

YLEISOPAS

Perustietoa yliaktiivisesta rakosta ja sen hoidosta



Jonkun on oltava ensimmäinen.

Maailmassa sanotaan olevan yhä yli 30 000 tunnettua sairautta, joista toistaiseksi vain noin neljäsosaan on saatavilla tehokasta hoitoa. Lääkeyhtiö Pfizer on maailman merkittävin alkuperäislääkkeiden kehittäjä. Uusien lääkkeiden kehittäminen on pitkälinen prosessi, joka vaatii valtavasti resursseja. Kun yksi lääke on valmis, on halpojen kopia-lääkkeiden tekeminen helppoa. Jos kaikki suosisivat pelkkiä kopia-lääkkeitä, alkuperäislääkkeiden kehittäminen tyrehtyisi. Me uskomme, että jonkun on mentävä empimättä sinne missä on pimeää. Jos kukaan ei mene, mitään ei löydetä.

Olemme myös sitä mieltä, että meistä jokaisella on oikeus parhaaseen mahdolliseen hoitoon. Muun muassa siksi haluamme jakaa tietoa terveydestä ja erilaisten sairauksien hoitoon liittyvistä asioista kaikille suomalaisille. Tämä käsissäsi oleva opas on yksi osa laajempaa opassarjaa.

www.pfizer.fi



Yliaktiivinen rakko on yleinen ja kiusallinen vaiva

Suomalaisista 18-79-vuotiaista arviolta noin 320 000 kärsii yliaktiivisesta rakosta, siis joka 12. aikuinen. Nuoremmilla yliaktiivinen rakko on yleisempää naisilla, mutta yli 60-vuotiailla, sitä esiintyy enemmän miehillä. Yliaktiivisen rakon syytä ei tunneta.

Yliaktiivisen virtsarakon oireet aiheuttavat potilaalle huomattavaa haittaa ja se on merkittävä terveysongelma miehillä ja naisilla. Yliaktiivisen virtsarakon kaikki oireet vaikuttavat jokapäiväiseen elämään merkittävästi. Virtsavaivat heikentävät elämänlaatua, sillä ne häiritsevät arjen täysipainoista sujumista: unta, työntekoa, seksielämää, sosiaalisia suhteita ja harrastuksia. Potilaat kärsivät myös muita useammin masennuksesta ja yöherätysten aiheuttamista unihäiriöistä. Yliaktiivisen virtsarakon on raportoitu heikentävän terveyteen liittyvää elämänlaatua enemmän kuin diabeteksen.

Tunnista oireet

Monet yliaktiivisesta rakosta kärsivät kehittävät huomaamattaan erilaisia keinoja, joiden avulla he pyrkivät selviämään arkipäivästä oireiden kanssa.

Näitä keinoja ovat esimerkiksi:

- Kotona pysyminen
- Intiimisuhteiden välttäminen
- WC:iden paikannus
- Ennakoiva virtsaaminen varmuuden vuoksi
- Julkisten liikennevälineiden käytön välttäminen
- Juomisen minimointi
- Anteeksiantava vaatetus ja tummasävyiset vaatteet
- Vaihtovaatteet ja -vaipat
- Istumapaikan strateginen valinta

Ylivoimaisesti yleisin yliaktiivisen rakon hoitomuoto on lääkehoito. Yliaktiivisen rakon hoidon tavoitteena on vähentää virtsaamiskertoja ja virtsankarkaimista sekä pakko-oireita.



Yliaktiivinen rakko

Kun rakon tyhjentäjälihakset ovat liian aktiiviset ja pyrkii supistelemaan jo pienestä virtsamäärästä, on kyseessä yliaktiivinen rakko. Tämä oireyhtymä voi johtua esimerkiksi rakon pienestä tilavuudesta tai virtsaamistarvetta hillitsevän mekanismin heikentymisestä tai puutteellisesta toiminnasta. Yliaktiiviselle rakolle ei yleensä löydetä mitään erityistä syytä.

Yliaktiivisen rakon oireet voivat olla seuraavanlaisia:

Virtsaamispakko

Yhtäkkiäinen, voimakas tarve päästä vessaan.

Tihentynyt virtsaamistarve

Vessassa on käytävä useammin kuin kahdeksan kertaa päivässä.

Yöllinen virtsaamistarve

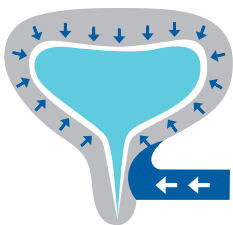
Yöllä on herättävä virtsaamaan.

Pakkovirtsankarkailu

Rakko tyhjenee tahdosta riippumatta – yhtäkkiä, odottamatta ja usein täysin.

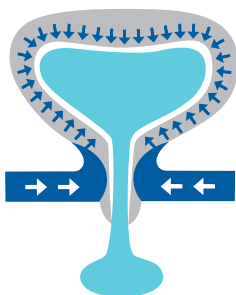
Kaikilla ei suinkaan ole kaikkia yllä mainittuja oireita. Esimerkiksi vain kolmasosalla esiintyy tahatonta virtsan karkaamista. Oireet ovat kuitenkin riittävän kiusallisia ilman virtsankarkaimistakin, joten vai-vaa kannattaa ehdottomasti hoitaa.

Tihentynyt virtsaamistarve ja/tai virtsaamispakko



On kysymys tihentyneestä virtsaamistarpeesta ja/tai yliaktiivisesta rakosta, kun rakon tyhjentäjälihakset supistelee tahattomasti jo rakon täyttymisvaiheessa, vaikka rakko ei ole läheskään täynnä. Tällöin joutuu usein käymään vessassa vähän väliä ja sinne tuntuu myös olevan kova kiire, vaikka virtsaputki pystyy supistuksessaan silti estämään virtsan karkaamisen.

Pakkovirtsankarkailu



Pakkovirtsankarkailussa (eli pakkoinkontinenssissa), jota voi esiintyä voimakkaan virtsaamispakon yhteydessä, rakon tyhjentäjälihakset supistelee niin äkillisesti ja voimakkaasti, ettei virtsan karkaimista enää kykene estämään. Koko rakossa ollut virtsamäärä voi karata kerralla ilman ulkoista ponnistusärsytystä (jumppa, yskiminen, nauraminen tms.).

Sekatyyppinen virtsankarkailu

Sekatyyppiseksi virtsankarkailuksi kutsutaan oireita, jotka ovat yhdistelmä yliaktiivisesta rakosta ja ponnistusvirtsankarkailusta.

Ponnistusvirtsankarkailu

on virtsankarkailun eli inkontinenssin muoto, joka ei liity yliaktiiviseen rakkoon. Ponnistusvirtsankarkailussa lantiopohjan lihakset ja sidekudos sekä virtsaputken lihakset ovat heikentyneet. Lihasten heikentymisen seurauksena voi olla virtsan lirahtelua esim. aivastaessa, yskiessä tai nauraessa, mutta myös taakkaa nostaessa tai muun ponnistuksen yhteydessä. Ponnistusvirtsankarkailua ilmenee yleensä vain naisilla ja heistä etenkin synnyttäneillä. Ponnistusvirtsankarkailua hoidetaan yleensä fyysisillä hoidoin, lantioseudun lihasten jumpalla ja/tai leikkauksella.



Muita virtsavaivoja

Usein ilmenee vaivoja, jotka muistuttavat yliaktiivista rakkoa, mutta syyt ja hoitotoimenpiteet ovat toiset.

Yksi näistä on **virtsatietulehdus**. Kuten yliaktiivisen rakon kiusatessa, täytyy tulehduksen saaneena käydä vessassa tiheään. Jos syynä on virtsatietulehdus, ilmenee virtsatessa usein kipua ja virtsaa tulee vain pari tippaa. Yliaktiivisen rakon kehittyessä vaivat tulevat pikkuhiljaa ja pitkän ajan kuluessa, kun taas virtsatietulehdus alkaa äkillisesti.

Vaihdevuosien aikana **estrogeenin puute** voi aiheuttaa naisille yliaktiivisen rakon kaltaisia oireita. Myös kystat, myoomat eli lihaskasvaimet ja kohdun laskeuma voivat oirehtia samalla tavalla.

Eturauhanen kasvaa miehillä iän myötä. Suurenneesta eturauhasesta voi aiheutua myös rakkovaivoja. Oireet voivat muistuttaa yliaktiivista rakkoa tiheine vessakäynteineen. Eturauhasvaivoihin saattaa kuitenkin liittyä ongelmia virtsaamisen aloittamisessa sekä heikkoutta virtsasuihkussa.



Yliaktiivisen rakon hoito

Yliaktiivisen rakon hoidon tavoitteena on vähentää virtsaamiskertoja ja virtsankarkaamista sekä pakko-oireita.

Yliaktiivista rakkoa ja muita virtsarakon toimintaan liittyviä vaivoja hoidetaan eri tavoin. Kun saat lääkäriltäsi taudinmäärityksen, saat myös neuvoja ja tarvitsemasi hoidon.

Yleisin yliaktiivisen rakon hoitomuoto on **lääkehoito**. Suun kautta otettavat lääkkeet hillitsevät ja rauhoittavat yliaktiivista rakkoa ja lisäävät rakon tilavuutta. Lääkkeiden avulla vaivat helpottuvat tai jopa lakkaavat kokonaan. Tarvittaessa lääkäri (esim. terveyskeskuslääkäri, gynekologi, urologi tai työterveyslääkäri) määrää sopivan lääkkeen. Lääkehoitoon on hyvä yhdistää myös **rakon harjoitus**. Rakkoa voi opettaa pidättämään pidempään ja sillä tavoin vähentää vessassa käyntejä.

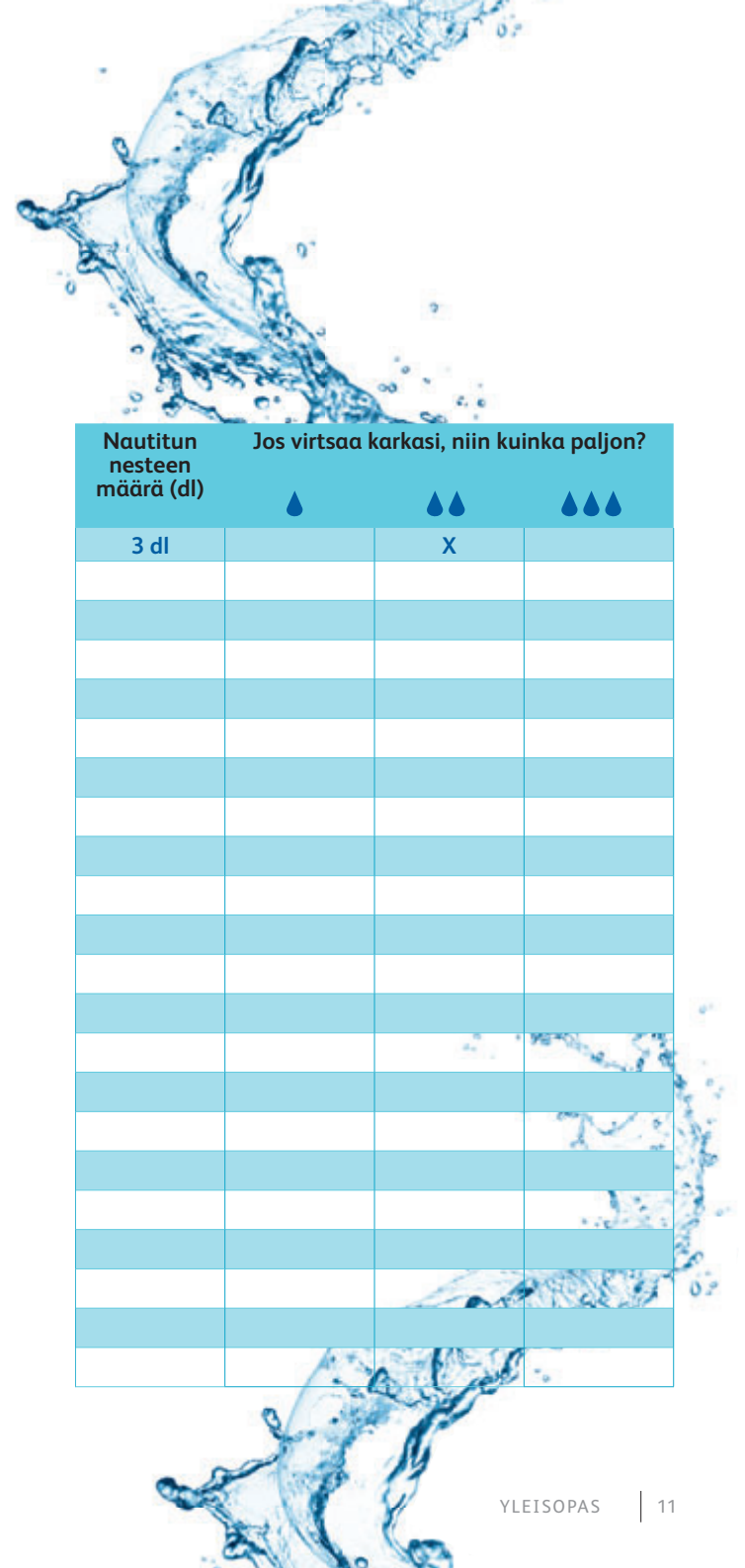
Lantioseudun sähköstimulaatiohoidon on todettu auttavan joitakin potilaita. Kaupoista ja apteekeista on saatavilla virtsankarkailuun tarkoitettuja suoja, mutta ne eivät kuitenkaan poista itse ongelmaa.

Yliaktiivista rakkoa voidaan hoitaa tehokkaasti. Kysy lisää **lääkäriltäsi** tai www.yliaktiivinenrakko.fi

Virtsaamispäiväkirja

Virtsaamispäiväkirja auttaa sinua seuraamaan hoidon vaikutusta arkeesi ja rakkosi toimintarytmiin. Suosittelemme, että täytät taulukkoa ensimmäiset kolme viikkoa, sillä siitä voi olla hyötyä myös seuraavalla lääkärikäynnilläsi.

Päivä	Virtsaamiskerrat		Tunsitko voimakasta ja yhtäkkiä virtsaamistarvetta (virtsaamispakko)
	Päivä	Yö	
Malliesim.	III II	III	X
1. pv			
2. pv			
3. pv			
4. pv			
5. pv			
6. pv			
7. pv			
8. pv			
9. pv			
10. pv			
11. pv			
12. pv			
13. pv			
14. pv			
15. pv			
16. pv			
17. pv			
18. pv			
19. pv			
20. pv			
21. pv			



Nautitun
nesteen
määrä (dl)

Jos virtsaa karkasi, niin kuinka paljon?



3 dl

X

Lisätietoa yliaktiivisesta rakosta:
www.yliaktiivinenrakko.fi



Pfizer Oy
Tietokuja 4
puh. (09) 430 040
00330 Helsinki
www.pfizer.fi