Hasta Bilgilendirme Formu

Türkçe

Aşırı Aktif Mesane (AAM) semptomları

eauPI
Patient Information

Içindekiler

Mesane nedir? 3
AAM Nelerdir? 3
AAM semptomlarının nedenleri? 3

AAM tanısı 3

AAM hasta uyumu 4
Hayat tarzı önerileri 4

AAM ilaç tedavisi 4

AAM ikinci düzey tedavi 4

AAM ile yaşamak 4
Yardım istemek 5
Doktorunuza sorulacak sorular 5

Terimler Sözlüğü 6

Bu bilgiler Ekim 2014 tarihinde güncellenmiştir.

Bu broşür EAU hasta bilgilendirme broşürlerinin bir kısmını oluşturan Aşırı Aktif Mesane hakkındadır. Aşırı Aktif Mesane sendromu hakkında genel bilgileri içerir. Kendi tıbbi durumunuzla ilgili özel sorularınız için doktorunuza ve/ veya diğer sağlık çalışanlarına danışınız.

Bu bilgiler Avrupa Üroloji Derneği(EAU) ve Türk Üroloji Derneği(TÜD) işbirliği ile hazırlanmıştır. Broşürdeki bilgiler EAU kılavuzları ışığında düzenlenmiştir.

Bu ve diğer ürolojik hastalıklarla ilgili bilgilere web sitemizden ulaşabilirsiniz: http://patients.uroweb.org

Katkıda bulunanalr:

Prof. Christopher Chapple	Sheffield, United Kingdom
Prof. Stavros Gravas	Larissa, Greece
Dr. Nadir Osman	Sheffield, United Kingdom

Aşırı Aktif Mesane (AAM) semptomları

Mesane nedir?

Mesane böbrekler den üretilen idrarı depolayan organdır.Kas yapıdan oluşur kese şeklindedir ve yaklaşık 500 cc idrar depolayabilir (**Şekil 1a ve b**).

İnsanların çoğu mesane henüz yarım dolu iken doluluk hisseder.Mesanelerini boşaltarak rahatlarlar.Bu durum uygun sosyal ve çevresel faktörler bulunduğunda mümkün olur, örneğin tuvalet ya da özel ayrılmış alan olması gerekir. Sonrasında beyin idrar çıkışını başlatmak için mesaneye sinyal gönderir.

İdrar yapma sıklığı birçok faktöre bağlıdır, ama özellikle alınan sıvı miktarı ile ilişkilidir. Bir çok insan tüm gün boyunca 8 defadan az idrar yapma ihtiyacı duyar, gece ise ya hiç yapmaz ya da 1 kez idrar yapar.

AAM Nelerdir??

İdrar depolama semptomlarıdır. Depolama semptomları şunlardır:

- Ani idrar yapma ihtiyacı ve bunun erteleyememe sıkıntısı
- İstemsiz idrar kaçırma
- Normalden daha sık idrar yapma ihtiyacı
- Gece idrar yapma ihtiyacı ile uyanma

AAM semptomları sıktır ve hem kadın hem de erkekleri etkiler. İnsanların %10-20'si, hayatlarının bir döneminde çeşitli derecelerde bu şikayetlerden yakınırlar.

AAM semptomlarının nedenleri?

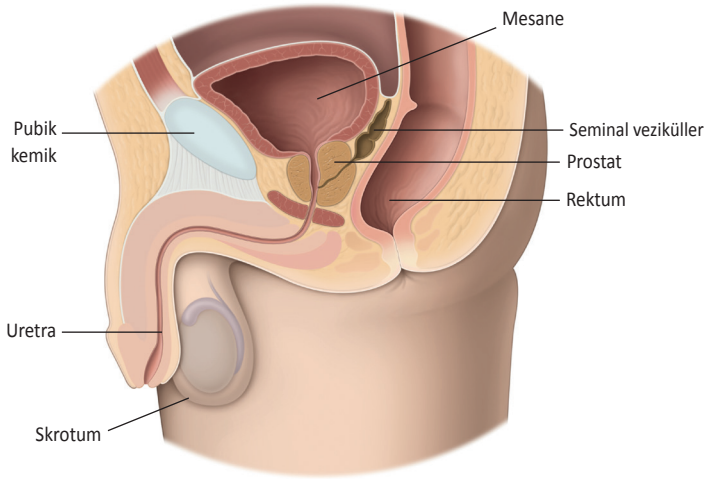
AAM semptomları çeşitli nedenlerle ortaya çıkar:

- Bazı insanlar mesanelerinde ani ve spontan kontraksiyon yaşarlar.
- Bazı insanlar, mesane dolumunu daha hassas hissederler.
- Bazı vakalarda böbrekler gece daha fazla idrar üretir. Bu noktüriye neden olur. Bu durum ileri yaş ve belli tıbbi durumlarla ilgili olabilir.
- Bazı kişilerin daha küçük mesaneleri vardır, daha çabuk dolar. Bu durum çok sık değildir.

AAM tanısı:

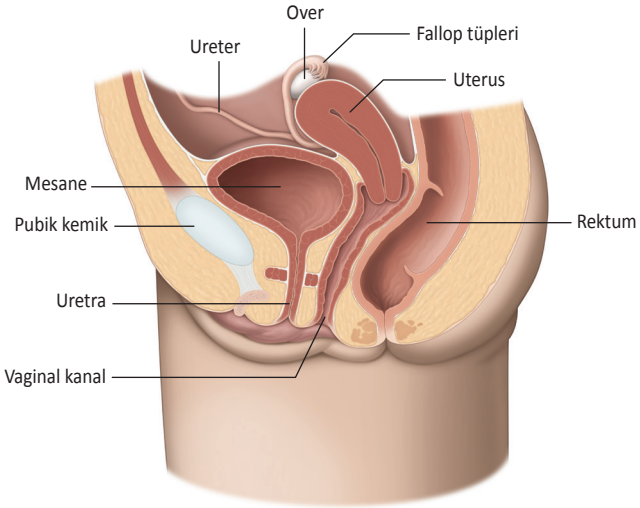
Doktor semptomlarınızın nedenlerini anlamak için bir takım testler yapar; bu tanı olarak adlandırılır. AAM semptomları farklı durumlara da işaret ediyor olabilir. Örneğin; üriner enfeksiyon veya diyabet.

Öncelikle, doktor ve hemşire hastalığınızla ilgili tıbbi geçmişinizi alır ve fizik muayenenizi yapacaktır. Eğer ihtiyaç varsa başka testler yapabilir.



eau ©2018 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Şekil 1a: Erkek alt üriner sistemi.



eau ©2018 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Şekil 1b: Kadın üriner sistemi.

* Altı çizili terimler sözlükte listelenmiştir.

AAM tanısı için bu bölümde önerilen genel bilgiler ülkeden ülkeye farklılıklar gösterebilir.

AAM hasta uyumu

Aşırı aktif mesane semptomları oldukça sıkıntı vericidir fakat hayatınızı tehdit etmez. AAM semptomları uzun sure devam edebilir ve basit bir tedavisi yoktur. Farklı tedavi opsiyonları kullanılmaktadır. Birçok vakada hasta uyumu tedavinin ilk basamağıdır.Sıklıkla farklı tedavi opsiyonları denenerek sizin durumunuza uygun en iyi tedavi anlaşılabilir. Bu durumu doktorunuzla tartışabilirsiniz.

Aktif olarak semptomlarınıza uyum sağlayabilirsiniz. Aşağıdaki maddeler hasta uyumunu sağlamada yardımcı olacaktır:

- Doktorunuzla konuşarak hangi sıvıdan ne kadar ve ne zaman alacağınızı belirleyebilirsiniz.
- İdrar kaçırma probleminiz varsa doktorunuz size elbiselerinizin ıslanmaması için ped kullanmanızı önerebilir.
- Eğer doktorunuz önerirse, ani idrar hissettiğinizde idrarınızı daha uzun sure tutmak için cesaretlenir ve daha uzun aralıklarla tuvalete gidersiniz.
- Pelvik kaslar yaşlanma ile zayıflar. Pelvik kasları sıkarak yapılan, Kegel egzersizleri ani idrar hissinizi baskılamanıza ve kaslarınızın gücünü tekrar kazanmanıza yardımcı olur.
- unterdrücken und die Muskelkraft wiederaufzubauen

Hayat tarzı önerileri

Ek olarak genel hayat tarzı değişiklikleri, semptomlarınızı yönetmenize ve hayat kalitenizi arttırmanıza yardımcı olur.

- Her gün en az 1-1.5 litre sıvı alın, eğer daha çok alabilirseniz de doktorunuzla konuşun.
- Eğer sıcak iklimde yaşıyorsanız ya da fazla fiziksel egzersiz yapıyorsanız daha fazla sıvı alın
- Uzun seyahatler sırasında ve öncesinde daha az sıvı alın
- Gece idrar isteği ile uyanmamak için akşam daha az sıvı alın
- Alkol ve kafein alımını azaltın çünkü bunlar idrar miktarını arttırır mesaneyi uyarır.
- Bazı gıdalar mesaneyi irrite ederek AAM semptomlarını arttırır. Tüketilen gıdalardan suni tatlandırıcılar,baharatlı gıdalar, kafein,turunçgiller ve bunların meyve suları ve gazlı içecekler kısıtlanmalıdır.
- Kilo kontrolü (vücut kitle indeksi 18-25 kg/m2) kilo azaltılması idrar kaçırma semptomlarını iyileştirir.

AAM ilaç tedavisi:

İnsanların 1/3'ünde hasta uyumu ile alınan önlemler yetersiz kalır (bkz AAM hasta uyumu). Önlemler yetersiz kaldığında doktorunuz size ilaç tedavisi önerebilir. Bu bölüm ilaçların farklı gruplarını tanımlar. Doktorunuzla birlikte hangisinin en iyi olduğuna karar verebilirsiniz.

Tedavi kararını etkileyen faktörler:

- semptomlarınız
- tıbbi geçmişiniz
- kullandığınız diğer ilaçlar
- ülkenizde bulunan ilaçlar
- sizin kişisel tercih ve değerleriniz

Bu bölümde AAM de ilaç tedavisi hakkında genel bilgiler vardır. Bazı durumlar ülkeden ülkeye farklılık gösterebilir.

AAM tedavisinde kullanılan ilaçlar birkaç farklı gruba ayrılır:

- Muskarinik reseptör antagonistleri
- Beta-3 agonistleri
- Desmopresin

AAM ikinci düzey tedavi:

Bazen reçete edilen ilaçlar semptomlarınızı gidermez. Bu vakalarda diğer tedavi opsiyonları kullanılır.Doktorunuzla konuşarak en iyi çözüm kararlaştırılır.

Bu bölüm ikinci düzey tedavi için genel bilgiler önermektedir ve bu durum ülkeden ülkeye farklılık gösterebilir.

Sık kullanılan tedavi opsiyonları:

- Mesane içine botulinum toksin enjeksiyonu
- Norömodulasyon olarak da bilinen sinir uyarılması
- Cerrahi yöntemler ile mesane kapasitesi arttırılması

AAM ile yaşamak

AAM semptomları hayatı tehdit edici olmamasına rağmen yaşam kalitenizi olumsuz yönde etkiler. Farklı insanlar semptomları ve tedavinin yan etkileri ile farklı şekilde başa çıkarlar yaşam kalitesi fiziksel ve fizyolojik sağlığı birlikte içerir. Sadece sağlıklı hissetmek değil fakat AAM semptomlarının psikolojik baskısından kurtulmakta önemlidir. Ani idrar yapma hissi veya sık idrar yapma gibi semptomlar yaşam kalitesi üzerinde negatif etkilidir. AAM semptomları olan kişiler evi terketmeden önce tuvalet yerlerini belirleme ihtiyacı hisseder ve toplu aktivitelerden kaçınabilir. Aynı zamanda gece idrar yapma ihtiyacı nedeniyle uykusuz kaldığından enerji seviyesi düşer ve günlük aktivitelerini yerine getirmekte zorlanır. İdrar

* Altı çizili terimler sözlükte listelenmiştir.

kaçırma ile sonlanan ani idrar hissi atakları utanç vericidir ve özgüveninizi azaltır.

Bu problemler partnerinizi etkileyebilir. Örneğin, partneriniz gece tuvalete kalkmanız sırasında uyanabilir. AAM semptomlarınız sebebi ile sosyal aktivitelerden kaçınabilirsiniz bu da partnerinizin sosyal hayatını etkileyebilir ve sizinle partnerinizin yaşama sevincinizi engelleyerek yalnızlık hissine sebep olabilir.

Semptomları kontrol altında tutmak için çeşitli yollar vardır. Bu semptomlar ilişkilerinizde mutlu olmanızı ve toplumunuzdaki sosyal kültürel ve ekonomik hayata katılımınızı engellememelidir. Semptomlarınız size rahatsız ederse yardım isteyin,aile doktorunuza veya üroloji doktoruna danışın.

Yardım istemek

AAM semptomları ilerleyen yaş ile birlikte sık görülür. Fakat yaşlanmanın normal bir parçası veya tedavi edilemez bir problem gibi görülmemelidir. Eğer rahatsızlık veren semptomlarınız varsa doktorunuza gitmeniz ve durumunuzu konuşmaktan utanmamanız önemlidir.

Doktorunuza sorulacak sorular

Avrupa Üroloji Birliği hasta bilgilendirme formu AAM semptomlu birçok hastaya uygun olsa da bireysel durumunuza özgü sorularınız olabilir. Doktorunuz bu soruları cevaplayacak kişidir. Doktorunuza gitmeden önce soru listesi hazırlamak size yardımcı olabilir. Sormak istediğiniz sorulara örnek olarak:

- Niçin bende bu problem ortaya çıktı?
- Eğer hiçbir tedavi yapmamayı tercih edersem ilerleyen ay ve yıllarda ne olur?
- Tedavi olmayı tercih edersem önümüzdeki ay ve yıllarda ne olur?
- Hangi tedavi opsiyonunu benim için önerirsiniz?
- Tedaviden ne bekleyebilirim?
- Bu tedavinin olası yan etki ve riskleri nelerdir?
- Tedavim ne kadar sürecek?

Yararlı link
kontinans ürünleri hakkında örneğin pad çeşitleri hakkında ayrıntılı bilgi için:
http://www.continenceproductadvisor.org/

* Altı çizili terimler sözlükte listelenmiştir.

Terimler Sözlüğü

Ani idrar sıkışıklığı
Ani ve ertelenemez idrar yapma ihtiyacı.

AÜSS
Alt üriner sistem semptomları. Üriner sitemi etkileyen hastalıkların ortaya çıkardığı şikayetleri tanımlamak için kullanılır.

Böbrekler
Kanı filtre ederek idrar üreten karnın arka tarafında iki adet fasulye şeklindeki organlardır.

İdrar yapma sıklığı
Normalden daha sık idrar yapma ihtiyacı; genellikle günde 8 kez veya daha fazla.

Mesane
Böbreklerden gelen idrarı depolayan organdır.

Noktüri
İdrar yapma isteği ile uyku esnasında bir veya bir kaç defa uykudan uyanmaya ifade eder.

Uriner inkontinans
istemsiz idrar kaçırma.

European Association of Urology
PO Box 30016
NL-6803 AA ARNHEM
The Netherlands

e-Mail: info@uroweb.org
Website: patients.uroweb.org