

KADINLARDA İDRAR KAÇIRMA

Dile Getirilmeyen...
Sorgulanması Gereken Bir Problem...
... Üriner İnkontinans

Doç Dr. Cenk Gürbüz,
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Göztepe EAH, Üroloji Kliniği

TANIM

- Uluslararası Kontinans Derneđi” tanımına göre
 - Objektif olarak gösterilen ve sosyal ya da hijyenik açıdan sorun oluşturan istem dışı idrar kaçırma (i.K) durumudur.

Ülkemizde Sıklık



Her 4
kadından 1
TANESİ

Durum

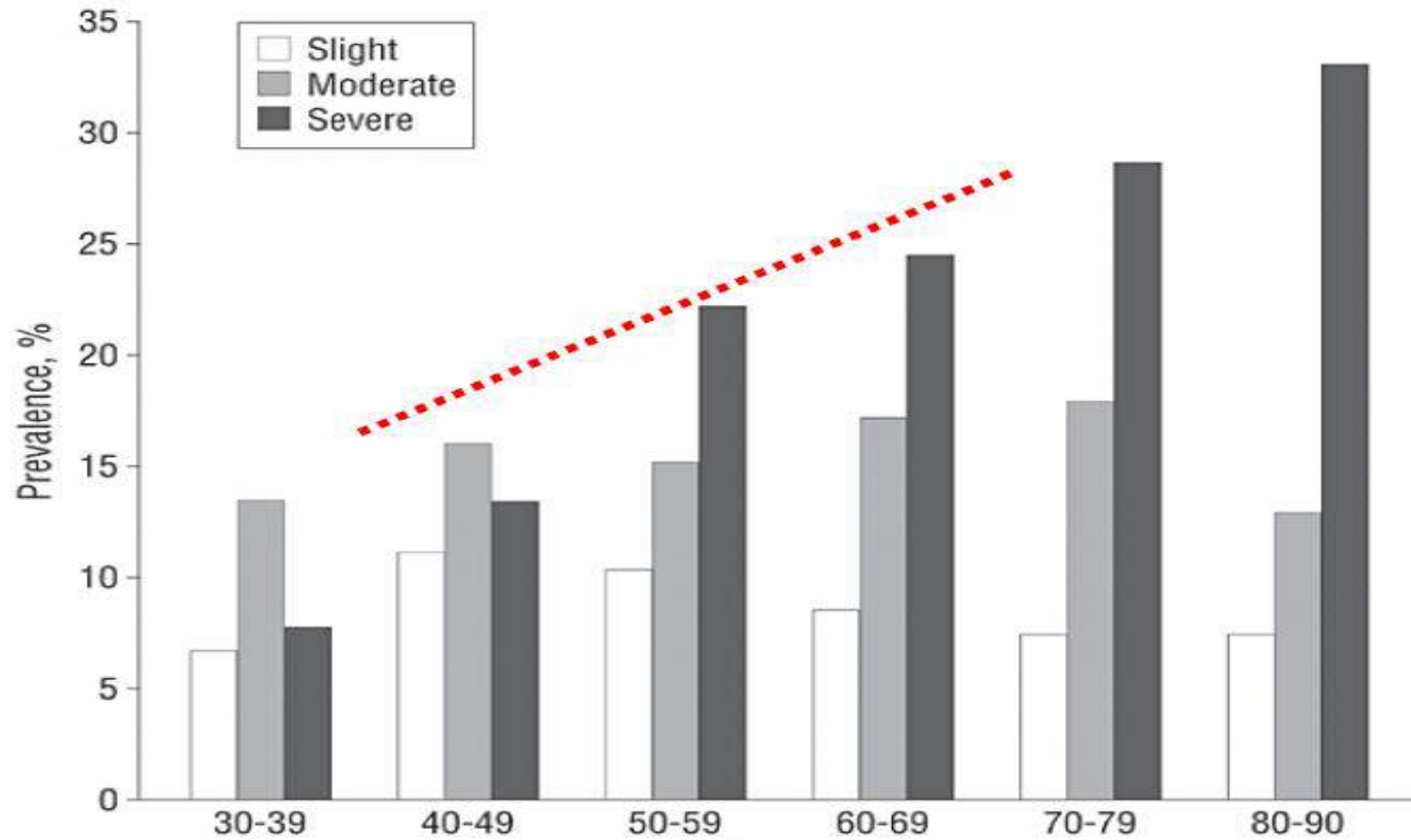
Türkiye'de 20 yaş ve üzeri kadın nüfusu:

23.461.132

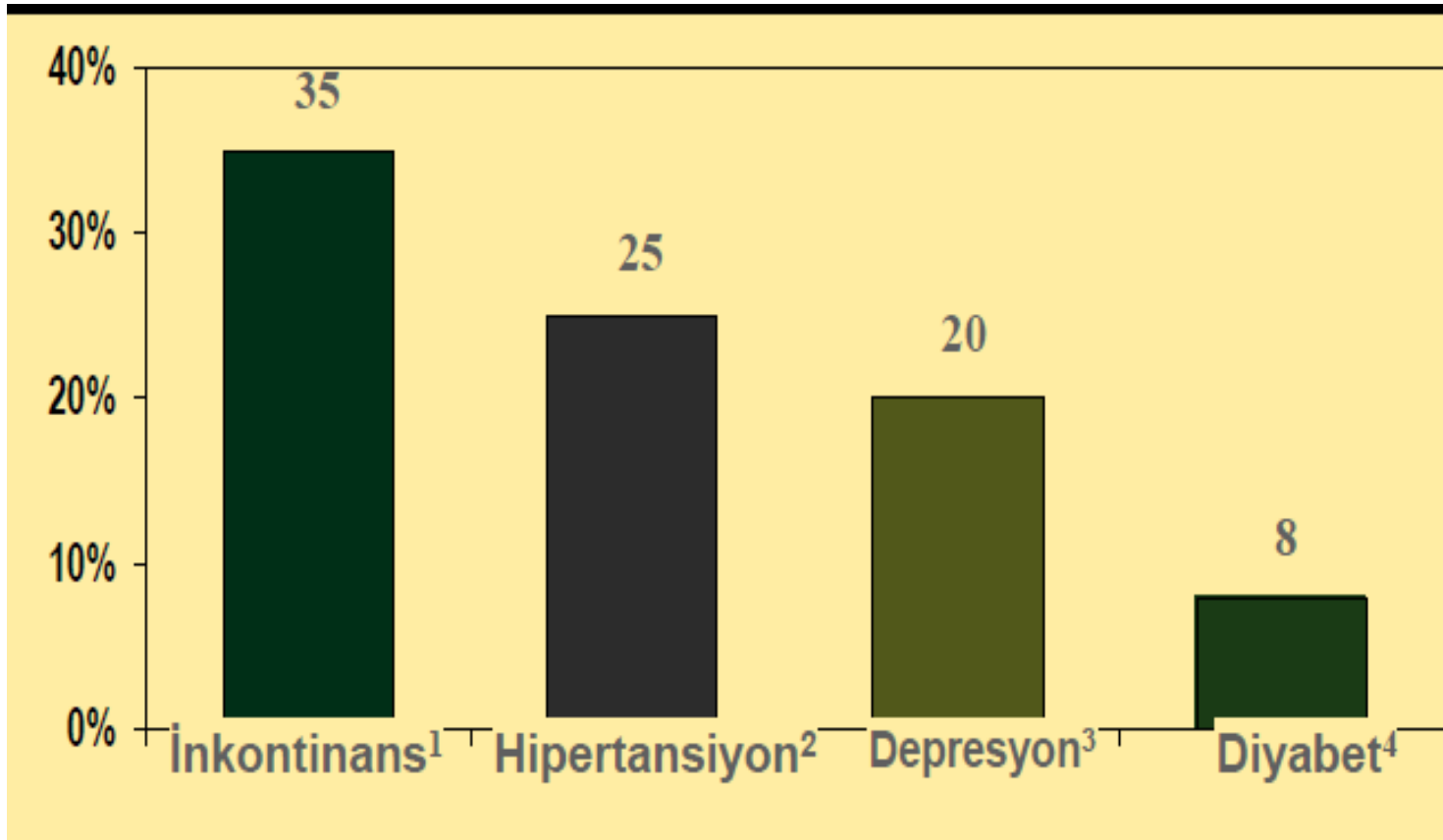
Türkiye'de 20 yaş ve üzerinde üriner inkontinansı olan tahmini kadın sayısı:

5.865.283

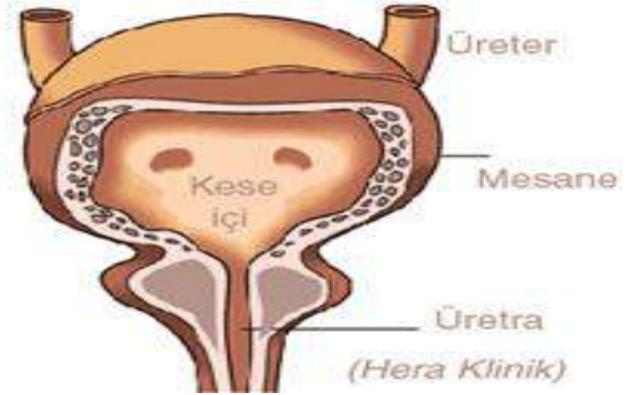
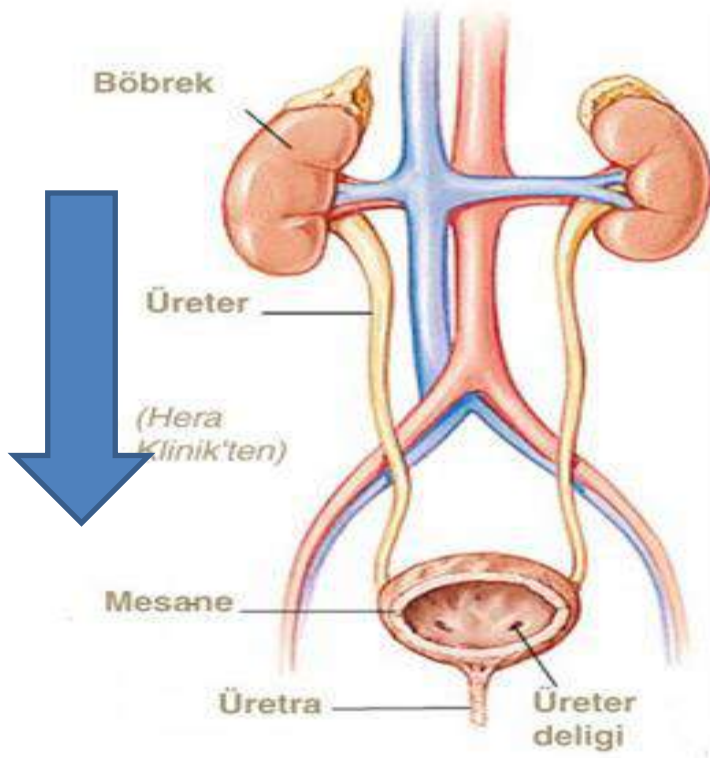
Durum



Durum



İDRARIN DEPOLANMASI



İDRAR KAÇIRMA TİPLERİ

- **1- Stres tip kaçırma**

- Öksürme, hapşırma, ıkınma veya **fiziksel egzersiz** sırasında istemsiz idrar kaçırma problemidir.

- **2- Sıkışma tip kaçırma**

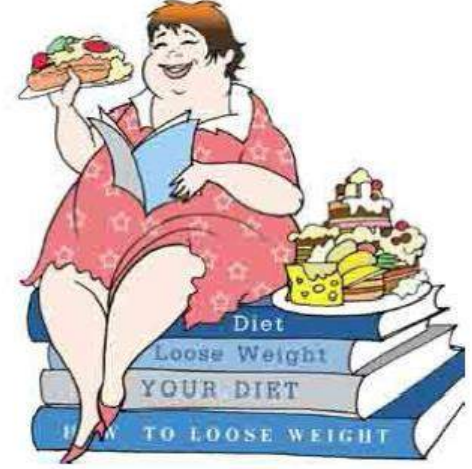
- Aniden ortaya çıkan **şiddetli idrar yapma hissi ile birlikte** görülen idrar kaçırma tipidir.

- **3- Her ikisi birden**

- **4- Diğer tipler:**

Stres tip idrar kaçıırma Risk faktörleri

- Zor ve travmatik doğumlar
- Yaşlanma
- Şişmanlık
- Menopoz
- Ailesel
- Sigara



Risk Faktörleri-Diyet

- Karbonatlı içecekler
- Aşırı miktarda kafein alımı,
- Alkol (?)

İdrar Kaçırma-Sorgulanacak İlaçlar

- Diüretikler (Lasix....)
- Antidepresan (Cipram...)
- Kafein
- Alfa blokörler (Cardura)
- ACE inhibitörleri

Değerlendirme

1) Lütfen doğum tarihinizi yazınız (Gün/Ay/Yıl): (...../...../.....)

2) Cinsiyet: Kadın Erkek

3) Ne sıklıkla idrar kaçıyorsunuz? (Bir kuyu işaretleyin)?

- Hiçbir zaman (0) Haftada bir veya daha seyrek gibi (1)
 Haftada iki veya üç kez (2) Günde bir kez gibi (3)
 Günde birkaç kez (4) Her zaman (5)

4) Size göre ne kadar idrar kaçıyorsunuz bilmek istiyoruz? Genelde ne kadar idrar kaçıyorsunuz (ped koruyucu bez) kullanın veya kullanmayın) (Bir kutuyu işaretleyin)?

- Hiç (0) Az miktarda (2) Orta derecede (4) Çok miktarda (6)

5) Tümöyle bakıldığında, idrar kaçırma günlük yaşamınızı ne kadar etkiliyor? Lütfen 0 (hiçbir şekilde) ile 10 (çok fazla) arasındaki bir sayıyı yuvarlak içine alınız.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hiçbir şekilde Çok fazla

ICI-Q skoru: Toplam skor 3-4-5.....

6) Hangi durumlarda idrar kaçıyorsunuz? (lütfen size uyanların tümünü işaretleyiniz)

- Hiçbir zaman idrar kaçırmıyorum...
 Tuvalete yetişemedim idrar kaçıyorum...
 Oksürürken veya hapsinirken kaçıyorum...
 Uyurken kaçıyorum...
 Hareket halinde iken ya da spor yaparken kaçıyorum...
 İşemeyi bitirip giyinirken idrar kaçıyorum...
 Belirgin bir neden olmadan kaçıyorum...
 Her zaman kaçıyorum...

Değerlendirme

3) Ne sıklıkla idrar kaçıyorsunuz (Bir kuyu işaretleyin)?

- Hiçbir zaman (0) Haftada bir veya daha seyrek gibi (1)
 Haftada iki veya üç kez (2) Günde bir kez gibi (3)
 Günde birkaç kez (4) Her zaman (5)

4) Size göre ne kadar idrar kaçıyorsunuz bilmek istiyoruz? Genelde ne kadar idrar kaçıyorsunuz (ped koruyucu bez) kullanın veya kullanmayın) (Bir kutuyu işaretleyin)?

- Hiç (0) Az miktarda (2) Orta derecede (4) Çok miktarda (6)

5) Tümüyle bakıldığında, idrar kaçırmaya günlük yaşamınızı ne kadar etkiliyor? Lütfen 0 (hiçbir şekilde) ile 10 (çok fazla) arasındaki bir sayıyı yuvarlak içine alınız.

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hiçbir şekilde Çok fazla

Değerlendirme

Aşağıdakiler sizi ne ölçüde rahatsız etmekteir	Hiç	Çok Az	Biraz	Epey	Çok	Çok Fazla
Gündüz sık idrara çıkma	0	1	2	3	4	5
Rahatsız edici idrar sıkışması	0	1	2	3	4	5
Ani, beklenmedik sıkışma hissi	0	1	2	3	4	5
Kazara idrar kaçırma	0	1	2	3	4	5
Gece idrara gitme	0	1	2	3	4	5
Gece idrar ihtiyacı ile uyanma	0	1	2	3	4	5
Kontrol edilemez idrar sıkışması	0	1	2	3	4	5
Sıkışma hissi ile idrar kaçırma	0	1	2	3	4	5
Cinsiyetiniz*	Toplam Puan > 7 = AAM					

* Cinsiyet erkek olarak işaretlendiğinde toplam puana 2 puan daha eklenmelidir.

Tedavi İsteđi



- Kadınların sadece **%38'** i durumlarından şikayetçi olup tedavi için çözüm aramaktadırlar.
- Hatta çözüm arayan kadın hastalar dahi bunun için **1 yıldan fazla** bekleyebilmektedir

Neden Tedavi Olmak İstenmez?

- Yaşlanmaya bağlı gelişen normal süreç
- Utanma
- Semptomların hafif olması
- Cerrahi korkusu
- Problemin çözülemeyeceği endişesi

Nasıl Deęerlendiriyoruz.

- Hikaye
- İdrar günlüęü
- Fizik ve pelvik muayene
- Stres testi
- İdrar analizi, kültürü ve diğer temel testler
- İşeme sonrası Artık idrar bakısı

Tedavi Seçenekleri

- Konservatif Tedavi
- İlaç
- Cerrahi Tedavi

Konservatif Tedavi

- Yaşam tarzı değişiklikleri
- Fizik tedavi
- Anti inkontinans cihazlar

Yaşam tarzı değişiklikleri (1)

- Obez olanlarda kilo verilmesi
- Kafein alımının kısıtlanması
- Aşırı sıvı alınıyorsa azaltılması
- Liften zengin diyetle konstipasyonun tedavisi

Yaşam tarzı değişiklikleri (2)

- Sigaranın kesilmesi, öksürük ve pulmoner hastalıkların tedavisi
- Ağır egzersizlerden kaçınma
- Düzenli işeme

Fizik Tedavi Pelvik Taban Kas Eđitimi (PTKE

- Pelvik taban adalelerinin rehabilitasyonu ve g¼c¼lenmesi hedeflenir



Pelvik Taban Kas Eđitimi-1

- Vaginal koniler
- Biofeedback tedavisi
- Elektriksel stimölasyon
- Ekstrakorporal manyetik innervasyon ted.(EMI)

İlaç tedavisi

- Antimuskarinik (antikolinerjik) ilaçlar
 - Spasmex, Toviaz, Detrusitol, Vesicare.....
- Serotonin-Noradrenalin Geri alım İnhibitörleri
 - Neuroxetine

Cerrahi tedaviler

- Askı ameliyatları.....