

MITÄ ON LUTS

- ja miten sitä voidaan hoitaa

Tietoa alempien virtsateiden oireista
(LUTS - Lower Urinary Tract Symptoms) ja
niiden hoitovaihtoehtoista.

LoFric® Origo™



MIESTEN TERVEYS JA MIEHEKKYYS

Miehen elämä voi joissain suhteissa olla vaikeaa. Euroopassa miesten elinajanodote (73,2 vuotta) on lyhyempi kuin naisten (80,2 vuotta)¹. Lisäksi miesten kuolleisuusluvut ovat suuremmat kuin naisten 12:ssa yleisimmässä kuolinsyyssä 15:stä².

Mutta tämä ei vielä ole kaikki. Me miehet emme mielellämme hakeudu hoitoon³⁻⁵.

Tieteen mukaan tämä liittyy todennäköisesti miehekkyyteen liitettyihin stereotypioihin³⁻⁵, eli ajatukseen, että haluamme olla vahvoja ja itsenäisiä. Muita syitä ovat häpeän tunne ja ajanpuute^{6,7}. Jos hakeudumme hoitoon, teemme sen usein myöhään. Tästä seuraa tarpeetonta kärsimystä ja kipua. Monet saavat myös huonompia hoitotuloksia^{3,5}.

ENNEMMIN TAI MYÖHEMMIN USEIMMAT MIEHET SAAVAT LUTS-OIREITA

Ennemmin tai myöhemmin lähes kaikki miehet saavat LUTS-oireita. Todennäköisesti tämän takia näiden oireiden katsotaan olevan osa normaalia ikääntymistä^{6,7}. Ne eivät kuitenkaan ole sitä. Olet ehkä huomannut, että LUTS-oireilla on merkittävä vaikutus yleiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun⁸⁻¹¹.

LUTS on yleistermi erilaisille alempien virtsateiden oireille, kuten yöllisille WC-käynneille, heikolle virtsasuihkulle, tihentyneelle virtsaamistarpeelle, virtsanpidätyskyvyttömyydelle, virtsarakon epätäydelliselle tyhjentymiselle, tiputtelulle ja seksiin liittyville ongelmille.

LUTS lisää masennusriskiä, ja riski on sitä suurempi, mitä vaikeampia oireet ovat¹².

Yöllinen virtsaamistarve on yleisin yksittäinen LUTS-oire^{6,12,13}. Tämä koskee yli 40 %:a kaikista yli 70-vuotiaista miehistä. Oireet voivat kuitenkin alkaa jo 40-vuotiaana. Tähän oireeseen liittyy usein unettomuutta ja päiväväsymystä, joiden seurauksena voi esiintyä lisääntyntä kaatumisten ja murtumien riskiä¹³⁻¹⁵.

Monet LUTS-oireista johtuvat virtsarakon epätäydellisestä tyhjentymisestä. Hyvä uutinen on, että vaiva on hoidettavissa.



ÄLÄ VIIVYTTELE HOITON HAKEUTUMISEN KANSSA - LUTS-OIREITA VOIDAAN HOITAA

LUTS-oireiden hoitoon on olemassa useita menetelmiä. Yksi niistä on toistokatetrinti, joka on LUTS:n vakiohoito silloin, kun oireisiin liittyy virtsarakon epätäydellinen tyhjentyminen¹⁶⁻¹⁸. Joskus voidaan kuitenkin harkita lääkehoitoa joko yksinään tai yhdessä toistokatetroinnin kanssa. Joissakin tapauksissa tarvitaan kirurgista hoitoa, ja toimenpidettä odotellessa toistokatetrinti voi olla hyvä hoitovaihtoehto.

Toistokatetrinti on toiseksi paras rakon tyhjentämistapa, sillä se muistuttaa luonnollista virtsaamista. Menetelmä on helppo oppia, ja sen voi tehdä missä tahansa. Toistokatetrinti

voi tuntua aluksi hankalalta, mutta siitä tulee nopeasti luonnollinen osa jokapäiväistä elämää.

Toistokatetroinnin avulla voit tyhjentää rakon kokonaan, ja hyvinvointisi on omissa käsissäsi. Saat vähintäänkin nukuttua paremmin, jos kuulut siihen joukkoon miehiä, joka joutuu käymään WC:ssä useamman kerran yössä.



MITEN SAADA APUA?

Jos sinulla on LUTS-oireita, kannattaa hakeutua yleislääkärin tai urologin vastaanotolle. Sopivan hoitomuodon löytämiseksi sinulle tehdään tutkimuksia. Voit helpottaa ja nopeuttaa prosessia täyttämällä virtsaamispäiväkirjaa ennen käyntiä. Täytä päiväkirjaa kahden tai kolmen päivän ja yön ajalta. Sen avulla voit saada arvokasta tietoa rakkosi toiminnasta.

Lataa LoFric Mic Chart -virtsaustaulukkosovellus

LoFric® Mic Chart -virtsaustaulukko-sovellukseen voit merkitä virtsan määrän kahden tai kolmen päivän (48/72 tuntia) ajalta.





HYVÄ TIETÄÄ KERTAKATETREISTA

Kuten monissa muissakin asioissa, hyvä alku on tärkeää myös toistokatetroinnissa. Siksi parhaiten omaan tarpeisiin ja elämään sopivan katetrin valinnalla on merkitystä.

Useimmat käyttäjät valitsevat katetrin, jota on miellyttävä käyttää ja jonka sisäänviesminen on helppoa^{19, 20}. Hyvän alun lisäksi yhtä tärkeää on ajatella asiaa pitkällä tähtäimellä. Pitkällä aikavälillä katetrin pintarakenteella on suuri merkitys. Jokainen katetrointikerta rasittaa virtsaputkea. Sitä ei välttämättä huomaa heti, mutta ajan myötä nämä pienet vauriot kertyvät ja niistä voi aiheutua todellinen komplikaatio.

Tämän vuoksi on alusta asti tärkeää, että katetrin pinta aiheuttaa mahdollisimman vähän kitkaa. Miehillä tarkoitettu LoFric® Origo™ on tutkittu ja ainutlaatuisella pintarakenteella pinnoitettu toistokateetri, jossa on kitkan minimoiva sileä pinta.



ALUSTA ALKAEN LOFRIC ORIGO -KATETRILLA

Virtsarakon toiminta vaikuttaa hyvinvointiisi paitsi lyhyellä myös pitkällä aikavälillä. Siksi katetrin valinnalla on merkitystä.

LoFric Origo on hydrofiilinen toistokatetri, joka on kehitetty yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten ja satojen itsekatetroivien miesten kanssa.

Se on suunniteltu vastaamaan sekä terveydellisiin että elämäntyyliin liittyviin tarpeisiisi. Se on helppo ottaa mukaan ja käyttää missä tahansa - ilman että sinun tarvitsee tehdä terveyttä tai turvallisuutta koskevia myönnytyksiä.

- **Huomaamaton**
- **Hygieeninen ja helppo käsitellä**
- **Mukava ja turvallinen sisäänviennin ja poistamisen aikana**



Viitteet

1. WHO 2016. World health statistics 2016
www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/en/
2. Pinkhasov et al. Int J Clin Pract. 2010;64:465-74
3. Banks. BMJ. 2001;323:1058-60
4. Kim. World J Mens Health. 2015;33:45-9
5. Pinkhasov et al. Int J Clin Pract. 2010;64:475-87
6. Ojewola et al. World J Mens Health. 2016;34:200-208
7. Sarma et al. J Urol. 2008;180:227-32.
8. Coyne et al. 2009 BJU Int. 2009;103(Suppl 3):4-11
9. Abrams et al. BJU Int. 2015;115:143-52
10. Speakman et al. BJU Int. 2015;115:508-19.
11. Marklund et al. Scand J Urol Nephrol. 2010;44:304-14
12. Breyer et al. J Urol. 2014;191:1333-9
13. Kupelian et al. J Urol. 2011;185:571-7
14. Oelke et al. Int J Clin Pract. 2016;70:940-949
15. Galizia et al. J Am Med Dir Assoc. 2012;13:640-4
16. Drake et al. Neurourol Urodyn. 2016;35:657-65
17. Tudor et al. J Neurol. 2016;263:2555-2564
18. Groen et al. Eur Urol. 2016; 69:324-33
19. Lundqvist and Neovius. SHEA 3rd Annual Meeting 2014;Poster A4
20. Pinder et al. Patient Prefer Adherence. 2015;9:381-8
21. Waller et al. J Urol. 1995;153:345-8
22. Hakansson et al. Urol Nurs 2015;35:239-47

Me Wellspectillä arvostamme ihmisiä menestyksemme takana. Tuhannet käyttäjät ja terveydenhuollon ammattilaiset ympäri maailmaa ovat todistaneet, että yhteistyö on paras tapa kehittää kontinenssihoitoa, tarjota innovatiivisia tuotteita ja palveluita ja auttaa käyttäjiämme elämään mahdollisimman hyvää elämää. Tunnettujen tavaramerkkien, kuten LoFricin® ja Navinan™, ansiosta olemme maailman johtava virtsarakkoa ja suolistoa hoitavien tuotteiden valmistaja. Toimintamme perustuu yli 30 vuoden kokemukseen elämänlaatua parantavista ratkaisuista, ja pyrimme joka päivä tuomaan helpotusta tuotteitamme ja palveluitamme tarvitsevien arkeen.

Wellspect. A Real Difference.

wellspect.fi

