



Η υγεία της ουροδόχου κύστης και του εντέρου Bladder and bowel health



Καθώς γερνάτε, ο τρόπος λειτουργίας της ουροδόχου κύστης και του εντέρου σας μπορεί να αλλάξει. Οι υγιεινές συνήθειες μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη προβλημάτων σε αυτά τα σημαντικά όργανα του σώματος.

Σημάδια μιας υγιούς ουροδόχου κύστης

Μια υγιής ουροδόχος κύστη:

- αδειάζει 4 έως 8 φορές την ημέρα (συνήθως κάθε 3 έως 4 ώρες)
- μπορεί να σας ξυπνήσει μία φορά τη νύχτα για να ουρήσετε ή δύο φορές εάν είστε μεγαλύτερος σε ηλικία (άνω των 65 ετών)
- σας λέει πότε είναι γεμάτη αλλά σας δίνει αρκετό χρόνο για να βρείτε μια τουαλέτα
- αδειάζει εντελώς κάθε φορά που ουρείτε
- δεν διαρρέει ούρα.

Εάν εμφανίσετε ακούσια διαρροή ουροδόχου κύστης ή εντέρου, μπορεί να έχετε ακράτεια. Με τη σωστή βοήθεια, η ακράτεια μπορεί να είναι διαχειρίσιμη, να αντιμετωπιστεί και μερικές φορές να θεραπευτεί.

Ακράτεια ούρων

Η ακράτεια ούρων ή ο ελλιπής έλεγχος της ουροδόχου κύστης είναι πολύ συχνή. Υπάρχουν τέσσερις κύριοι τύποι ακράτειας ούρων:

1. **Ακράτεια από στρες:** εάν έχετε ακράτεια από στρες, μπορεί να έχετε μικρές διαρροές ούρων όταν βήχετε, φταρνίζετε, γελάτε ή ασκείστε.
2. **Επιτακτική ακράτεια:** προκαλεί ξαφνική και έντονη ανάγκη για ούρηση. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να ουρείτε συχνά ή τη νύχτα.
3. **Ακράτεια υπερχειλίσης:** αν η ουροδόχος κύστη σας δεν αδειάζει σωστά, μπορεί να στάζει ούρα. Μπορεί να έχετε διαρροές που και που, ή όλη την ώρα.
4. **Λειτουργική ακράτεια:** επηρεάζει άτομα που δεν μπορούν να πάνε στην τουαλέτα έγκαιρα. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε προβλήματα κινητικότητας ή προβλήματα έλλειψης αντίληψης της ανάγκης για ούρηση.

Σημάδια υγιούς παχέος εντέρου

Το να «ενεργείστε τακτικά» είναι σημάδι ενός υγιούς εντέρου. Η τακτική κένωση σημαίνει ότι όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα δεν έχετε κανένα πρόβλημα να κάνετε μαλακά, καλά διαμορφωμένα κόπρανα (κενώσεις). Πρέπει να ενεργείστε από 1 έως 3 φορές την ημέρα μέχρι και 3 φορές την εβδομάδα.

Τα σημάδια ενός υγιούς εντέρου περιλαμβάνουν επίσης:

- την ικανότητα συγκράτησης για μικρό χρονικό διάστημα μετά την αρχική αίσθηση ότι πρέπει να ενεργηθείτε
- κένωση του εντέρου μέσα σε περίπου ένα λεπτό αφού καθίσετε στην τουαλέτα
- κένωση του εντέρου εύκολα και χωρίς πόνο – να μην χρειάζεται να σφίγγετε, πρέπει απλώς να βγαίνει εύκολα
- πλήρη κένωση του εντέρου σας όταν ενεργήσετε.

Πώς πρέπει να μοιάζουν τα κόπρανά μου;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το διάγραμμα Bristol Stool για να προσδιορίσετε πώς θα πρέπει να μοιάζουν τα κόπρανα σας. Κάθε άτομο θα έχει διαφορετικές συνήθειες κενώσεων, αλλά το σημαντικό είναι ότι τα κόπρανά σας είναι μαλακά και ότι αποβάλλονται εύκολα – όπως οι τύποι 3 και 4 παρακάτω. Οι τύποι 1 και 2 μπορεί να σημαίνουν ότι έχετε δυσκοιλιότητα και οι τύποι 5 έως 7 μπορεί να σημαίνουν ότι έχετε διάρροια.

Τύπος		
Τύπος 1		Ξεχωριστά σκληρά κομμάτια, όπως καρύδια (δύσκολο να αποβληθούν)
Τύπος 2		Σε σχήμα λουκάνικου, αλλά με εξογκώματα
Τύπος 3		Σαν λουκάνικο, αλλά με ρωγμές στην επιφάνειά τους
Τύπος 4		Σαν λουκάνικο ή φίδι, λεία και μαλακά
Τύπος 5		Μαλακά κομμάτια με καθαρό περίγραμμα (αποβάλλονται εύκολα)
Τύπος 6		Αφράτα κομμάτια με ακανόνιστα άκρα, κόπρανα με μαλακή υφή
Τύπος 7		Υδαρά, μη συμπαγή κομμάτια. Εντελώς υδαρή



Εθνικός Χάρτης Δημόσιων Τουαλετών

Η ιστοσελίδα του Εθνικού Χάρτη Δημόσιων Τουαλετών δείχνει τη θέση δημόσιων και ιδιωτικών εγκαταστάσεων τουαλέτας σε όλη την Αυστραλία. Βρείτε μια δημόσια τουαλέτα κοντά σας: www.toiletmap.gov.au



Συμβουλή

Προσυμπτωματική εξέταση για καρκίνο του παχέος εντέρου

Αν εντοπιστεί νωρίς, ο καρκίνος του παχέος εντέρου μπορεί να αντιμετωπιστεί επιτυχώς σε περισσότερο από το 90% των περιπτώσεων. Η έγκαιρη διάγνωση σημαίνει επίσης ότι η θεραπεία μπορεί να είναι λιγότερο επεμβατική.

Το National Bowel Cancer Screening Program [Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου Καρκίνου του Παχέος Εντέρου] στέλνει δωρεάν κιτ εξέτασης για καρκίνο του παχέος εντέρου με το ταχυδρομείο κάθε δύο χρόνια σε επιλέξιμους Αυστραλούς ηλικίας 50 έως 74 ετών. Αυστραλοί ηλικίας 45 έως 49 μπορούν επίσης να ζητήσουν ένα δωρεάν κιτ εξέτασης.

Άτομα άνω των 74 ετών ενθαρρύνονται να μιλήσουν με τον γιατρό τους σχετικά με τις επιλογές προσυμπτωματικής εξέτασης με βάση τις ατομικές τους περιστάσεις.

Μάθετε περισσότερα στην ιστοσελίδα: www.cancer.nsw.gov.au/dothetest



Συμβουλή

Θα πρέπει να δείτε έναν επαγγελματία υγείας αν:

- αντιμετωπίζετε προβλήματα με τον έλεγχο της ουροδόχου κύστης σας ή του εντέρου
- έχετε παρατηρήσει οποιεσδήποτε αλλαγές στις συνήθειές σας με την ούρηση ή τις συνήθειες του εντέρου
- έχετε παρατηρήσει αίμα στις κενώσεις σας ή τα ούρα σας.



Υγιείς συνήθειες για τον καλύτερο έλεγχο της ουροδόχου κύστης και του εντέρου

Εδώ είναι μερικά απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε κάθε μέρα για να διατηρήσετε την ουροδόχο κύστη και το έντερο σας υγιή.

Υγιεινή διατροφή

Η επιλογή υγιεινών τροφίμων και ποτών μπορεί να υποστηρίξει την υγεία του εντέρου και της ουροδόχου κύστης.

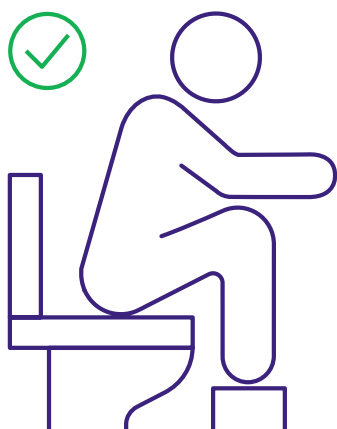
Προσπαθήστε:

- να τρώτε μια ισορροπημένη διατροφή με πολλές φυτικές ίνες
- να πίνετε τουλάχιστον 6 έως 8 ποτήρια νερό την ημέρα, εκτός αν συνιστάται διαφορετικά από τον επαγγελματία υγείας σας
- να περιορίσετε την καφεΐνη, το αλκοόλ και τα ποτά με ζάχαρη καθώς μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμό της ουροδόχου κύστης.

Καλές συνήθειες τουαλέτας

Η άσκηση καλών συνηθειών τουαλέτας βοηθά στη βελτίωση της υγείας της ουροδόχου κύστης και του εντέρου:

- πηγαίνετε στην τουαλέτα όταν αισθάνεστε την ουροδόχο κύστη σας γεμάτη. Αποφύγετε να πηγαίνετε «για κάθε περίπτωση»
- αδειάστε τα έντερά σας όταν αισθάνεστε την επιθυμία. Η καθυστέρηση μπορεί να οδηγήσει σε δυσκοιλιότητα
- αφιερώστε χρόνο για να αδειάσετε εντελώς την ουροδόχο κύστη και το έντερο
- όταν κάθεστε στην τουαλέτα, κρατήστε τα γόνατά σας ψηλότερα από τους γοφούς σας, αν μπορείτε. Χρησιμοποιήστε ένα σκαμνάκι ή σκαμνί κάτω από τα πόδια σας για να ανυψώσετε τα γόνατά σας· σκύψτε προς τα εμπρός με τους αγκώνες σας στα γόνατά σας.



Δραστηριοποιηθείτε και φροντίστε τους μυς του πυελικού εδάφους

Η τακτική σωματική δραστηριότητα τις περισσότερες, αν όχι όλες τις ημέρες της εβδομάδας, υποστηρίζει την υγεία και την ευεξία σας. Οι μύες του πυελικού εδάφους υποστηρίζουν την κύστη, τη μήτρα και το έντερο. Είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε τους μυς του πυελικού εδάφους δυνατούς. Για να το κάνετε αυτό πρέπει να ασκείτε τους μυς του πυελικού εδάφους. Η εκτέλεση αυτών των ασκήσεων κάθε μέρα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη προβλημάτων της ουροδόχου κύστης και του εντέρου.



Συμβουλή

Για ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για ασκήσεις πυελικού εδάφους, τηλεφωνήστε στη γραμμή βοήθειας της **National Continence** στο **1800 330 066**.



Για υποστήριξη με την καλή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, μιλήστε με έναν σύμβουλο της Υπηρεσίας **Get Healthy Service** στο 1300 806 258 ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.getthehealthynsw.com.au

Για περισσότερη υποστήριξη

- Η **National Continence Helpline [Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια]** στελεχώνεται από συμβούλους νοσηλευτές και είναι διαθέσιμη σε όλους στην Αυστραλία. Λειτουργεί από τις 8 π.μ. έως τις 8 μ.μ. (AEST και AEDT) Δευτέρα έως Παρασκευή, εξαιρουμένων των εθνικών αργιών. Ενημερωτικοί πόροι διατίθενται σε 30 διαφορετικές γλώσσες καθώς επίσης και υπηρεσίες διερμηνείας.

Τηλέφωνο: 1800 330 066

- Το **Continence Foundation of Australia [Ίδρυμα Ακράτειας της Αυστραλίας]** υποστηρίζει άτομα που αντιμετωπίζουν ή διατρέχουν κίνδυνο προβλημάτων ελέγχου της ουροδόχου κύστης και του εντέρου.

Τηλέφωνο: 03 8692 8400

Ιστοσελίδα: www.continence.org.au

- Το **Continence Aids Payment Scheme (CAPS) [Πρόγραμμα Οικονομικής Ενίσχυσης για Βοηθήματα Ακράτειας] (CAPS)** παρέχει οικονομική βοήθεια σε δικαιούχα άτομα για να βοηθήσει στην κάλυψη μέρους του κόστους των προϊόντων ακράτειας. Για κατευθυντήριες οδηγίες και έντυπα αίτησης (για συμπλήρωση από τον γιατρό σας ή τον σύμβουλο ακράτειας).

Ιστοσελίδα: www.servicesaustralia.gov.au/continence-aids-payment-scheme