

Yliaktiiviseen rakkoon kannattaa hakea ajoissa apua

Yliaktiivinen rakko on yleinen vaiva, josta kärsii yli kolmesataatuhatta suomalaista. Elintapoja tarkastelemalla, rohkeasti apua hakemalla ja mahdollisesti oikealla lääkehoidolla virtsaamisongelmat voidaan kuitenkin saada hallintaan ja potilaan elämänlaatua parannettua.



Yliaktiivisen rakon tyypillinen oire on se, että vessassa käymisestä tulee iso osa elämää. Oireet voivat olla pahimmillaan joko päivällä tai yöllä ja joillain vaiva liittyy esimerkiksi sosiaalisiin tilanteisiin. Spontaanit menot muuttuvat sen myötä hankaliksi. Varsinaista virtsankarkailua ei välttämättä ole, mutta moni suojautuu kuitenkin varmuuden vuoksi siteellä tai muulla suojalla”, kertoo *yleislääketieteen erikoislääkäri Tuula Tikka.*

”Nykyinen työelämä, sen hektisyys ja liikkuvuus voivat pahentaa oireita. Esimerkiksi opettajan työ, jota ei voi keskeyttää tai jossa joutuu käymään vessassa varmuuden vuoksi välitunnilla, ovat tyypillisiä riskitekijöitä.”

Muutkin elintavat vaikuttavat. Nykyiset suuret juomapullokokoot houkuttelevat juomaan liikaa ja nesteitä nautitaan myöhään illalla. Myös ruokavalioiden ”kuivuudella”, mausteisuudella tai suolaisuudella on vaikutusta. Ylipainokin lisää riskiä.

Toimivia hoitokeinoja

Tikan mukaan yliaktiivisesta rakosta kärsivät sekä naiset että miehet kaikissa ikäryhmissä. Molemille sukupuolille löytyy vaivaan toimivaa hoitoa. Monesti apu saadaan lantionpohjan lihaksia harjoittelemalla tai peruslääkitystä ja juomatottumuksia muuttamalla.

”Tällä hetkellä on saatavilla lääkehoitoja, jotka sopivat myös iäkkäämmille ihmisille. Miehillä on tarjolla vaihtoehtoja, jotka eivät vaikuta esimerkiksi eturauhaseen tai sukupuolielämään negatiivisesti. Jo kahden tai kolmen kuukauden lääkehoidolla voidaan saada hyviä, pitkään kestäviä tuloksia”, Tikka kertoo.

Hoitoon hakeutuminen tapahtuu yleensä sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan kautta. Tärkeää on sulkea pois infektioriski, mahdollisesti selvitetään myös diabeteksen tai munuaissairauden mahdollisuus. Oirekyselyn ja virtsapäiväkirjan avulla selvitetään elintapojen osuus. Taipumus virtsatieinfektioihin ja suolentoimintaan, kuten ummetukseen liittyviin kysymyksiin kannattaa varautua.

Ennen vastaanottoa on hyvä selvittää valmiiksi muut sairaudet ja lääkitykset, mukaan lukien reseptivapaat lääkkeet, aiemmat hoidot erityisesti vatsan tai selän alueella. Valmistaudu kertomaan hallitsevimmassa oireesta. Oireet voivat olla esimerkiksi äkillinen tarve päästä vessaan, virtsan karkailu, virtsaaminen enemmän kuin kahdeksan kertaa vuorokaudessa tai tiheä yövirtsaaminen.

”Lääkärin kanssa voi neuvotella sopivista hoitokeinoista ja lääkevaihtoehdoista. Hoidon myötä elämänlaatu paranee huomattavasti, kun pääsee eroon esimerkiksi yöheräilystä tai suojien käytöstä. Siksi avun pariin kannattaa hakeutua rohkeasti”, Tikka summaa. ●