

1. ΒΛΑΒΕΡΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ « ΚΑΛΟΥ ΚΑΚΟΥ »

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 31/07/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 31/07/2025

Σελίδα: 11

Innews AE - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



Βλαβερή συνήθεια να πηγαίνουμε στην τουαλέτα «καλού κακού»

Της ΤΖΑΚΙ ΝΤΕΛΑΜΑΤΡΕ

Ένας ουρολόγος μου είπε πρόσφατα ότι δεν πρέπει να πηγαίνω στην τουαλέτα «καλού κακού». Όταν ήμασταν παιδιά, συχνά μας παρότρυναν να ουρήσουμε πριν φύγουμε από το σπίτι ή όποτε βρίσκαμε τουαλέτα διαθέσιμη. Και υπήρχε λόγος γι' αυτό: η προληπτική χρήση της τουαλέτας μπορούσε να αποτρέψει ατυχήματα, ιδιαίτερα σε παιδιά που είχαν την τάση να «κρατιούνται». Οι ουρολόγοι αποκαλούν αυτή την πρακτική «βολική» ή «προληπτική» ούρηση, και εφαρμόζεται από ανθρώπους κάθε ηλικίας, συνήθως πριν φύγουν από το σπίτι ή πριν πάνε για ύπνο.

Προβλήματα

Μια περιστασιακή επίσκεψη στην τουαλέτα «καλού κακού» δεν θα προκαλέσει ιδιαίτερο πρόβλημα, λέει η δρ Αριάνα Σμιθ, καθηγήτρια Ουρολογίας στην Ιατρική Σχολή Perelman του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια. Ωστόσο, όταν αυτό γίνεται συστηματικά και αρκετές φορές την ημέρα, ενδέχεται να αυξηθεί ο κίνδυνος εμφάνισης προβλημάτων στην ουροδόχο κύστη, καθώς διαταράσσεται ο φυσικός μηχανισμός αναπροφόδωσης ανάμεσα στην κύστη και τον εγκέφαλο.

Για να κατανοήσουμε γιατί η

προληπτική ούρηση μπορεί να αποδειχθεί επιβλαβής, καλό είναι να γνωρίζουμε πώς λειτουργεί η ουροδόχος κύστη. Καθώς τα νεφρά φιλτράρουν το αίμα για να απομακρύνουν τα απόβλητα, παράγουν ούρα, τα οποία μεταφέρονται στην ουροδόχο κύστη.

Οι γυναίκες μπορούν συνήθως να συγκρατούν έως 500 χιλιοστόλιτρα ούρων – δηλαδή περίπου δύο φλιτζάνια –, ενώ οι άνδρες φτάνουν έως τα 700 χιλιοστόλιτρα, δηλαδή σχεδόν τρία φλιτζάνια. Συνήθως, νιώθουμε την ανάγκη να πάμε στην τουαλέτα πολύ πριν από αυτό το όριο, όταν η ουροδόχος κύστη περιέχει μεταξύ 150 και 250 χιλιοστόλιτρα υγρού. Καθώς γεμίζει, η κύστη στέλνει νευρικά σήματα στον εγκέφαλο, ενημερώνοντας ότι πλησιάζει η ώρα για ούρηση.

Οι ειδικοί με τους οποίους μιλήσαμε, εξηγούν ότι όταν πηγαίνουμε στην τουαλέτα «καλού κακού», η ουροδόχος κύστη αρχίζει να ειδοποιεί τον εγκέφαλο πολύ νωρίτερα απ' ό,τι θα έπρεπε, πριν συγκεντρωθεί η φυσιολογική ποσότητα ούρων.

Αυτή η διαταραχή μπορεί να μειώσει «την ποσότητα που είναι σε θέση να συγκρατήσει η ουροδόχος κύστη με την πάροδο του χρόνου», προειδοποιεί η Σιομπάν Σάτκλιφ, επιδημιολόγος και καθηγήτρια Χειρουργικής στο

Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον.

Ως αποτέλεσμα μπορεί να νιώσουμε δυσφορία όταν βρεθούμε σε μια κατάσταση όπου δεν είναι εύκολο να χρησιμοποιήσουμε την τουαλέτα άμεσα, σημειώνει η Σμιθ.

Επιπλέον πίεση

Επίσης, όταν ουρούμε πριν υπάρξει πραγματική ανάγκη, είναι πιο πιθανό να καταβάλλουμε μεγαλύτερη προσπάθεια. Με αυτόν τον τρόπο ασκείται επιπλέον πίεση στους μύς του πνεύ-

Η προληπτική ούρηση μπορεί να μειώσει «την ποσότητα που είναι σε θέση να συγκρατήσει η ουροδόχος κύστη με την πάροδο του χρόνου», λένε οι ειδικοί.

υός εδάφους – τη μυϊκή ομάδα που υποστηρίζει την ουροδόχο κύστη και άλλα όργανα –, κάτι που μπορεί μακροπρόθεσμα να τους αποδυναμώσει, λέει η Κάθριν Μπέρτζιο, συμπεριφορική ψυχολόγος και ομότιμη καθηγήτρια γεροντολογίας, γυναικικής και παρηγορητικής φροντίδας στην Ιατρική Σχολή του

Πανεπιστημίου της Αλαμπάμα στο Μπέρμιγχαμ. Για όλους αυτούς τους λόγους, η συνήθεια της προληπτικής ούρησης μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη υπερδραστικής κύστης – μιας κατάστασης που χαρακτηρίζεται από έντονη και συχνή ανάγκη για ούρηση, επισήμαινε η Σάτκλιφ.

Αλλαγή συνήθειας

Η σύντομη απάντηση είναι ναι. Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι ο εγκέφαλος ασκεί μεγαλύτερο έλεγχο απ' ό,τι νομίζουμε, ή, όπως λέει χαρακτηριστικά στους ασθενείς της δρ Αλβίν Μάρκλαντ, επικεφαλής του τμήματος γυναικείας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Γιούτα: «Το μυαλό υπερσχύει της ουροδόχου κύστης».

Αν θέλουμε να περιορίσουμε τις προληπτικές επισκέψεις στην τουαλέτα, μπορούμε να δοκιμάσουμε βαθιές αναπνοές, τεχνικές απόστασης της προσοχής ή να υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας ότι «εμείς έχουμε τον έλεγχο», προτείνει η Μπέρτζιο.

Κάποιες μικρές κλίμακας μελέτες δείχνουν ότι οι τεχνικές ενσυνείδητοτητας (mindfulness) μπορούν να μειώσουν τις ξαφνικές, έντονες παρορμήσεις για ούρηση. Παρότι χρειάζονται περισσότερες έρευνες, οι ειδικοί εκτιμούν ότι τέτοιες μέθοδοι μπορεί να βο-

ηθήσουν στην «επανεκπαίδευση» της ουροδόχου κύστης, ώστε να στέλνει σήματα μόνο όταν έχει επαρκή ποσότητα ούρων.

Λύσεις

Αν όμως ήδη αντιμετωπίζετε καταστάσεις όπως υπερδραστική ουροδόχο κύστη ή ακράτεια ούρων, υπάρχουν και άλλες επιλογές που μπορείτε να δοκιμάσετε.

- Κάντε **φυσικοθεραπεία** πυελικού εδάφους. Όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι η **φυσικοθεραπεία** που στοχεύει στους μύς του πυελικού εδάφους μπορεί να βοηθήσει να αποκτήσει κανείς καλύτερο έλεγχο της ούρησης, λέει η Σάτκλιφ. Σε συνεργασία με έναν εξειδικευμένο **φυσικοθεραπευτή**, οι ασθενείς μπορούν να μάθουν πώς να ενεργοποιούν και να ενδυναμώνουν τους συγκεκριμένους μύς, ώστε να ελέγχουν πιο αποτελεσματικά την κύστη τους.

- Διδάσκουμε στους ανθρώπους να περιμένουν, να παίρνουν βαθιές αναπνοές και να σιγίζουν επανειλημμένα τους μύς του πυελικού εδάφους», εξηγεί η Μπέρτζιο. Αυτό «βοηθάει να ηρεμήσει η ουροδόχος κύστη, ώστε να υποχωρήσει η επιτακτική ανάγκη για ούρηση».

- Προσέξτε τι πίνετε. Οι ειδικοί επισήμαιναν ότι οι αλλαγές στον

τρόπο ζωής –όπως η διαχείριση της πρόσληψης υγρών– μπορούν επίσης να βοηθήσουν. Η καφεΐνη, το αλκοόλ, τα ποτά με υψηλή οξύτητα και ορισμένα τεχνητά συστατικά, όπως τα γλυκαντικά, ενδέχεται να ερεθίσουν τον βλεννογόνο της ουροδόχου κύστης και να προκαλέσουν συχνότερη και πιο έντονη ανάγκη για ούρηση. Η μείωση της καφεΐνης, σημειώνει η Σμιθ, «είναι κάτι που παγκοσμίως θεωρούμε ιδιαίτερα χρήσιμο», καθώς μπορεί να συμβάλει στον περιορισμό της επιτακτικής ανάγκης για ούρηση και της ακράτειας.

- Ελέγξτε αν υπάρχουν υποκείμενες παθήσεις. Συζητήστε με τον γιατρό σας για τη γενική κατάσταση της υγείας σας, καθώς παθήσεις όπως ο διαβήτης ή η υπινική άπνοια μπορεί να προκαλούν συχνουρία. Σε τέτοιες περιπτώσεις, μπορεί να υπάρχουν επιπλέον επιλογές, όπως η φαρμακευτική αγωγή.

Στόχος είναι να σπάσει «ο φαύλος κύκλος μεταξύ εγκέφαλου και ουροδόχου κύστης», εξηγεί η Σμιθ, η οποία δηλώνει αισιόδοξη ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι επιπτώσεις της συνήθειας να ουρούμε «καλού κακού» μπορούν να αντιστραφούν. «Η ουροδόχος κύστη, όταν είναι υγιής, ανταποκρίνεται καλά», τονίζει.