρεστων καταστάσεων διάρροιας κοπράνων για ηλικιωμένα άτομα ή άτομα με αναπηρία. Τα κόπρανα μπορούν μερικές φορές να σφηνωθούν στο κάτω μέρος του εντέρου και να διαρρεύσει υγρό γύρω από τη φραγμένη μάζα, όπου φαίνεται ότι υπάρχει απώλεια ελέγχου της συγκράτησης των κοπράνων.

Τι θα πρέπει να κάνετε για τον ανεπαρκή έλεγχο των εντέρων; Υπάρχουν πολλές αιτίες για τον ανεπαρκή έλεγχο των εντέρων κι έτσι χρειάζεται να γίνει μια προσεκτική εξέταση για να βρεθούν οι αιτίες και τα πράγματα που μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση. Εάν έχετε συχνά τυχαίες απώλειες κοπράνων, θα πρέπει πρώτα να μιλήσετε στο γιατρό σας. Θα

πρέπει επίσης να ενημερώσετε το γιατρό σας εάν έχετε: αλλαγή στις κανονικές συνήθειες αφόδευσης σας, πόνο ή αιμορραγία από τον πρωκτό, ένα συναίσθημα ότι το έντερό σας δεν είναι ποτέ αρκετά άδειο, σκούρα ή μαύρα κόπρανα, ή απώλεια βάρους που δεν μπορείτε να εξηγήσετε. Ο γιατρός σας μπορεί να σας κάνει μερικές ερωτήσεις, να σας κάνει μια σωματική εξέταση των μυών του πυελικού εδάφους (αν πείτε ότι είναι εντάξει), να σας ζητήσει να κρατήσετε για λίγο ένα διάγραμμα των συνθηκών της αφόδευσης σας και τι τρώτε και πίνετε το διάστημα αυτό, ή να σας παραπέμψει για έναν υπέρηχο για να εξετάσει τους μυς του πυελικού σας εδάφους.

**Πώς μπορεί να ενισχυθεί ο ανεπαρκής έλεγχος των εντέρων;** Επειδή η απώλεια ελέγχου των εντέρων είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι και όχι μια ασθένεια, η σωστή περιθαλψη θα εξαρτηθεί από το τι προκαλεί το πρόβλημα. Η περιθαλψη μπορεί να περιλάβει:

- έλεγχο στα φάρμακα και τα χάπια που παίρνετε,

- τη λήψη νέου φαρμάκου που θα σκληρύνει τα κόπρανα σας ή θα σταθεροποιήσει την αφόδευσή σας, να θέσει τη δυσκολιότητα υπό έλεγχο αν αυτή είναι μια αιτία,

- εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους που θα βοηθήσει στην ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους. Οι μυς στο σφιγκτήρα του πρωκτού αποτελούν μέρος των μυών του πυελικού εδάφους, θεραπεία από ένα φυσιοθεραπευτή ή μια νοσοκόμα για την εγκράτεια που ξέρι για τα προβλήματα των μυών του πυελικού εδάφους Αυτό θα μπορούσε επίσης να περιλάβει τη χρησιμοποίηση συσκευών που θα σας βοηθήσουν να κάνετε τους μυς του πυελικού εδάφους να εργάζονται, ή επίσκεψη σε ένα χειρουργό ή άλλο ειδικό γιατρό, αν σας παραπέμψει ο γιατρός σας.

**Ζητήστε βοήθεια για όλα τα παραπάνω**

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.\* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανο-



νική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

Πληροφορίες,  
Συμβουλές και  
Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εκέμυθης φύσης.

\* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.