

İdrar Kaçırma Durumunda;

- Ani idrar kaçırma yakınması olan hastalarda sıvı kısıtlaması ve kalça kaslarını çalıştırma egzersizlerin yapılması
- İdrar yapma eğitimi ile programlı idrar yapılması
- Kabızlığı önleyici beslenmeye dikkat edilmesi
- İdrar kaçırmaya neden olabilecek ilaç kullanılıp / kullanılmadığının ilgili doktora sorulması
- Ek hastalık varsa kontrol altına alınması
- İdrar kaçırma türüne göre ilaç tedavisi ve ameliyat vb. çözümler için hekime başvurulması önerilir.

Her yemekten sonra düzenli tuvalet alışkanlığı edinin, rahat edin!



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

İdrar kaçırma sağlık sorunudur, erken dönemde Doktorunuza Başvurun!

T.C.
Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Yaşlılık Döneminde
GÖRME BOZUKLUĞU
AĞIZ DIŞ PROBLEMLERİ
İŞİTME KAYBI
İDRAR KAÇIRMA
Şikayetleriniz Varsa
Doktorunuza Danışın!**





Yaşlılık Döneminde İdrar Kaçırma

İdrar kesesi basıncının idrar tutmayı sağlayan kas yapılarının oluşturduğu basıncı geçmesi ile idrar yolundan vücut dışına istemsiz olarak çıkması durumudur.

Yaşlılarda %15-50 oranında izlenir.



İdrar Kaçırmanın Çeşitleri

-Gülme, öksürme, hapşırma, ağır kaldırma gibi ani fizik aktivitelerle birlikte küçük miktarda idrar kaçırma

-Ani sıcaklık değişikliklerine maruz kalmak, aşırı stres vb. daha çok idrar yolları dışındaki faktörlere bağlı olarak ani ve acil idrar yapma isteği ve sıklıkla fazla miktarda idrar kaçırma

-İdrar kesesinin ve yollarının çalışmasını bozabilen (Prostat büyümesi, şeker hastalığı vb.) hastalıklar sonucu idrara sıkışma hissi ve taşma şeklinde idrar kaçırma görülür.

İdrar Kaçırmaya Sebep Olabilecek Risk Faktörleri

- Yaşlanma
- Kullanılan ilaçlar
- Geçirilmiş ameliyatlar
- Ek sinir sistemi hastalığı
- Şişmanlık, kabızlık
- Travma
- İdrar yolu iltihapları
- Prostat büyümesi
- Kısıtlı hareket yeteneği

