

Sağlıklı Mesane (idrar kesesi)

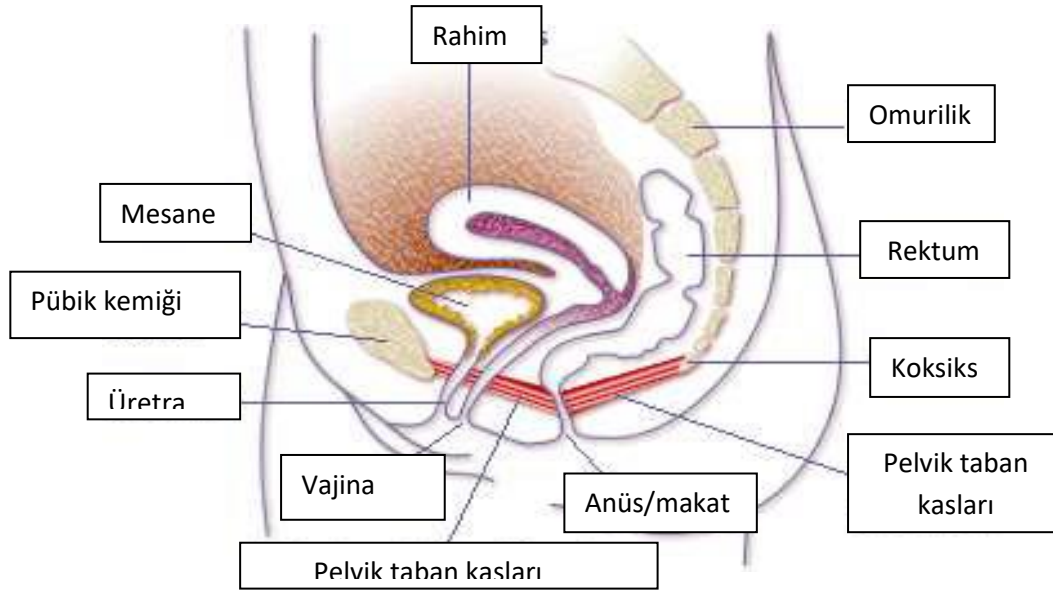
(A Healthy Bladder – Turkish)

Mesaneniz (idrar keseniz) nasıl çalışır

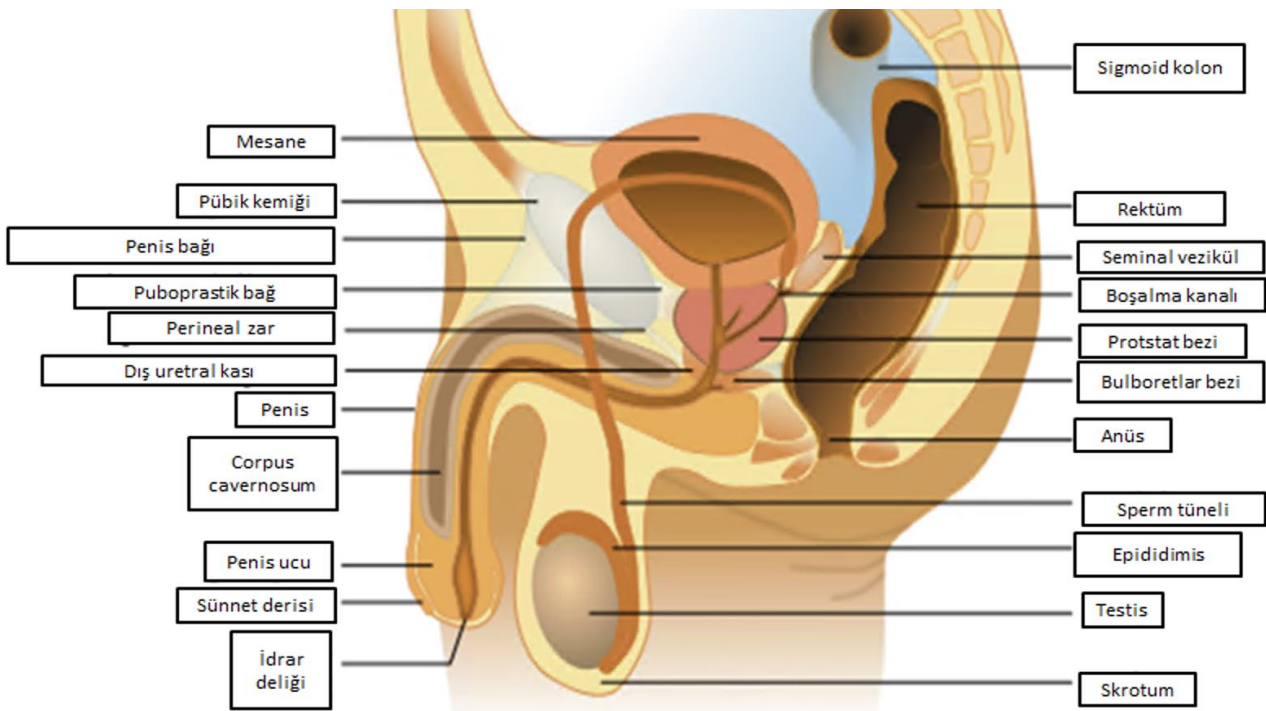
İdrar mesanede (idrar kesesinde) toplanır ve depo edilir. İdrar kesesi pübik kemiğinin tam arkasında pelviğe yerleştirilmiş kaslı bir organdır. Tuvalet ziyaretleri (yani idrar yapma) arasında idrar kesesi gevşer/rahatlar ve dolar. Tuvalete gittiğinizde idrar kesesi kaslarını kullanarak sıkma işlemini yapar ve idrar üretradan/idrar borusundan çıkar.

Normal idrar kesesi 400ml ile 600ml arası idrarı tutabilir. İnsanlar idrar keselerini ortalama günde dört ila yedi kez boşaltırlar.

KADIN



ERKEK



İdrar kesesi (mesane) ile ne ters gidebilir?

Çok yaygın olmasına rağmen, idrar kesesi ile ilgili zorluklar (problemler) genellikle gizlidir. İyi haber şu ki, bu durumları idare etmek, daha iyiye götürmek ve bazen tamamen iyileştirmek için çok şey yapılabilir.

Stres İnkontinansı

Bazı insanlar öksürdüklerinde, hapşırıldıklarında, güldüklerinde, koştuklarında, ani hareket ettiklerinde veya yürüdüklerinde idrar kaçırabilirler. Buna stress inkontinans denir. Bu genelde pelvik taban kasları veya üretral sfinkterin (idrarın çıktığı yerdeki kasların) zayıf veya zarar görmüş olmasından dolayı oluşur. **(Pelvik Taban Egzersizleri Broşürleri linki)**

Aşırı aktif idrar kesesi (mesane) sendromu

Buna genellikle aşırı çalışan/aktif idrar kesesi (mesane) denir. Bu sorun, idrar kesesi kaslarını çalıştırıp/sıkıya (idrarı atmaya için) başladığında, idrarınızı tutmaya çalıştığınız halde oluşan bir durumdur.

Semptomlar (belirtiler) arasında:

- Ani/acil idrara çıkma isteği
- Tuvalete yetişmeden kaçırmak
- Sık sık tuvalete gitmek
- Gecede en az bir defa idrar yapmak için kalkmak

(Aşırı aktif çalışan idrar kesesi (mesane) broşürleri linki

Karışık inkontinans (kaçırma)

Aynı anda hem stres inkontinansı (kaçırma) olup, (FCM) hem de idrar kesesinin fazla aktif olması alışılmadık bir durum değildir. Buna karışık inkontinans denir. **(Broşürlere Link)**

İdrar boşaltma problemi

Bazen idrar kesesi tamamen/düzgün boşalmaz. Bazı insanlar taşma inkontinansı yaşarlar ve bu da idrarın istek dışı sürekli damla damla gelmesi anlamına gelir. Lütfen bu durumu mahalle doktorunuza (GP) danışın/bildirin.

İdrar kesesi (mesane) enfeksiyonları / idrar yolları enfeksiyonu

İdrar kesesi enfeksiyonu genelde bakterinin dışardan vücuda gelip, idrar borusuna (üretra) ve idrar kesesine girmesinden dolayı olur.

Semptomları/belirtileri:

- Tuvalete gitme ihtiyacının artması
- Koyu, bulanık ve kokulu idrar
- İdrarı yaparken yanma ve ağrı hissetme
- İdrar kesesinin boşalmamış olması hissi
- Karın bölgesinin alt kısmında ağrı

Bu acil tıbbi değerlendirme ve tedavi gerektirir. Lütfen idrar testi için mahalle doktorunuzu (GP) ziyaret edin. Eğer idrarınızda kan varsa, buna, bunun altında yatan ciddi bir sorunun neden olabileceği düşünülerek, acil mahalle doktoru (GP) randevusuna ihtiyacınız vardır.



Nokturi (idrar yapmak için gece bir veya birden fazla uyanma)

Nokturi gece boyunca tuvalete çıkmak için sık sık kalkmanızdır. Gece tuvalete kalkmanın sıklaşması yaşlanma nedeniyle olabileceği gibi, idrar enfeksiyonuna, fazla aktif idrar kesesinin olmasına veya gün içinde alınan sıvı tüketimine de bağlı olabilir. Bunun daha fazla araştırılması için, lütfen aile doktorunuz ile (GP) görüşün.

Sigara Kullanma

İdrar kaçırma ve fazla aktif olan idrar kesesi (mesane) sorunu sigara içilmesi ile ilişkilidir. Aynı zamanda sigara içmek idrar kesesi kanseri için önde gelen bir risk faktörü olup, bunun, kanser vakalarının yüzde 50'sinden sorumlu olduğu düşünülmektedir. Sigara bırakmak için asla geç değil! Eğer bırakmak için yardıma ihtiyacınız varsa, lütfen mahalle doktorunuz (GP) ile temasa geçin veya hastanedeki sigara bırakma servisine sevginizi isteyiniz.

Ne yapabilirsiniz?

Pelvik taban egzersizleri

Pelvik taban kaslarının egzersizlerini yapmakla inkontinans (kaçırma) tedavi edilebilir. The Whittington Health pelvic taban egzersizlerini anlama broşürünü (Whittington Health leaflet Understanding pelvic floor muscle exercises) isteyin. Pelvik Taban Egzersizleri Broşürleri linki ([Hyperlink to Pelvic Floor Exercises Leaflets](#))

Sıvı alımı

Günde 1.5/2 litre sıvı tüketmeye çalışın.

Aldığınız sıvı miktarını azaltmayın. Bu idrarınızı yoğunlaştırarak idrar kesenizi tahriş eder, kabızlık riskini artırır ve idrar yolu enfeksiyonuna, idrar taşı oluşmasına neden olur.

Bazı sıvılar idrar kesenizi tahriş edicidir ve semptomlarınızı kötüleştirir. Bu çeşit içecekleri azaltmanız idrar kesesi ile ilgili sorununuza yardımcı olur. Bu içecekler:

- Kafein içeren (çay, yeşil çay, kahve, kola gibi içecekler)
- Karbonatlı (gazlı) içecekler
- Narenciye suları (limon, portakal, mandalina gibi)
- Alkol

Bunları kafeinli olmayan sıvılarla değiştirebilirsiniz. Bu sıvılar:

- Yoğunlaştırılmış, su ile karıştırılıp içilen meyve suları
- Bitki çayı (meyve, kırmızı çay, çiçek, zencefil vs)
- Kafeinsiz çay/kahve
- Çorba

Bunun yanında bir de idrar kesesini tahriş edebilecek acılı, kafeinli yiyecekleri kesebilirsiniz.

İdrar kesesinin yeniden eğitimi

Eğer tuvalete çok sık gittiğinizi, çok az miktarda idrarın çıktığını düşünüyorsanız ve enfeksiyon olmadığınıza eminseniz idrar kesesi eğitimi deneyin.

- Rahatsız edici olsa da her idrarınız geldiğinde ekstra beş dakika geciktirmeyi deneyerek başlayın.



- Bu ekstra beş dakika geciktirme sizi rahatsız etmeyecek duruma gelip, 5 dakika tutmaya alıştığınızda (bu günler, haftalar veya aylar alır), on dakika beklemeyi deneyin ve alıstıkça ekstra bekleme süresini fazlalaştırın.
- Tuvalete gitme süreniz uzadığı için, başlarda normalinden daha çok idrar kaçırmalarınız olabilir, ama bir kaç hafta sonrasında kaçırmalarınızda azalma olduğunu görürsünüz.
- Kendinizi daha güvende hissetmeniz için inkontinans pedi kullanın ve utanılacak bir duruma düşmek gibi endişelerinizi böylece azaltmış olursunuz.
- Tutmaya çalışırken dikkatinizi dağıtın. O anda, idrarınız ve idrar kesenizle ilgili düşünürseniz bu aciliyet hissini kötüleştirir:
 - Kendini meşgul et
 - Alışveriş listesi yap
 - Geriye doğru say
 - Sert bir sandalyeye otur
 - Ayak parmaklarınızı içeri doğru kıvrın ve poponuzu sıkın
 - Sakin olmaya çalışın – üzölmeyin
 - İdrar kesenize bu durumun kontrolünün sizde olduğunu söyleyin, bunun tersini değil (yani kontrolün idrar kesenizde değil)!

Amaç, idrar kesesinin idrarı iki ila dört saat arasında tutabilmesidir, İdrarınızı dört saatten fazla tutmayın.

İdrar enfeksiyonunun oluşmasını engelleme

Genital bölgeyi günde bir defa su ile yıkamak idrar enfeksiyonunu önlemek açısından önemlidir. Sabun, köpük banyosu, vajinal duş ve duş jeli cildin doğal savunmasını bozar. Genital bölgenin sadece dış kısmını sabun yerine sulu krem (aqueous) kullanarak yıkayın. Bu sulu krem oldukça hafif olduğundan cildi tahriş etmez. Bunu eczaneden ucuza satın alabilirsiniz.

İdrar enfeksiyonlarını önlemeye yarayan diğer tüyolar::

- Sıkı, özellikle Brazilian stili iç çamaşırlarından sakının.
- Tuvaletinizi yaptıktan sonra, genital bölgeyi silerken her zaman önden arkaya doğru silin.
- Cinsel ilişkide bulunduktan sonra idrar kesenizi boşaltın/idrarınızı yapın.
- Kızılçık idrar enfeksiyonunu önlemek açısından yararlı olabilir. Eğer kan inceltici ilaçlar alıyorsanız, kızılçık almadan önce mahalle doktorunuzla (GP) görüşün. Kızılçık hapları alabilir veya günde bir fincan 100 de % kızılçık içeren kızılçık suyu içebilirsiniz.

İdrar Kesesi (Mesane) ve Bağırsak Bakım Servisine (Bladder & Bowel Care Service) kendinizi sevk edebilir/başvurabilirsiniz. Sevk formunu doldurun ve arti.centralbooking@nhs.net E-posta adresine gönderin.

Bladder & Bowel Care Service
River Place Health Centre
Essex Road
London N1 2DE

Telefon 020 3316 8401
Açık : Pazartesi – Cuma 09:00 – 17:00



Yardımcı olabilecek kuruluşlar

Bladder and Bowel Community - İdrar Kesesi ve Bağırsak Topluluğu (eskiden İdrar kesesi ve bağırsak kurumu) İdrar Kesesi (Mesane) ve Bağırsak Topluluğu (B&BC) idrar kesesi ve bağırsak kontrol problemi olanlar için İngiltere’de bulunan en geniş hizmete sahip kuruluştur. B&BC gizli yardım hattı da dahil olmak üzere bilgi ve destek hizmetleri verir/sağlar.

Bladder & Bowel Community
7 the Court
Holywell Business Park
Northfield Road
Southam
CV47 0FS

Genel sorular: 01926 357220
E-posta: help@bladderandbowel.org
Tıbbi yardım hattı: 0800 031 5412

Bladder Health UK (Formerly The Cystitis Overactive Bladder Foundation İdrar Kesesi (Mesane) Sağlığı İngiltere (Önceki Sistit Fazla Aktif İdrar Kesesi Kuruluşu)
Bladder Health UK her türlü sistiti/mesane enfeksiyonu, aşırı aktif idrar kesesi ve idrarını/dışkısını tutamama sorunları olanlara ve ailelerine destek verir..Biz İngiltere’deki idrar kesesi hastalarına en büyük destek veren yardım kuruluşuyuz. Bilgi, yardım ve destek arayan idrar kesesi hastaları için, yoğun sohbet odamız/forumumuz, yaygın olarak kullanılan bir internet sitemiz, aktif Twitter ve Facebook hesaplarımız vardır.

Gizli Öneri/tavsiye hattı: 021 702 0820.
İnternet sitesi - info@bladderhealth.org

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551 li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 08/06/2020
Review date: 07/03/2021
Ref: ACS/B&B/AHB/02-Turk

© Whittington Health
Please recycle

