

Uriinipidamatus

Ene Olt, meditsiiniõde

Uriinipidamatus ehk inkontinentsus tähendab tahtmatut urineerimist ebasobivas kohas ja ebasobival hetkel.

Anatoomia ja normaalne urineerimine

Kuseteed viivad uriinina organismist välja jääkained koos liigse vedelikuga. Uriin moodustub neerudes, mis paiknevad kahel pool selgroogu. Uriin voolab neerudest mööda kusejuhasid põide ja põiest väljub uriin kusiti kaudu.

Põis on õõnes, lihaseline kott, mis uriini kogudes aeglaselt laieneb. Põis mahutab tavaliselt 250-500 ml uriini. Põie lihaseid osa nimetatakse kuseväljaajajaks e. detruusoriks. Põie ava juures on lihas, mida nimetatakse sulguriks e. sfinkteriks, mis urineerimise vaheajal on kokkutõmbunud ja suletud. Põis ja sulgurlihas alluvad tavaliselt tahtlikule kontrollile, mis tähendab, et inimesel on urineerimise üle kontroll.

Tahtlik urineerimine on peaaegu kontrolli all. Kui põis on täis, annab ta märku peaaegule impulssidega, mis liiguvad piki seljaaju üles peaaegu. Peaaegust saabuvad vastusimpulsid suunatakse seejärel põide, mis põhjustavad põie kokkutõmbumist ja sulgurlihase avanemist. Selle tulemusena toimub urineerimine.

Kokkuvõtteks: normaalne urineerimine on tahtliku kontrolli all. Kui põide on kogunenud üks või kaks klaasitäit uriini, tekib vajadus urineerida. Põielihase tõmbub kokku, et uriini välja suruda ning sulgurlihas avaneb, et võimaldada uriinil vaba väljapääs.

Inimese vananemisega ja mõningate haigustega kaasneb urineerimishäire.

Urineerimishäired on kogumishäire, tühjendamishäire ja inkontinents e. uriinipidamatus.

Kogumishäire esineb siis, kui põis pole võimeline uriini enda sees kogumise ajal hoidma. Selle häire korral on põielihase üliaktiivne ja sulgurlihas avaneb normaalselt ning tulemuseks on sage ja tungiv urineerimine.

Tühjendamishäire on põie võimetus kogutud uriini täielikult välja viia. Sellisel juhul on sulgurlihas pingul või avaneb osaliselt ja takistab põie täielikku tühjendamist. Antud häire korral võib olla ka põielihase nõrk ja ei ole võimeline uriini väljutama. Sellisel juhul jääb märkimisväärne kogus uriini põide

INKONTINENTSUS e. kusepidamatus.

Pingutus-ehk stressinkontinents

Uriini eritub füüsilise pingutuse, köhimise, aevastamise, naermise või mõne muu pingutuse korral. Uriini eritumine esineb rohkem ja sagedamini päevasel ajal.

Sundinkontinentsus

Esineb paljude haiguste korral: kusepõiepõletik, kasvaja, eesnäärme suurenemine (meestel), neuroloogilised haigused. Uriinieritus, millega kaasneb ootamatu ja tugev urineerimisetung. Sageli osaliselt uriin eritub enne tualetti jõudmist, uriini hulk varieerub mõõdukast kuni suure koguseni. Esineb öine vajadus urineerida ja ka jääkuriin.

Ülevooluinkontinents

Uriinieritus, mille põhjuseks on väljavoolu takistus või põie ülemäärane täitumine. Põis on täis ja nüüd sinna kogunev uriin voolab välja.

Jääkuriin

See on uriin, mis jääb põide peale teadlikku kusemist. Tavaliselt ei jää peale kusepõie tüjandamist uriini põide. Jääki määratakse vastava aparaadiga või kusepõie kateteriseerimisega.

Sümptoomid ja vaevused, mis esinevad urineerimishäirete korral: sagenenud vajadus urineerida; tungiv urineerimisvajadus; öine urineerimisvajadus; raskus alustada urineerimist; uriinipidamatus; tunne, et osa uriini jääb põide; valulikkus urineerimisel; iiveldus; kehatemperatuuri tõus; võimalik on uriini halb lehk, sogasus ja värvuse muutumine.

Uriineerimishäiretega inimesel halveneb elukvaliteet ja häirub igapäevane elu .

Kuidas aidata ?

Pöördu arsti poole või õde-spetsialisti vastuvõtule, kes annab nõu, õpetab probleemiga toimetulemist ja soovitab vastavaid võimlemisharjutusi ning abivahendeid; vajadusel suunab erispetsialisti vastuvõtule.

Mida soovitada?

Uriini imavaid, suunavaid ja koguvaid abivahendeid. Hea on vaagnapõhjelihaste treeningharjutused (vaata joonis). Õpetamine ja nõustamine on individuaalne, suunatud vastavalt iga inimese probleemi lahendamisele.

Kust saada abivahendeid?

Apteekidest, Inkotubadest ja ITAKi ning INVARU müügipunktidest.

Tartu Inkotuba asub Puusepa 2 keldrikorrusel

Eestis on veel inkotoad Tallinnas, Haapsalus, Rakveres, Kuressaares, Viljandis ja Pärnus.

Täpsem info internetis www.inkotuba.ee

Harjutused põiehäirete korral



