

## 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

