

Bladder & Bowel Care Service

River Place Health Centre
Essex Road
London N1 2DE
Telephone: 020 3316 8401

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551 li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 08/06/2020
Review date: 11/07/2021
Ref: ACS/B&B/UF/02-Turk

© Whittington Health
Please recycle



Aciliyet / Sıklık Bilgi broşürü

Hasta Rehberi

(Urgency / Frequency Information Sheet - Turkish)



Aciliyet, idrarınız gelir gelmez acil idrara çıkma ihtiyacıdır. Sıklık ise 24 saat içinde tuvalete sekiz kez veya daha da fazla gitmek zorunda kalmak anlamına gelir.

Bunun nedeni, idrar kesenizin aşırı hassas olması, idrar kesesi kasının idrar kesesi henüz dolmadan kasılmaya/çalışmaya başlamış olmasıdır.



www.shutterstock.com • 139915564

Aşağıdaki öneriler sorunlarınızı azaltmanıza yardımcı olacaktır:

- Sıvı alımınızı azaltmayın. Bu idrarınızı yoğunlaştırır ve idrar kesenizi tahriş eder. Bu, yardım etmekten çok, bu sorununuzu daha da kötüleştirir ve de kabızlığa neden olabilir.
- Kafein içeren içeceklerden (çay, kahve, çikolata, kola) kaçınınız. Bunlar diüretik(idrar söktürücü) oldukları için çok fazla idrar üretmenizi sağlar/idrara çıkartır. Ayrıca idrar kesenizi tahriş eder.



- Alkol ve gazlı içecekler de şikayetlerinizi kötüleştirebilir, bu yüzden bunları sınırlamaya çalışın.



- İdrarınıza, idrar kesesi dolmadan “her ihtimale karşı”- deyip çıkmaktan kaçınınız – idrar keseniz tamamen dolana kadar bekleyin.
- Tuvalete çıkmalar arasındaki süreyi artırmaya çalışın (mesanenin yeniden eğitimi broşürüne bakınız)
- Geceleri tutup beklemeye çalışmayın – bu durum sadece sizi uyanık tutacaktır. Gündüzleri idrarınızı tutup beklemeye çalışmak, yavaş yavaş gece sorununa da yardımcı olacaktır.
- Su/idrar söktürücü (diüretik) gibi ilaçlar verildiyse, tuvalete çıkma ihtiyacı ne kadar sık olursa olsun mutlaka onları almalısınız. Bu sorunu hemşireniz veya doktorunuzla görüşün.