

**Τι πρέπει να κάνετε αν έχετε συμπτώματα
δυσλειτουργίας του ουροποιητικού συστήματος;**

Το πρώτο βήμα είναι να ενημερώσετε την ομάδα φροντίδας υγείας σας για τα συμπτώματα. Από κει και πέρα, ίσως θα κατευθυνθείτε σε ουρολόγο, που θα ελέγξει και θα διαπιστώσει αν το Πάρκινσον είναι η αιτία της δυσλειτουργίας ή αν υπάρχει άλλος υπεύθυνος παράγοντας.

**Προκαλεί το Πάρκινσον δυσλειτουργία του
ουροποιητικού;**

Η δυσλειτουργία του ουροποιητικού σχετίζεται συχνά με τη νόσο του Πάρκινσον. Η κύστη είναι βασικό στοιχείο της ουροποιητικής οδού, που ελέγχει τις δύο λειτουργίες της ούρησης. Ρυθμίζει την αποθήκευση των ούρων και την ενδεχόμενη απελευθέρωσή τους ή πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να το κάνει αυτό. Στην δυσλειτουργία του ουροποιητικού αυτές οι λειτουργίες της κύστης διαταράσσονται. Στην περίπτωση της αποθήκευσης των ούρων, η κύστη στέλνει στον εγκέφαλο μηνύματα ότι είναι γεμάτη, παρότι δεν είναι. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, η ανάγκη να ουρήσει ο ασθενής να εμφανίζεται συχνότερα. Το σύμπτωμα αυτό, εμφανίζεται και τη νύχτα και ονομάζεται νυκτουρία. Έτσι, η κατάσταση αυτή μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο σας.

Επίσης, η ικανότητα να ελέγξει κανείς την ούρηση μειώνεται. Γίνεται δυσκολότερο να καθυστερήσει

Οι πληροφορίες αυτές δεν υποκαθιστούν την
ιατρική φροντίδα και συμβουλές από τον
γιατρό σας.

Copyrights © 2014 World Parkinson's
Program

Η αντιγραφή ενθαρρύνεται για
εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν επιτρέπεται να
γίνονται αλλαγές στο γραπτό περιεχόμενο του
παρόντος εγγράφου και τις πληροφορίες του
συγγραφέα

Dr. Abdul Qayyum Rana, MD,
FRCPC, FRCP (HON-UK)
Neurologist
Toronto, Canada

World Parkinson's Program
Toronto, Canada



www.pdprogram.org

Συνήθεις ερωτήσεις για την:

ΝΟΣΟ ΤΟΥ PARKINSON

ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Παγκόσμιο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης

URINARY DYSFUCTION & Parkinson's

Dr. Abdul Qayyum Rana
Neurologist
12

Ελληνικά – Greek

Translation – Μετάφραση

Dr Theodora Gioltzoglou, Neurologist

Dr. Θεοδώρα Γιολτζόγλου, Νευρολόγος

World Parkinson's Program
Toronto, Canada



www.pdprogram.org

*"Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions" Dr. Rana*

η ούρηση, όταν εμφανίζεται η ανάγκη της. Το σύμπτωμα αυτό μπορεί να γίνει πρόβλημα, όταν βρίσκεστε σε καταστάσεις με κόσμο.

Άλλο πρόβλημα μπορεί να είναι η μειωμένη ικανότητα να αδειάσει η κύστη. Αυτό μπορεί, επίσης, να οδηγήσει σε αυξημένη συχνότητα ούρησης. Αν η κύστη δεν αδειάζει σε τακτά διαστήματα, οι πιθανότητες ουρολοίμωξης αυξάνουν. Ένα σύμπτωμα ουρολοίμωξης είναι ο πόνος κατά την ούρηση.

Ποια είναι τα συχνότερα συμπτώματα ουρολοίμωξης;

Κάποια συχνά συμπτώματα είναι η αυξημένη συχνότητα ούρησης, οι επιπλέον σταγόνες ούρων, ενώ έχετε μόλις ουρήσει και η ανικανότητα να καθυστερήσετε την ούρηση. Άλλα συμπτώματα είναι η έπειξη για ούρηση, ενώ έχετε μόλις ουρήσει και η ούρηση μικρών ποσοτήτων κάθε φορά. Η μη ελεγχόμενη απώλεια μικρών ποσοτήτων ούρων, επίσης σχετίζεται με δυσλειτουργία του ουροποιητικού.

Ποια μπορεί να είναι η αιτία της δυσλειτουργίας του ουροποιητικού;

Εκτός από την ίδια τη νόσο του Πάρκινσον και κάποια από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπισή της, ειδικά φάρμακα με

αντιχολινεργικές ιδιότητες, μπορούν να επηρεάσουν την λειτουργία της κύστης.

Μερικές φορές στους άντρες, η δυσλειτουργία του ουροποιητικού μπορεί να μην σχετίζεται καθόλου με τη νόσο του Πάρκινσον. Μια εξέταση μπορεί να οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι παθήσεις του προστάτη είναι η αιτία. Σε αυτήν την περίπτωση, ο προστάτης υπερπλάθεται και επηρεάζει τη ροή στην ουροποιητική οδό.

Πως μπορείτε να μειώσετε τα συμπτώματα της δυσλειτουργίας του ουροποιητικού;

Ένα πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τα συμπτώματα είναι να μειώσετε την πρόσληψη υγρών με διουρητική δράση. Τα διουρητικά ροφήματα είναι αυτά που αυξάνουν την ανάγκη σας να ουρήσετε. Ποτά που περιέχουν καφεΐνη και αλκοόλ είναι διουρητικά. Άλλα παραδείγματα είναι το τσάι και ο χυμός γκρέιπφρουτ.

Μπορείτε να ρυθμίσετε και τις ώρες που πίνετε. Για να μειώσετε τις φορές, που σηκώνεστε τη νύχτα, θα πρέπει να αποφύγετε να πίνετε υγρά για ένα δίωρο πριν τον ύπνο. Όμοια, μπορείτε να μειώσετε τα υγρά πριν μια προγραμματισμένη έξοδο. Η επιτακτική ανάγκη για τουαλέτα σε

δημόσιους χώρους μπορεί να είναι προβληματική και κάποτε μας φέρνει σε αμηχανία. Ωστόσο, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι παίρνετε αρκετά υγρά καθημερινά, μια και η δυσκοιλιότητα σχετίζεται, επίσης, με την νόσο του Πάρκινσον.

Αν είστε αργός/ή στη διαδρομή για το μπάνιο ή έχετε ζητήματα με την κινητικότητά σας, ίσως να σκεφτείτε να βάλετε μια πάπια ή ουροδοχείο για βοήθεια. Θα πρέπει να φοράτε τη νύχτα ρούχα που είναι πιο εύκολο να βγάλετε ή να λύσετε. Για τους άντρες, ένας εξωτερικός καθετήρας τύπου προφυλακτικού είναι μια λύση. Ωστόσο, αν δεν έχετε εκούσιο έλεγχο της ούρησης, ίσως χρειάζεστε προστατευτικές πάνες. Προβλήματα με οσμές μπορεί να προκύψουν με τις πάνες, τα οποία έχει βρεθεί να μειώνει ο χυμός cranberry.

Ο έλεγχος της ούρησης μπορεί να αυξηθεί με ασκήσεις που ενισχύουν τους μύς του πυελικού εδάφους. Μπορείτε, επίσης να αυξήσετε τον έλεγχο εξασκώντας εναλλάξ την καθυστέρηση και έναρξη ούρησης. Η εκπαίδευση της κύστης βοηθά, επίσης στην μείωση συμπτωμάτων της δυσλειτουργίας του ουροποιητικού. Περιλαμβάνει την ούρηση σε συγκεκριμένες ώρες, ακόμα και αν δεν υπάρχει έπειξη. Αν αυτά τα μέτρα δεν βοηθήσουν, ο ουρολόγος σας μπορεί να σας χορηγήσει φαρμακευτική αγωγή.