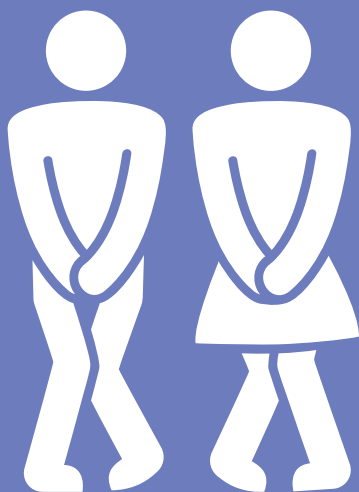




KUMPI MÄÄRÄÄ

SINÄ VAI RAKKOSI?

Virtsarakko.fi

Tiedätkö, missä on lähin WC?

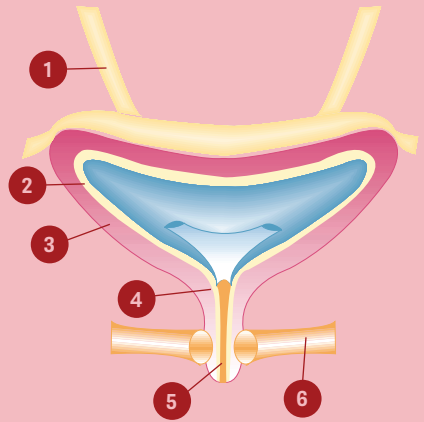
Tuntuuko sinusta, että joudut käymään WC:ssä hieman liian usein? Onko sinulla joskus niin kova tarve päästä vessaan, että sinulla on vaikeuksia pidätellä? Menetätkö joskus rakkosi hallinnan niin, että virtsaa pääsee karkaamaan?

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.

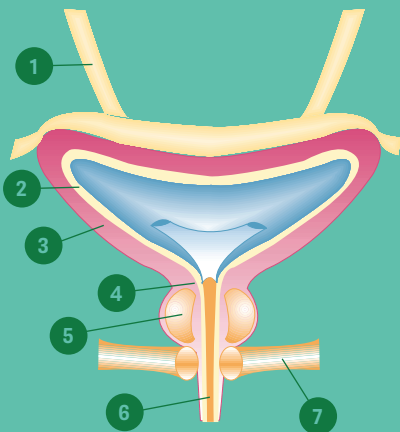
NAISEN ANATOMIA

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



MIEHEN ANATOMIA

1. Virtsanjohdin
2. Limakalvo
3. Rakon tyhjentäjälihas
4. Sulkijalihas
5. Prostata (eturauhanen)
6. Virtsaputki
7. Lantionpohjalihakset



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?

Mikäli ihminen juo päivän aikana suositellun määrän - n. 1-1½ litraa - tyhjenee rakko 5-7 kertaa ja 0-1 kertaa yön aikana. Virtsan määrä vaihtelee 2-6 dl kertaa kohden.

Mikä on yliaktiivinen rakko?

Yliaktiivinen rakko johtuu rakon, virtsaputken ja aivojen välisten hermosignaalien epätasapainosta, mikä saa rakon supistelevaan 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.

Mikä aiheuttaa yliaktiivisen rakon?

Tiesitkö, että noin 500 000 suomalaista kärsii yliaktiivisesta virtsarakosta?¹

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.

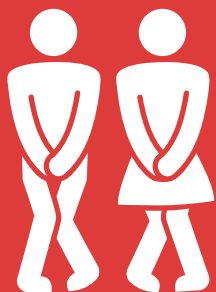
Usein ei löydy yhtä selvää syytä siihen, miksi rakosta tulee yliaktiivinen.

Onko sinulla yliaktiivinen rakko?

On hyvä aloittaa siitä, että kartoitat juomis- ja WC-tapasi. Voi olla itse vaikea saada yleiskuva tilanteesta. Tämän vuoksi kannattaa varata aika lääkärille, jotta saat apua vaivoihisi. Kerro, miten rakko määrää elämäsi ja miten se vaikuttaa elämänlaatuusi.

Lääkäri kartoittaa oireesi voidakseen tarjota sinulle oikeanlaista hoitoa. Tähän käytetään usein virtsaamispäiväkirjaa, johon kirjataan nauttimasi nesteet ja WC-käynnit. Näiden tapojen muuttamisen lisäksi, yliaktiivista rakkoa voidaan hoitaa lääkkeillä.

1. Irwin DE, Milsom I, Hunskaar S. Population-based survey of urinary incontinence, overactive bladder, and other lower urinary tract symptoms in five countries: results of the EPIC study. Eur Urol. 2006 Dec;50(6):1306-14



***"Pyydän aina saamaan
pöydän lähellä wc:tä,
kun menen ravintolaan."***

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 1-1½ 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 virtsamäärää, ennen kuin se täytyy tyhjentää. Tavoitteena on pystyä virtsaamaan joka kerralla noin 2–3 desilitraa ja pitämään noin kolmen tunnin väli WC-käynneissä.

Hillitksesi virtsaamistarvetta voit yrittää kääntää huomiosi muualle, esimerkiksi laskemalla takaperin sadasta nollaan, löytää jotain mistä pitää kiinni tai nousta varpaille, jotta pohjelihakset jännittyvät. Tämä heikentään aivoihin lähetettäviä signaaleja niin, että ehdit WC:hen ajoissa.

Rakon harjoittaminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Useimmilla kestää 3 kuukautta ennen kuin huomaa eron.

Jälkitiputtelu

Jälkitiputteluun liittyy usein heikko virtsasuihku ja sitä esiintyy ennen kaikkea yli 55-vuotiailla miehillä, mutta myös naisilla ja nuoremmilla miehillä. Miehillä mahdollisia syitä voivat olla eturauhasen liikakasvu ja virtsaputken ahtauma.

Lantionpohjan lihasten harjoittelu

Liihasharjoituksilla voidaan vahvistaa lantionpohjan lihaksia. Erilaiset jännitysharjoitukset vahvistavat myös virtsarakkoa tukevia lihaksia, mikä auttaa hallitsemaan äkillistä virtsaamistarvetta. Keskustele uroterapeutin tai fysioterapeutin kanssa, niin saat apua harjoitusten aloittamiseen

”Varaan aina paikan käytävän vierestä ja mahdollisimman lähellä wc:tä.”



Anna hoidolle aikaa vaikuttaa

Yliaktiivisen rakon oireet ovat kehittyneet pitkän ajan kuluessa. Rakon saaminen takaisin hallintaan vie myös oman aikansa ja vaatii kärsivällisyyttä. Yleensä muutoksen huomaa vasta useiden viikkojen harjoittelun ja mahdollisen lääkehoidon jälkeen.

Virtsamäärän 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 terveyskeskukseesi ja puhu hoitajan tai lääkärin kanssa.

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

