

Genel Olarak Geçerli Tavsiyeler

Mesaneniz de, kafanız da zgr

Madaus GmbH size
Geçmiř Olsun diler

Bilimsel Danışmanlık:

Prof. Dr. med. Ingo Fsgen,
Witten-Herdecke Üniversitesi Geriatri Kürsüsü

Dr. med. Andreas Wiedemann,
Marienhospital Gelsenkirchen, roloji Bölümü

Madaus GmbH

Colonia-Allee 15

51067 Köln

Telefon: 0221-89 98 0

www.madaus.de

info@madaus.de



MADAUS



Dođa ve Bilim

Nihayet yeniden aktif ve sağlıklı

Son zamanlarda yaşlandığımı farkına varıyorum. Merdivenleri çıkmak, eğilmek daha zor geliyor, unutkanlık artıyor ve geceleri rahat uyuyamıyorum. Belki de tüm zor işleri eşim yüklediği için bunlar beni o kadar rahatsız etmedi. Fakat bir sorun daha çıktı ki, benim, hatta bizim tüm hayatımızı değiştirdi.

Artık idrarımı tutamıyordum. İdrarımı tutamadığımı önceleri kabullenmek istemedim. Yaşlandıkça her şey kontrol altında olmuyor diye düşünüyordum. İlk defa evde oldu. Tuvalete gitme ihtiyacını hissettim, ama maalesef geç kalmıştım. O günden itibaren evden çıkmaya cesaret edemiyordum. Gizlice - öyle ki eşimle bile konuşmak istemiyordum - yetişkinler için satılan bezlerden almıştım. Bir gün alışverişte yine «o olay» başıma geldiğinde çok utandım. Herkesin benim ıslak bezimi gördüğünü düşünüyor, kötü kokuyu aldığına inanıyordum.

Yeniden «bu olayı» yaşarım diye kendimi herşeyden geri çektim. Alışverişe eşim gidiyor, arkadaşlarımızla da eşim yalnız buluşuyordu. Hatta arkadaşlarımızı eve davet etmekten bile korkuyordum. Evimiz bana bir hücre gibi gelmeye başlamıştı, kendimi korkunç bir şekilde yalnız ve soyutlanmış

hissediyordum. Aslında eşimi de çok mutlu eden ve geçmişte sürekli ertelediğimiz örneğin seyahat etmek gibi ne çok şey planlamıştık. Neyse ki sonunda bana en iyi arkadaşım yardım etti. Günün birinde beklenmedik bir ziyaret yapan arkadaşım banyodaki bez paketini gördü. Bunun üzerine açıkça derdimi sordu. Önce bu konuyla ilgili konuşmaya çok utandım. Fakat arkadaşım da zamanında idrar tutamama rahatsızlığı çekmiş. Bana bu hastalığın adının idrar torbası zayıflığı olduğunu ve doktorun yardımcı olabileceğini söyledi.

Utancımдан neredeyse ölüyordum. Ama şimdi kendimi tekrar aktif ve özgür hissediyorum!

Mesane Zayıflığı Danışmanı

Tabuyu kırmak: Bu konu üzerinde konuşabilmek

Cesaretimi toplayıp herşeyi doktoruma anlattım. Bu ilk adımı atmak çok zor geldi, ama konuşma, düşündüğümünden çok daha farklı oldu. Doktorum sorunumu çok büyük bir anlayışla karşıladı ve idrar tutamama rahatsızlığının nadir bir hastalık olmadığını, günümüzde etkili tedavi yöntemlerinin olduğunu açıkladı. Bu konuşmadan sonra çok rahatlamış ve yeniden ümitlenmişim. Doktorum bir ilaçla bana yardım etti.

Artık yine eskisi gibi aktif ve sağlıklıyım. Eşimle yine tiyatroya gidiyor, arkadaşlarımızla geziye çıkıyor ve rahatlıkla seyahat ediyoruz: Bu yıl ABD'de yaşayan torunlarımızı ziyaret etmek istiyoruz.

Ayrıca aynı sorunları yaşayan bir gruba katılıyorum. Bu hastalığın erkeklerde de olduğunu artık biliyorum. Eşime bunu anlattığımda, «evimizde de bu konuyla ilgili bir uzman olduğunu» söyledi. Doktorum ile bu rahatsızlığım hakkında daha önce konuşmadığıma pişmanım.

Hastalardan bir çoğu, yardım almadan önce uzun süre bekleme hatasını yapıyor. Aslında çok daha az acı çekebilirsiniz.

İdrar tutamama: Milyonlarca insanı ilgilendiriyor

Bu anlatılan olay bir hikaye, ama milyonlarca insanı ilgilendiren bir gerçek. Genç veya yaşlı herkes idrar tutamama rahatsızlığına yakalanabilir. Fakat yaşlandıkça yakalanma olasılığı artıyor: Tahminlere göre her on erkekten ve her dört kadından biri idrar tutamama rahatsızlığına yakalanıyor.

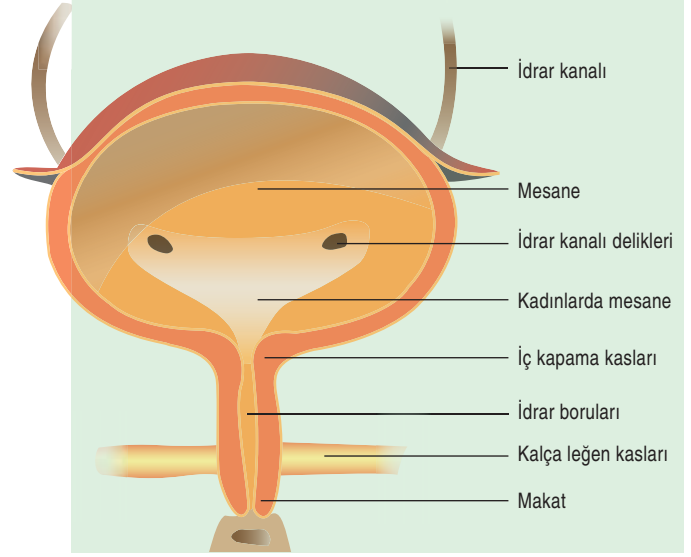
İdrar tutamama rahatsızlığı olan insanların % 85'inin bu konu üzerinde doktorları ile konuşmak istemedikleri de bir gerçek.



Bu nasıl oluyor?

İdrarın boşaltılması normalde insanın kendi kontrolü altındadır, öyle ki çoğunlukla bunun zamanını kendimiz tesbit edebiliriz. Fakat bilinçli ve bilinçsiz olarak yönlendirilen sinir sistemi ile idrar torbası arasında çok hassas bir uyum gereklidir. Bu uyumun bozukluğunda idrar torbası rahatsızlığı ortaya çıkıyor.

İdrar hissi sinirler üzerinden beyne iletilir. İdrarın idrar torbasında birikebilmesi için idrar torbasının yeterince büyük olması ve idrar yolunu kapatan kasların iyi çalışması gereklidir. Boşaltılması sırasında idrar torbası küçülmekte ve idrar yolunu kapatan kaslar açılmaktadır. İstek dışı idrar kaybında bu vakanın bilinçli bir şekilde kontrol edilmesi mümkün olmamaktadır.



Mesane yapısı

Diğer nedenler.

İdrar torbasının çalışması ve idrar atılması tabii ki, diğer nedenlerle, örneğin üşütme veya iltihaplar ile de bozulabilir. Bir diğer problem de özellikle kadınları ilgilendirmektedir: Hamileliklerden sonra kalça leğen kasları gevşeyebilir. Bu kaslar idrar yolunu kapatan kasları desteklediğinden mesane üzerindeki tazyike karşı koyamazlar ve istek dışı idrar kaçırmaya neden olurlar.

Bunun yanında psikolojik rahatsızlıklar ve ilaçların yan etkileri de bu rahatsızlığa sebep olabilir. İdrar tutamama rahatsızlığı çok yönlüdür.

İdrar tutamamanın çeşitli şekilleri olmaktadır.

Yaklaşık iki milyon insan mesaneye basıncın artması nedeni ile idrar tutamamaktadır.

Basınç nedeniyle idrar kaçırma.

Bu hastalığa yakalanan kişiler hemen tuvalete gitmek zorundadırlar, idrar yapmayı isteğe bağlı olarak durduramazlar: Bu problem otururken, ayaktaiken veya yatariken çikabilir. Bu, idrar torbası kaslarının aşırı çalışmasından kaynaklanmaktadır: İdrar torbası kasları sinir yollarına ya çok fazla uyarı vermekte ya da beyinden çok az önleyici uyarılar almaktadır.

Stres durumunda idrar kaçırma.

Normal şartlar altında kullandığımız <stres> kelimesiyle sadece uzaktan ilgisi olan <stres durumunda idrar kaçırma>'da, örneğin vücudu yorma, öksürme veya hapşırma gibi nedenlerle istek dışı idrar kaçar. Genelde önceden idrar sıkışması hissedilmez. İdrar kaybı az olup, su dökme bilinçli olarak durdurulabilir. Bunun sebebi, idrar torbasındaki – yani idrar torbasını kapatan kas ve/veya kalça leğen kaslarındaki – kapanma mekanizmasının zayıf olmasıdır. Basınç nedeniyle veya stres durumunda idrar kaçırma vakaları, bu hastalığın en sık görülen şekilleridir. Fakat genelde rahatsızlığın şeklini tam olarak belirlemek mümkün olmamaktadır. Bu durumda çok nedenli idrar kaçırma rahatsızlığından söz edilir.

Doktor yardım edebilir...

Anlatılan şikayetlerden doktor genellikle idrar kaçırma rahatsızlığının cinsini tanıyabilir. Doktor özellikle idrar yapma şikayetlerini soracaktır, örneğin idrar yanması, idrar tutabilme yeteneği, kaçan idrar miktarı ve sorunun ne zaman çok kuvvetli olduğu gibi.

Doktor, genel vücut kontrolünün yanısıra idrar tahlili de yapar. Belki doktor sizden bir idrar yapma takvimi tutmanızı rica eder. Bu takvimde, başka şeylerin yanısıra tuvalete gittiğiniz sıklığı da kaydedersiniz. Bazı vakalarda hangi tedavinin başarılı olacağına karar vermek için daha ayrıntılı muayeneler gereklidir.



«Günde iki hap...».

Örneğin doktorunuzun reçetesi böyle olabilir. Zira bugün doktorunuzun elinde idrar torbasının çalışmasını düzenleyecek ve mesanenin aşırı aktivitesini engelleyecek iyi ilaçlar bulunmaktadır. Bu ilaçların genelde çabuk iyileştirdiği klinik araş-

tırmalarında görüldü: Birkaç gün içinde ilk etkilerini gösteriyorlar ve çoğu hastada bir hafta içinde bile iyileşme görülebiliyor, hedefinize ulaşıyorsunuz.

«Kafanıza huzur, idrar torbanıza özgürlük»

Yani doktorunuzun söylediklerini doğru uyguladığınız takdirde en

kısa zamanda hastalığınıza şifa bulup kendinizi iyi hissedeceksiniz. Özellikle ilacın yan etkisiz olması önemlidir. Bilhassa daha başka ilaçlar kullanmakta olan yaşlı hastalar için bu önemlidir. Bu konu üzerinde çekinmeden doktorunuzla konuşun.

Çalışma başarıya götürür...

...çocuklarımıza ve torunlarımıza bunu söyleriz. Tabii ki bu bizim için de geçerlidir. Sadece stres durumunda değil, basınç nedeniyle idrar tutamama durumumunda da, kalça leğen kaslarını özel bir egzersize tâbi tutmak da yardımcı olmaktadır.

Belli alışımlarla idrar torbasının kapanma mekanizması kuvvetlendirilmektedir. Doktorunuz sorularınızı severek yanıtlayacak ve yardımcı broşürler verecektir. Bu broşür sadece Almanca dilinde mevcuttur. Her tedavinin amacı tabii ki hastalığın sebebini yok etmektir. Çoğu vakada ilaç kullanarak ve özel egzersiz yaparak, şikayetlerin bir hayli azaltılması, hatta çoğu kez rahatsızlığın tamamen ortadan kalkması bile sağlanabilmektedir.



İdrar tutamama hastalığından kurtulun

Başarılı bir tedavi için, doğru teşhis konulması şarttır. Bu sadece doktorunuz tarafından konulabilir. Bu broşürün son sayfasında bulabileceğiniz, mesane zayıflığına ilişkin kırmızı renkli test kartını çıkarıp, soruları evet veya hayır hanesini işaretlemek suretiyle cevaplandırarak doktorunuza bu konuda yardımcı olabilirsiniz. Bu kartı doldurduktan sonra doktorunuza veriniz. Doktorunuz sorunlarınızı anlayışla karşılayacaktır. Doğru teşhis konulduktan sonra doktor genelde çok kısa sürede ve etkili bir şekilde rahatsızlığınızı hafifletecektir.

Nihayet tekrar aktif ve sağlıklı

Doktorunuz tedavi dışında, ayrıca önemli önerilerde bulunabilir. Bu öneriler idrar torbasıyla ilgili rahatsızlığınızda size yardımcı olacak, yaşama sevincinizi yeniden kazandıracaktır. Bu yüzden bu hastalığı olan tanıdıklarınıza, arkadaşlarınıza veya akrabalarınıza cesaret veriniz - Test kartını doldurup; doktora gitmelerini tavsiye ediniz.

Test kartı

Soyad

Ad

Tarih

Vücudunuzu zorladığınızda idrar kaybediyor musunuz? (Örneğin merdiven çıkarken, öksürürken ya da hapşırırken)

Evet

Hayır

İdrar yaparken dilediğinizde durdurabiliyor musunuz?

Evet

Hayır

İdrar kaçıрма esnasında aşırı miktarda idrar kaçırıyor musunuz?

Evet

Hayır

İdrar kaçırmadan önce idrar hissi oluyor mu?

Evet

Hayır

Tuvalete ulaşmadan idrar kaçırıyor musunuz?

Evet

Hayır

İdrar yaptıktan sonra idrar torbanızın tamamen boşaldığını düşünüyor musunuz?

Evet

Hayır

Stres Basınç
nedeniyle idrar tutamama

Lütfen ayırın, doldurun ve doktorunuza giderken yanınızda götürün.

Nihayet tekrar aktif ve özgür

Yardımcı adresler:

Bir çok şehirde bulunan yardım gruplarından yardım alabilir ve fikir alışverişinde bulunabilirsiniz. Yakınıızda bulunan gurupların adreslerini;

GIH Gesellschaft für Inkontinenzhilfe e. V.
Friedrich-Ebert-Straße 124
34119 Kassel

adresinden temin edebilirsiniz.

