

2 Απριλίου 2017

## Συχνουρία: Ποιες ασθένειες μπορεί να κρύβει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η συχνουρία μπορεί να είναι δύσκολο να σταματήσει και μια υπερδραστήρια

κύστη μπορεί να οδηγήσει και σε ακούσια απώλεια ούρων (ακράτεια). Εάν έχετε μια υπερδραστήρια ουροδόχο κύστη, μπορεί να αισθάνεστε αμηχανία σε κοινωνικές καταστάσεις, να απομονώνεστε στον εαυτό σας, ή να περιορίζετε γενικά την εργασία και την κοινωνική σας ζωή.

Αυτή ακριβώς η υπερβολική παραγωγή και αποβολή ούρων από τον οργανισμό είναι επί της ουσίας η συχνουρία (ιατρικός όρος: πολυουρία, polyuria).

Με ποιες ασθένειες και παθήσεις συνδέεται η συχνουρία

Οι πιο συχνές αιτίες για την συχνουρία αφορούν συμπτώματα του διαβήτη και επιπτώσεις από τυχόν εγκυμοσύνη, ή από προβλήματα με τον προστάτη.

Άλλα πιθανά αίτια είναι τα ακόλουθα:

Αυξημένο άγχος

Εγκεφαλικό επεισόδιο, ή άλλες παθήσεις του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος

Λοίμωξη του προστατικού αδένου (προστατίτιδα)

Διευρυμένος προστάτης

Λοίμωξη των νεφρών (πυελονεφρίτιδα)

Όγκος, ή άλλη μάζα στην περιοχή της πυέλου

Διάμεση κυστίτιδα (φλεγμονή του τοιχώματος της ουροδόχου κύστης)

Σύνδρομο υπερδραστήριας ουροδόχου κύστης (ανεξήγητες, ανεξέλεγκτες συσπάσεις της ουροδόχου κύστης)

Καρκίνος της ουροδόχου κύστης

Δυσλειτουργία της ουροδόχου κύστης

Πέτρες στην ουροδόχο κύστη

Ακράτεια ούρων

Ανώμαλο άνοιγμα (συρίγγιο) στο ουροποιητικό σύστημα

Ακτινοβολία της πυέλου (πχ για τη θεραπεία του καρκίνου)

Εκκολπωματίτιδα

Πολυκυστική νόσος των νεφρών

Δρεπανοκυτταρική αναιμία

Αμυλοείδωση (συσσώρευση μιας ουσίας που ονομάζεται αμυλοειδές στο νεφρό)

Σύνδρομο Sjogren

Μυέλωμα

Ορισμένα φάρμακα, όπως το λίθιο (σταθεροποιητικό της ψυχικής διάθεσης) και το αντιβιοτικό ντεμεκλοκυκλίνη, μπορεί επίσης να προκαλέσουν συχνουρία.

Συχνουρία: Τι να προσέχετε στη διατροφή σας

ο πιο απλός τρόπος είναι να περιορίζετε εκείνα τα ποτά και εκείνες τις τροφές που προκαλούν αυξημένη δραστηριότητα στην ήδη ευαίσθητη ουροδόχο κύστη σας. Δείτε τι πρέπει να αποφεύγετε στην διατροφή σας:

1. Αλκοολούχα ποτά: Μπύρα, κρασί, οινοπνευματώδη σε οποιαδήποτε μορφή, θα σας κάνουν να θέλετε να ουρήσετε άμεσα. Παρεμβαίνουν επίσης με τα σήματα του εγκεφάλου στην ουροδόχο κύστη για το πότε είναι ανάγκη να πάτε στην τουαλέτα.

2. Καφές, τσάι, ενεργειακά ποτά, αναψυκτικά: Η καφεΐνη μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερες επισκέψεις στην τουαλέτα. Τα ποτά με καφεΐνη περιέχουν επίσης οξύ, το οποίο επηρεάζει την ουροδόχο κύστη. Δοκιμάστε ποτά χωρίς καφεΐνη, καφέδες χαμηλής οξύτητας, και μη-εσπεριδοειδή αφεψήματα.

3. Σοκολάτα: Τα κακά νέα είναι ότι η σοκολάτα έχει καφεΐνη και οξύ. Έτσι, πρέπει να τρώτε λιγότερη, ειδικά αργά το βράδυ. Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε λευκή σοκολάτα, δεδομένου ότι έχει λίγη ή καθόλου καφεΐνη. Τα καλά νέα είναι ότι χωρίς πολύ σοκολάτα, δεν θα παίρνετε πολλά κιλά.

4. Εσπεριδοειδή & Χυμοί: Πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, μανταρίνια και λεμόνια είναι όλα όξινα και μπορεί να ερεθίσουν την ουροδόχο κύστη σας, ακόμα και όταν απλά πιείτε το χυμό τους. Αν νομίζετε ότι κάποια τρόφιμα μπορεί να ξεκινήσουν τα συμπτώματά σας, σταματήστε να τα τρώτε για λίγο και, στη συνέχεια, προσθέστε σιγά-σιγά μικρές ποσότητες πίσω στη διατροφή σας για να δείτε αν τα πράγματα αλλάζουν.

5. Ανανάς: Και ο ανανάς είναι όξινο φρούτο, όπως ακριβώς και τα εσπεριδοειδή.
6. Ντομάτες: Αυτό το όξινο κόκκινο φρούτο (ναι, οι ντομάτες είναι φρούτα επί της ουσίας!) μπορούν επίσης να σας κάνουν να τρέχετε για την τουαλέτα. Μειώστε την κατανάλωση φαγητών με βάση τη ντομάτα και γενικά την κέτσαπ.
7. Αεριούχα ποτά: Τα ανθρακούχα αναψυκτικά, η σόδα και τα “αφρώδη” νερά μπορεί να ερεθίσουν μια ευαίσθητη κύστη. Ειδικά στην περίπτωση της σαμπάνιας, τόσο το αέριο, όσο και το αλκοόλ, θα σας προκαλέσει προβλήματα.

Πηγή: [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)