



İdrar Kaçırma İle İlgili Sıkça Sorulan Sorular

Altı çizili terimler sözlükte listelenmiştir.

Burada idrar kaçırma ile ilgili olarak sıkça sorulan sorulara genel bir bakış yapılmaktadır. Daha fazla bilgiyi EAU'nun idrar kaçırma konusundaki Hasta Bilgilendirme notlarında okuyabilirsiniz.

Bu bölümde önerilen genel bilgi ve durumlar farklı ülkelerde değişiklik gösterebilmektedir. Eğer sağlığınız ile ilgili soru ya da endişeleriniz varsa, lütfen doktorunuz ile iletişime geçiniz.

Genel sorular

İdrar kaçırma nedir?

İdrar kaçırma, istemsiz ya da istemeden idrar kaçmasıdır. Sürekli olduğu durumlarda tıbbi bir durum olarak kabul edilir. İdrar kaçırma riski yaşla birlikte artmakla beraber gençlerde de gelişebilir.

İdrar kaçırma sürekli ise ya da hayat kalitenizi etkiliyorsa tıbbi yardım almanız önemlidir. Olguların çoğunda değişik tedavi seçenekleriyle iyileşme sağlanabilir ya da tam yanıt elde edilebilir. Doktorunuz ile birlikte sizin için en iyi tedavi seçeneğini tartışabilirsiniz.

İdrar kaçırmaya ne sebep olur?

İdrar kaçırmaya yol açan en sık nedenlerden bazıları:

- Hormon eksikliği
- Pelvik taban kaslarının zayıflığı
- Nörolojik alt üriner sistem bozukluğu
- İdrar yolu enfeksiyonları
- İyi huylu prostat büyümesi (BPE)

Genel risk faktörleri:

- Pelvik cerrahi
- Prostat cerrahisi
- Çocuk doğurma
- Menapoz

İdrar kaçırmının farklı tipleri bulunur mu?

Nasıl ve ne zaman idrar kaçırdığınıza bağlı olarak değişik şekillerde idrar kaçırma mevcuttur. Bu alt üriner sistemin hangi kısmının etkilendiğine bağlıdır:

- **Stres tipi idrar kaçırma (SUI)** öksürme, hapsirme, gülme, koşma, zıplama veya ağır kaldırma gibi belirli aktivitelerde idrar kaçırdığınız anlamına gelir.

- **Sıkışma tipinde idrar kaçırma (UUI)** ani idrar yapma ihtiyacınız olduğunda ve bu durumu erteleyemediğinizde oluşur. Mesane kasları kasılır ve istemediğiniz halde idrar yaparsınız.
- Hem SUI hem de UUI belirtileriniz mevcutsa doktorunuz size **karışık tipte idrar kaçırma** tanısı koyabilir.

İdrar kaçırma tanısı koymak için hangi testler yapılır?

Doktorunuzun, idrar kaçırmanın hangi tipte olduğunu ve buna neyin neden olduğunu bulması gerekir. Bu en iyi tedaviyi bulmaya yardımcı olur. Durumunuzu daha iyi anlamak için doktorunuzun uygulayabileceği bazı testler şunlardır:

- tam bir medikal öykü
- fizik muayene
- hasta sorgulamaları
- mesane günlüğü
- idrar testi
- işeme sonrası kalan idrarın ölçümü
- ped testi

Tanınızın herhangi bir nedenle tam olarak konulamadığı durumlarda doktorunuz ürodinamik değerlendirme, üroflovetri testi, daha invazif ürodinamik test, sistoskopi veya görüntüleme önerebilir.

Hasta sorgulama formlarının amacı nedir?

Belirtileriniz ve bunların günlük hayatınızı nasıl etkilediğini daha iyi anlamak için doktor sizden sorgulama formları doldurmanızı isteyebilir. Sorgulama formları, zaman içinde belirtilerin değişimini gözlemek amacıyla da kullanılabilir; böylece bunları birden fazla kez doldurmanız gerekebilir.

Mesane günlüğünün amacı nedir?

Doktorunuz birkaç gün için mesane günlüğü tutmanızı isteyebilir. Burada, ne kadar sıvı içtiğinizi, ne sıklıkla idrar yaptığınızı ve ne kadar idrar çıkardığınızı not edeceksiniz. Mesane günlüğü doktorunuzun belirtilerinizi daha iyi anlamasını kolaylaştırdığı için önemlidir. Mesane günlüğünü web sitesinden indirebilirsiniz.

Tedavi hakkındaki sorular

İdrar kaçırma nasıl tedavi edilir?

İdrar kaçırmanın tedavisi, kaçırma tipine, ne kadar şiddetli olduğuna ve neyin sebep olduğuna göre değişmektedir. İdrar kaçırmanın herkes için işe yarayan tek bir çözümü yoktur. İdrar kaçırma konusunda mevcut olan değişik tedavi seçenekleri kendi kendine çözüm ya da hayat tarzı değişiklikleri, ilaç tedavisi ve cerrahi olarak gruplandırılabilir.

İdrar kaçırma yakınmalarında yaşam tarzı değişiklikleri nasıl yardımcı olur?

Diyetiniz idrar kaçırma üzerine etkili olabilir. Ne zaman, neyi, ne kadar yediğinize ya da içtiğinize bakarak hangi davranışların durumunuzu kötüleştirdiğini bulabilirsiniz. Diyet alışkanlığınızda küçük değişiklikler iyileşmeler sağlayabilir.

Mesane eğitiminin amacı nedir?

Doktorunuz bir mesane eğitim programı önerebilir. Eğitimdeki ilk basamak bir mesane günlüğü tutmaktır. Burada ne kadar içtiğinizi, ne sıklıkla idrara çıktığınızı ve ne miktarda idrar yaptığınızı kaydedersiniz. Bu bilgilere dayanarak doktorunuz bir zamanlı işe programı önerir. Bu planı takip ederek mesanenizi eğitirsiniz. Eğitim başarılı olursa mesane daha fazla idrar tutabilir.

Pelvik taban kas egzersizlerinin amacı nedir?

Pelvik taban kaslarını güçlendirmek için yapılandırılmış bir egzersiz programı idrar kaçırma düzeltebilir. Sizin ihtiyaçlarınıza özel olarak dizayn edilmiş olup pelvik taban kaslarını eğitmek amaçlı seri egzersizleri içerir.

İdrar kaçırmanın tedavisinde kullanılan başlıca ilaçlar nelerdir?

İdrar kaçırma tedavi etmek için kullanılan başlıca ilaç çeşitleri:

- **Muskarinik reseptör antagonistleri (MRA):** Bu ilaçlar öncelikle sıkışma tipindeki idrar kaçırma tedavi etmek için kullanılır. MRA'lar nöktüri olarak

bilinen gece sık idrara çıkmayı tedavi etmek için kullanılabilir.

- **Östrojen:** Lokal östrojen tedavisi idrar kaçırma yakınması olan ve daha önceden menopoza girmiş kadınlara önerilebilir.
- **Desmopressin:** Desmopressin böbreğin ürettiği idrar miktarını kısıtlar. Bu ilaç, gece idrara çıkma ihtiyacını azaltabilir. Desmopressin sık idrara çıkma ve sıkışma belirtilerini azaltır, ancak idrar kaçırma iyileştirmez ya da tam anlamıyla tedavi etmez.
- **Duloksetin:** Bu ilaç orta ya da şiddetli idrar kaçırma iyileştirmek için kullanılır ancak kesin bir tedavi sağlamaz. İlaç, sfinkter kasını güçlendirir ve idrara kaçırma neden olan istemsiz sinir iletimini azaltır. Sfinkter kasını mesaneden gelen basınca karşı daha dayanıklı hale getirir.

İdrar kaçırma için uygulanan cerrahinin amacı nedir?

İdrar kaçırma bütünü cerrahilerin başlıca amacı sizi idrar kaçırmayan duruma getirmektir. Cerrahi genellikle kendi kendine uygulanan tedavilerin ya da ilaç tedavisinin etkili olmadığı durumlarda önerilmektedir.

Stres tipte idrar kaçırma (SUI) için başlıca cerrahi çeşitleri nelerdir?

Eğer SUI yakınmanız varsa doktorunuz size cerrahi tedavi önerebilir.

SUI için başlıca cerrahi tedavi seçenekleri:

- **Askı yerleştirilmesi:** Askılar pelvik taban kaslarına destek sağlar ve üretranın dolu bir mesaneye karşı daha iyi direnç ortaya koymasını sağlar. Askılar üretranın altına destek amaçlı yerleştirilirler.
- **Yer kaplayan ajanlar ile enjeksiyon:** SUI yakınmanız varsa doktorunuz yer kaplayıcı ajanlar ile tedavi önerebilir. Bunlar üretral duvara enjekte edilir ve böylece sıkışarak dolu bir mesaneye karşı daha iyi bir direnç oluşturabilir.
- **Yapay kompresyon araçları (balon yerleştirme):** Balonlar olarak da bilinen yapay kompres-

yon araçları orta ve şiddetli SUI tedavisinde ikinci basamak seçeneklerden biridir. Üretrayı mesane boynunun hemen altında sıkıştırırlar ve böylece dolu bir mesaneye karşı daha iyi bir direnç oluşturabilir. Balonların amacı, hapşırma, öksürme, gülme, koşma gibi aktiviteler sırasında idrar kaçırma azaltmaktır.

- **Artifisyonel Üreter Sfinkter Yerleştirilmesi (AÜS):** Artifisyonel üreter sfinkter yerleştirilmesi, ya da AÜS, SUI için ikinci basamak tedavi seçeneklerinden birisidir. AÜS, elle kontrol edilebilir pompası yardımıyla üretranın etrafındaki yastığın sıkıştırılıp gevşetilmesiyle mesanenizi kontrol etmenizi sağlar. AÜS'in amacı hapşırma, öksürme, gülme, koşma gibi aktiviteler sırasında idrar kaçırma azaltmaktır.
- **Burch kolposüspansiyon:** Bu cerrahi kadınlarda stres tipte idrar kaçırma tedavisi içindir. Amaç mesane boynunu tekrar konumlandırarak dolu bir mesaneye karşı daha iyi direnç göstermesini sağlamaktır.

Sıkışma tipi idrar kaçırmanın (UUI) başlıca tedavi yolları nelerdir?

Bazen kendi kendine tedavi ya da doktorunuzun reçetelediği ilaçlar sıkışma tipi idrar kaçırma iyileştirmez. Bu durumlarda, diğer tedavi seçenekleri mevcuttur. Doktorunuz ile birlikte sizin için en iyi seçeneğe karar verebilirsiniz.

UUI için başlıca tedavi seçenekleri:

- **Mesaneye botulinum toksin enjeksiyonu:** Botulinum toksini genellikle ticari isimlerinden biri olan Botox® ismi ile bilinir ve sıklıkla kozmetik cerrahisinde kullanılır. UUI'na neden olan sinir aktivitesini azaltmak için mesane duvarına enjekte edilir.
- **Sinir stimülasyonu:** Nöromodülasyon olarak da bilinen sinir stimülasyonu elektriksel sinyaller kullanarak mesaneyi kontrol eden sakral sinirleri uyarır. Elektriksel sinyaller tibial ya da sakral sinirlere yönlendirilebilir.
- **Mesane hacmini arttırmak için cerrahi:** Belirtilerinizin ilaçla ya da diğer tedavi yöntemleriyle-

le iyileşmediği durumlarda mesanenize cerrahi uygulama gerekli olabilir. Yöntemin amacı, mesanenizin kapasitesini artırmaktır. Bu, mesane dolumu süresince basıncı düşürecek ve böylece mesane daha fazla idrar depolayabilecektir.

Destek hakkında sorular

İdrar kaçırmamanın hayatımdaki etkisi nedir?

İdrar kaçırmama mahcubiyete ve yalnızlığa neden olabilen bir durum olarak fiziksel ve psikolojik sağlığını etkileyebilir. Hayatı tehdit etmese de hayat kaliteniz üzerine olumsuz bir etki yapabilir. İdrar kaçırmama sosyal, iş ve cinsel hayatınızı etkileyebilir. Fiziksel ve duygusal huzursuzluğa neden olabilir, özgüveninizin azalmasına yol açabilir.

Günlük hayatımda idrar kaçırmamanın nasıl üstesinden gelebilirim?

İdrar kaçırmama sorununuz ile ilgili olarak size yardımcı olabilecek uzman doktorlar ve hemşireler bulunmaktadır. Sağlık profesyonelleri idrar kaçırmama sorunuza bir çözüm bulmak için orada bulunmaktadır. Yardımlarını istemekten korkmayın.

Genel yaşam tarzı değişiklikleri belirtilerinizi iyileştirebilir ve hayat kalitenizi düzeltebilir. Doktorunuzun ya da hemşirenizin önerilerini takip edin.

Denemeniz için bazı öneriler:

- Doktorunuza ya da hemşerinize ped, damla kollektörleri, harici kollektör gibi idrar toplayıcı ürünler hakkında soru sorun. Doktorunuz ya da hemşirenizle bu idrar kaçırmama ürünlerinden sizin yaşam tarzınıza en uygun olanı tartışın.
- Her zaman en yakın tuvaletin nerede olduğundan emin olun.
- Koku gidericiler alın. Doktorunuza ya da eczacınıza bu konuda danışın.
- Koyu renkli giysiler giyin. Açık renkli giysiler lekeleri daha kolay gösterir.
- Her 3-4 saatte bir tuvalete gitmeyi deneyin.

Bu bilgiler Kasım 2014'te güncellenmiştir.

Bu broşür, Üriner İnkontinans hakkında EAU Hasta Bilgilendirilme formunun parçasıdır. Tanı, mevcut durumun değerlendirilmesi ve olası tedavi seçenekleri hakkında genel bilgiler içerir. Eğer tıbbi durumunuzla ilgili özel bir sorunuz var ise doktorunuzla iletişime geçin. Hiçbir broşür doktorunuzla yapacağınız özel görüşmenin yerine geçemez.

Bu broşür Avrupa Üroloji Derneği (EAU) tarafından EAU Kadın ve İşlevsel Üroloji Bölümü (ESFFU) ve Avrupa Üroloji Hemşireleri Derneği (EAUN) ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.

Bu broşürün içeriği EAU kılavuzları ile uyumludur.

Sitemizden ürolojik hastalıklar hakkında ek bilgilere ulaşabilirsiniz: <http://patients.uroweb.org/tr/>

Seriye katkıda bulunanlar:

Prof. Dr. Frank van der Aa	Leuven, Belçika
Dr. Jean-Nicolas Cornu	Paris, Fransa
Ms. Sharon Holroyd	Leeds, Birleşik Krallık
Prof. Dr. José Enrique Robles	Navarra, İspanya
Ms. Eva Wallace	Dublin, İrlanda