

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, hapşıрма, 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

