



KUMPI MÄÄRÄÄ

Sinä vai rakkosi?



Virtsarakko.fi

Arviolta noin 100 miljoonaa ihmistä maailmassa kärsii virtsarakon ongelmista.



Ref.: 1 *Worldwide prevalence estimates of lower urinary tract symptoms, overactive bladder, urinary incontinence and bladder outlet obstruction (Irwin et al., 2010)*

Tiedätkö, missä on lähin WC?

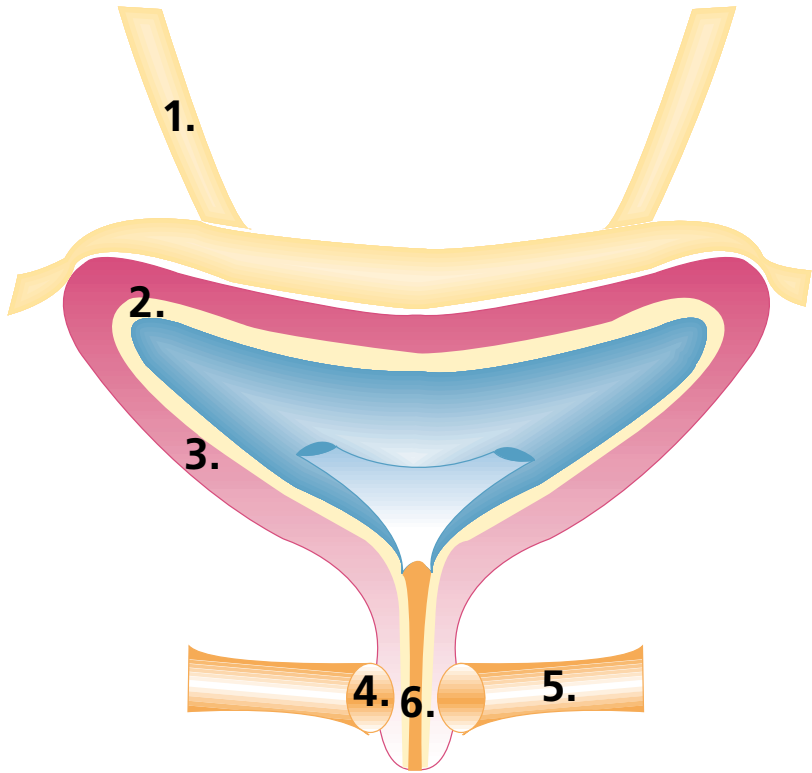
Tuntuuko sinusta, että joudut käymään WC:ssä hieman liian usein? Onko sinulla joskus niin kova tarve päästä vessaan, että sinulla on vaikeuksia pidätellä? Menetätkö joskus rakkosi hallinnan niin, että virtsaa pääsee karkaamaan?

Tavallinen syy vaivoihin voi olla niin kutsuttu yliaktiivinen rakko.

Tässä esitteessä kerrotaan yliaktiivisesta rakosta ja annetaan käytännöllisiä ohjeita siitä, mitä voit tehdä itse vaivan helpottamiseksi. Toivomme, että niiden avulla huomaat jo pian muutoksen oireissasi.

Ystävällisin terveisin

Astellas Pharma



1. Virtsanjohdin 3. Rakontyhjentäjälilihas 5. Lantionpohjalihakset
2. Limakalvo 4. Sulkijalihas 6. Virtsaputki

Rakon toiminta

Virtsarakon tarkoitus on kerätä virtsa ja poistaa se, kun rakko on täyttynyt. Rakon seinämä on erittäin joustava, ja se venyy, kun virtsaa valuu rakkoon munuaisista.

Rakon täyttyessä aivoihin välittyy rakon hermoilta viesti siitä, että on aika tyhjentää rakko. Tämä tuntuu virtsaamistarpeena.

Tavallisesti voit hallita rakon tyhjennyksen ja pidätellä siihen saakka, että pääset käymään WC:ssä. Aivot välittävät rakolle viestin siitä, milloin se voidaan tyhjentää. Hermosignaalit saavat rakon supistumaan ja tyhjenemään, minkä jälkeen virtsaputki sulkeutuu.

Mikä on normaalia?

Kun nestettä nautitaan normaalisti (noin 1,5–2 litraa), rakko tyhjennetään 4–7 kertaa vuorokaudessa. Virtsan määrä vaihtelee kahdesta viiteen desilitraan kerralla.

Mikä on yliaktiivinen rakko?

Yliaktiivinen rakko johtuu rakon, virtsaputken ja aivojen välisten hermosignaalien epätasapainosta, mikä saa rakon supistelemaan tarpeettoman usein huolimatta siitä, kuinka täynnä se on. Yliaktiivinen rakko voi aiheuttaa seuraavanlaisia oireita:

- virtsaamispakko – äkillinen ja vaikeasti hallittava tarve tyhjentää rakko
- tiheät WC-käynnit
- yölliset WC-käynnit (nokturia)
- virtsan karkaaminen virtsaamispakon yhteydessä

Vaikka kaikkia oireita ei esiintyisi, kyse voi kuitenkin olla yliaktiivisesta rakosta. Esimerkiksi vain kolmasosa potilaista, joilla on yliaktiivinen rakko, kärsii virtsankarkailusta.

Monet virtsankarkailusta kärsivät naiset pelkäävät haisevansa virtsalta.

*Mitä aiemmin haet apua,
sitä aiemmin voit parantaa
elämänlaatuaasi.*



Mikä aiheuttaa yliaktiivisen rakon?

Yliaktiivinen rakko on tavallinen ongelma, joka vaivaa noin 14 prosenttia yli 40-vuotiaasta väestöstä.² Vaiva on yhtä yleinen naisilla ja miehillä, ja oireet lisääntyvät usein iän karttuessa. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei yliaktiivinen rakko kuulu väistämättömästi ikääntymiseen ja että se ei johdu heikosta terveydentilasta.

Rakon toimintaan voi vaikuttaa haitallisesti käymällä vessassa "varmuuden vuoksi" tai nauttimalla liian paljon nestettä. Riskinä on se, että rakko tottuu tiheään tyhjentämiseen. Usein ei löydy yhtä selvää syytä siihen, miksi rakosta tulee yliaktiivinen.

Ref.: 2 *A Cross-Sectional, Population-Based, Multinational Study of the Prevalence of Overactive Bladder and Lower Urinary Tract Symptoms: Results from the EPIC Study (Milsom, Irwin, 2007)*

Kuinka yliaktiivista rakkoa hoidetaan?

Yliaktiivisen rakon ensimmäisessä hoitovaiheessa potilas miettii itse juoma- ja WC-käyntitottumuksiaan. Kiinnittämällä huomiota nautitun nesteen ja WC-käyntien määrään potilas voi totuttaa rakkonsa sietämään entistä suurempia virtsamääriä ja tyhjenemään harvemmin.

Tapojen muuttamisen lisäksi yliaktiivisen rakon hoitoon on myös olemassa lääkkeitä.

Älä juo enempää äläkä vähempää nesteitä kuin tarvitset. Aikuisen ihmisen normaali nestetarve vuorokaudessa on kehon painosta riippuen 1,0 – 1,5 litraa.



Mitä voin tehdä itse?

Pidä silmällä oireitasi

Merkitse muistiin WC-käyntiesi määrä. Näin vaivastasi saadaan selkeä kuva, ja voit itse huomata, kuinka hoito helpottaa oireitasi.

Tarkkaile tottumuksiasi

Nautittu ruoka ja juoma voivat vaikuttaa rakon toimintaan. Normaalisti nesteitä nautitaan noin 1,5–2 litraa vuorokaudessa. Pyri vähentämään sellaisten juomien nauttimista, jotka lisäävät virtsaneritystä. Näitä ovat esimerkiksi kahvi ja tee. On hyvä yrittää välttää juomista ennen nukkumaanmenoa. Siten yöllisten WC-käyntien riski pienenee.

Ummetus voi pahentaa yliaktiivisen rakon oireita. On hyvä syödä kuitupitoista ruokaa (täysjyvätuotteita, hedelmiä ja vihanneksia), joka auttaa kovaan vatsaan.

Jos sinulla on kysymyksiä, puhu lääkärin, uroterapeutin tai sairaanhoitajan kanssa.

Rakon harjoittaminen

Rakkoa harjoittamalla pyritään vähitellen pidentämään WC-käyntien väliä. Harjoittelun avulla opetellaan hallitsemaan virtsamistarvetta ja totutetaan rakko sietämään suurempaa virtsaamäärää, ennen kuin se täytyy tyhjentää. Tavoitteena on pystyä virtsaamaan joka kerralla noin 2–3 desilitraa ja pitämään noin kolmen tunnin väli WC-käynneissä.

Hillitäksesi virtsaamistarvetta voit yrittää kääntää huomiosi muualle, esimerkiksi laskemalla takaperin sadasta noltaan, lukemalla kirjaa tai katsomalla televisiota.

Edistymisen seuraamiseksi on hyvä ajatus merkitä muistiin WC-käynnit, virtsamäärät ja mahdolliset virtsan karkaamiset. Merkinnät auttavat sinua huomaamaan, kuinka tehokkaalla harjoittelulla voi saavuttaa merkittäviä tuloksia.

Virtsankarkailusta kärsivistä naisista 69 %:lla virtsa karkaa fyysisen aktiviteetin, yskimisen tai aivastamisen yhteydessä.

Lantionpohjanlihasten harjoittelu

Lihasharjoituksilla voidaan vahvistaa lantionpohjanlihaksia. Erilaiset jännitysharjoitukset vahvistavat myös virtsarakkoa tukevia lihaksia, mikä auttaa hillitsemään äkillistä virtsaamistarvetta.

Keskustele uroterapeutin tai fysioterapeutin kanssa, niin saat apua harjoitusten aloittamiseen.

Lääkehoito

Yliaktiivista rakkoa voidaan hoitaa lääkkeillä, jotka rentouttavat rakkolihasta. Siten pakottavat virtsaamistarpeet vähenevät ja potilaan pidätyskyky paranee. WC:ssä ei tarvitse enää käydä yhtä usein. Parhaan tehon lääkehoidosta saa yhdistämällä sen rakon harjoituksiin.

Kuusi kymmenestä virtsankarkailusta kärsivästä ei kehtaa ottaa vaivaa puheeksi lääkärin kanssa.³

Anna hoidolle aikaa tehota

Yliaktiivisen rakon oireet ovat kehittyneet ajan myötä. Rakon saaminen takaisin hallintaan vie myös oman aikansa ja vaatii kärsivällisyyttä.

Virksamäärän mittaustaulukko

Kun taulukkoon merkitään nautittu nestemäärä ja WC-käynnit, potilas ja lääkäri tai uroterapeutti näkevät selvästi, kuinka hoito edistyy. Juomamäärät ja WC-käynnit täytetään taulukkoon vähintään kahden vuorokauden ajalta, jotta niistä saa kuvan oireiden kehittymisestä.

Kenen kanssa voi puhua?

Jos sinulla on rakkovaivoja, ota yhteys terveystieteiden keskuksesi ja puhu hoitajan tai lääkärin kanssa.

Lisätietoja yliaktiivisesta rakosta löydät osoitteesta:
www.virtsarakko.fi.

Tältä sivustolta saat tietoa virtsarakkovaivoista, kuten tyhjennysongelmista, inkontinenssista ja yliaktiivisesta rakosta. Sivustolla on tietoa myös siitä, miten vaivoja voi pyrkiä lievittämään itse, jotta rakon hallinta normalisoituisi mahdollisimman nopeasti ja elämänlaatu paranisi.

astelles

Virtsarakko.fi

Keskustele lääkärin kanssa tänään

Uusimmat artikkelit

Ulkomailla seksiä - miten vinkit löytyvät? Jos vierasmaalla, lähtöpaikalla on kiellettyä seksiä, miten vinkit löytyvät?

Virtsarakkovaivojen lääkehoidon haasteet ja hoitovaihtoehdot

Käsitteitä yleistyneistä virtsarakkovaivoista - mikä on eroa eri tyyppisistä vaivoista?



ASTELLAS PHARMA | Vaisalantie 2-8 | 02130 Espoo
Puhelin 09 8560 6000 | info.fi@astellas.com | www.astellas.fi