

## ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Οι παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος περιλαμβάνουν διάφορες διαταραχές που επηρεάζουν τα όργανα του συστήματος (νεφρά, ουρητήρες, ουροδόχο κύστη και ουρήθρα). Οι αιτίες, τα συμπτώματα και οι θεραπείες ποικίλουν ανάλογα με την πάθηση.

### Λοίμωξη του Ουροποιητικού Συστήματος (ΛΟΥΣ)

- **Συμπτωματολογία:** Πόνος ή κάψιμο κατά την ούρηση, συχνή ανάγκη για ούρηση, θολά ή δύσσομα ούρα, πόνος στην περιοχή της κοιλιάς ή χαμηλά στην πλάτη, πυρετός (σε περιπτώσεις πυελονεφρίτιδας).
- **Αιτιολογία:** Συνήθως προκαλείται από βακτήρια όπως *Escherichia coli*, τα οποία εισέρχονται από την ουρήθρα στην ουροδόχο κύστη ή τα νεφρά.
- **Αντιμετώπιση:**
  - **Συντηρητική:** Αντιβιοτικά για την καταπολέμηση της λοίμωξης, αυξημένη πρόσληψη υγρών για την απομάκρυνση των βακτηρίων, αποφυγή ερεθιστικών παραγόντων (π.χ., καφεΐνη, αλκοόλ).
  - **Μη Συντηρητική:** Σε σοβαρές περιπτώσεις ή αν δεν ανταποκριθεί η θεραπεία, μπορεί να χρειαστεί νοσοκομειακή παρακολούθηση με ενδοφλέβια αντιβιοτικά.
  - **Φυσικοθεραπευτική:** Χρήση τεχνικών όπως η ηλεκτροθεραπεία για την ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους σε περιπτώσεις επαναλαμβανόμενων λοιμώξεων.

### Πέτρες στα Νεφρά (Νεφρολιθίαση)

- **Συμπτωματολογία:** Ισχυρός πόνος στην κοιλιά ή την πλάτη, αιματουρία (αίμα στα ούρα), ναυτία και έμετος, συχνή ανάγκη για ούρηση με πόνο
- **Αιτιολογία:** Συσσώρευση ανόργανων αλάτων και μεταλλικών στοιχείων στα νεφρά, συχνά λόγω αφυδάτωσης, διατροφικών παραγόντων (υψηλή

κατανάλωση αλατιού ή πρωτεϊνών), κληρονομικότητας ή παθήσεων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης.

- **Αντιμετώπιση:**
  - **Συντηρητική:** Αυξημένη πρόσληψη υγρών, διουρητικά, αναλγητικά για τον πόνο.
  - **Μη Συντηρητική:** Λιθοθρυψία (συντριβή πέτρας με υπερήχους ή λέιζερ), χειρουργική αφαίρεση πέτρας σε μεγάλες περιπτώσεις.
  - **Φυσικοθεραπευτική:** Δεν υπάρχει συνήθως φυσικοθεραπευτική προσέγγιση για τη νεφρολιθίαση, εκτός από τη βοήθεια σε περιπτώσεις που ο πόνος μειώνει την κινητικότητα και την ποιότητα ζωής.

### Ακράτεια Ούρων

- **Συμπτωματολογία:** Ακούσια απώλεια ούρων, υπερβολική ανάγκη για ούρηση ή αίσθημα επιτακτικότητας, διαρροή ούρων χωρίς να μπορεί να ελεγχθεί
- **Αιτιολογία:** Η ακράτεια ούρων μπορεί να οφείλεται σε αδύνατους μύες του πυελικού εδάφους, βλάβες στα νεύρα της περιοχής, υπερδραστήρια κύστη ή άλλους παράγοντες όπως η ηλικία, ο τοκετός ή η παχυσαρκία.
- **Αντιμετώπιση:**
  - **Συντηρητική:** Φαρμακευτική αγωγή (αντιχολινεργικά για τη χαλάρωση των μυών της κύστης), αυξημένη πρόσληψη υγρών.
  - **Μη Συντηρητική:** Χειρουργική επέμβαση για την αποκατάσταση της λειτουργίας της ουροδόχου κύστης, ουροδυναμική αξιολόγηση και αποκατάσταση.
  - **Φυσικοθεραπευτική:** Ασκήσεις Kegel για την ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους, ηλεκτροθεραπεία για την ενεργοποίηση των μυών του πυελικού εδάφους, βιοανάδραση.

### Κυστίτιδα

- **Συμπτώματα:** Πόνος και αίσθημα καύσου κατά την ούρηση, συχνή και επώδυνη ούρηση, θολά ή έντονα δύσοσμα ούρα, πόνος στην κάτω κοιλιακή χώρα
- **Αιτιολογία:** Συχνότερα προκαλείται από βακτηριακές λοιμώξεις (κυρίως *Escherichia coli*), αλλά μπορεί να προκληθεί και από ιούς, χημικές ουσίες ή από τη χρήση καθετήρα.
- **Αντιμετώπιση:**
  - **Συντηρητική:** Αντιβιοτικά για την εξάλειψη των βακτηρίων, ανάλωση υγρών για τον καθαρισμό της κύστης.
  - **Μη Συντηρητική:** Αντιβιοτικά σε περίπτωση υποτροπής ή σοβαρών λοιμώξεων.
  - **Φυσικοθεραπευτική:** Χρήση τεχνικών βιοανάδρασης για τη βελτίωση του ελέγχου της ούρησης, αν υπάρχουν υποκείμενα προβλήματα μυϊκού ελέγχου.

### Πυελονεφρίτιδα

- **Συμπτωματολογία:** Υψηλός πυρετός, πόνος στην περιοχή των νεφρών (πλάτη, πλευρικά), ναυτία και έμετος, συχνή και επώδυνη ούρηση
- **Αιτιολογία:** Συνήθως οφείλεται σε βακτήρια που επεκτείνονται από την ουροδόχο κύστη προς τα νεφρά, προκαλώντας λοίμωξη.
- **Αντιμετώπιση:**
  - **Συντηρητική:** Αντιβιοτικά για την εξάλειψη της μόλυνσης.
  - **Μη Συντηρητική:** Σε σοβαρές περιπτώσεις, μπορεί να απαιτείται εισαγωγή στο νοσοκομείο για ενδοφλέβια αντιβιοτική αγωγή.
  - **Φυσικοθεραπευτική:** Δεν υπάρχουν συνήθως φυσικοθεραπευτικές θεραπείες για την πυελονεφρίτιδα.

### Νεφρική Ανεπάρκεια

- **Συμπτωματολογία:** Κούραση και εξάντληση, πρηξίματα στα πόδια και τα χέρια, δύσπνοια, αλλαγές στα ούρα (μειωμένη παραγωγή ή αιματουρία)
- **Αιτιολογία:** Η χρόνια ή οξεία νεφρική ανεπάρκεια προκαλείται από παρατεταμένα προβλήματα όπως η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, οι λοιμώξεις, η λήψη τοξικών φαρμάκων ή άλλες διαταραχές των νεφρών.
- **Αντιμετώπιση:**
  - **Συντηρητική:** Υποστηρικτική αγωγή με διουρητικά, έλεγχος των υποκείμενων αιτίων (π.χ., ρύθμιση της υπέρτασης).
  - **Μη Συντηρητική:** Αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση σε σοβαρές περιπτώσεις, μεταμόσχευση νεφρού.
  - **Φυσιολογική:** Φυσιοθεραπεία για την ενίσχυση της κινητικότητας και της αναπνευστικής λειτουργίας σε περιπτώσεις που προκαλείται περιορισμένη κινητικότητα ή κόπωση.

### Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Abu Raddaha, A. H., & Nasr, E. H. (2022). Kegel Exercise Training Program among Women with Urinary Incontinence. *Healthcare*, 10(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122359>
- Fontenelle, L. F., & Sarti, T. D. (2019). Kidney Stones: Treatment and Prevention. *American Family Physician*, 99(8), 490–496.
- Kalantar-Zadeh, K., Jafar, T. H., Nitsch, D., Neuen, B. L., & Perkovic, V. (2021). Chronic kidney disease. *The Lancet*, 398(10302), 786–802. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00519-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00519-5)
- Lee, J. B. L., & Neild, G. H. (2007). Urinary tract infection. *Medicine*, 35(8), 423–428. <https://doi.org/10.1016/j.mpmmed.2007.05.009>
- Najar, M. S., Saldanha, C. L., & Bandy, K. A. (2009). Approach to urinary tract infections. *Indian Journal of Nephrology*, 19(4), 129. <https://doi.org/10.4103/0971-4065.59333>
- Sheerin, N. S. (2011). Urinary tract infection. *Medicine*, 39(7), 384–389. <https://doi.org/10.1016/j.mpmmed.2011.04.003>