

Menopoz ve Jinekolojik Hastalıklar

Üriner İnkontinans

Üriner inkontinans (Üİ), istemsiz olarak herhangi bir miktarda idrar kaçırma yakınmasıdır. Dünya genelinde milyonlarca kadını etkiler ve prevalansı yaşla birlikte artar.

İnkontinans Türleri

- **Stres:** Efor veya fiziksel aktivite sırasında istemsiz idrar kaçırma
- **Urge:** Ani ve sıkışma hissi ile ilişkili istemsiz idrar kaçırma
- **Mikst:** Sıkışma hissinin yanı sıra fiziksel efor, egzersiz, hıçırma veya öksürme ile ilişkili istemsiz idrar kaçırma
- **Postüral:** Vücut pozisyonundaki değişikliklerle ilişkili istemsiz idrar kaçırma
- **Koital:** Cinsel ilişki sırasında istemsiz idrar kaçırma

Risk Faktörleri

- Yaş
- Obezite
- Obstetrik öykü (parite, gebelik, doğum şekli)
- Histerektomi
- Sistemik menopozal hormon tedavisi
- Yaşam tarzı: Kahve ve diğer kafeinli içecekler ile alkol tüketimi, sigara kullanımı, egzersiz
- Komorbiditeler: Diyabet, üriner sistem enfeksiyonları, bilişsel veya fiziksel bozukluk, kardiyak veya nörolojik hastalıklar, depresyon

Birçok kadın, utanma veya üriner inkontinansın yaşlanmanın normal bir parçası olduğuna inanma nedeniyle semptomlarını bildirmemektedir.

Değerlendirme

- Öykü ve mesane günlüğü, sıkışma hissi ölçeği ve işeme sonrası rezidüel idrar hacmi
- İdrar analizi
- Fizik muayene (pelvik taban kas gücü ve pelvik organ prolapsusunun değerlendirilmesi)
- Stres veya urge üriner inkontinansa yönelik özel testler
- Gerektiğinde ürodinamik incelemeler
- Görüntüleme

Konservatif Yönetim

- Sigaranın bırakılması
- Kilo kaybı
- Konstipasyonun yönetimi
- Gün içinde zamanlı işeme
- Sıvı alımının düzenlenmesi
- Kafein ve alkol tüketiminin azaltılması
- Mesane eğitimi ve pelvik taban kas egzersizleri
- Vajinal östrojenler, antikolinergikler, mirabegron ve botulinum toksin tip A
- Sakral nöromodülasyon
- Posterior tibial sinir stimülasyonu

Diğer Yaklaşımlar

- Lazer tedavisi (ancak randomize çalışmalardan elde edilecek daha fazla kanıta gereksinim vardır)
- Midüretal slingler (ekspozisyon ve erozyonla ilişkili komplikasyonlar sentetik meşlerin kullanımını kısıtlamaktadır)
- Üretral dolgu enjeksiyonları
- Retropubik cerrahi süspansiyonlar

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

EMAS (2025). CareOnline. Health at menopause and beyond <https://emas-online.org/guidelines-and-education/#emas-care-online>

Proceedings of the 7th International Consultation on Incontinence (2024). https://www.ics.org/Publications/ICL_7/Incontinence-7th-Edition-15-03-2024.pdf

European Association of Urology guideline: Non-neurogenic female LUTS <https://www.uroweb.org/guidelines/non-neurogenic-female-luts>