ایزی لایف

بسته محتوایی آموزش بی‌اختیاری ادرار

فهرست موضوعی

- بی‌اختیاری ادرار چیست ؟
- بی‌اختیاری ادرار در جهان
- بی‌اختیاری ادرار در ایران
- بی‌اختیاری ادرار در مقایسه با سایر بیماری‌ها
- چهره‌های سرشناسی که بر این چالش غلبه کردند
- افزایش سن و بی‌اختیاری ادرار
- افزایش میانگین سنی در جهان و ایران
- تاثیرات بی‌اختیاری ادرار بر زندگی اشخاص

- راهکارهای درمان بی‌اختیاری ادرار در ایران
- راهکارهای مدیریت بی‌اختیاری ادرار در ایران
- نرخ استفاده از محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار در ایران
- تابوی بی‌اختیاری ادرار
- ناهنجاری‌های فرهنگی
- محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار
- ماموریت ما



باهم زندگی می‌کنیم

EasyLife

این بسته محتوایی، برای آشنایی بیشتر و همه جانبه اصحاب رسانه با چالش بی‌اختیاری ادرار تهیه شده است.

• بی‌اختیاری ادرار چیست ؟

به هرگونه **دفع ناخودآگاه** ادرار از یک قطره تا تخلیه کامل مثانه **بی‌اختیاری ادرار** گفته‌می‌شود. بی‌اختیاری ادرار بر حسب میزان دفع ادرار به سه سطح خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شود.

چنانچه میزان ادرار دفع شده در طی یک شبانه‌روز بین ۱/۳ تا ۲۰ سی‌سی باشد، بی‌اختیاری ادرار را خفیف، چنانچه بین ۲۰ تا ۷۴ سی‌سی باشد، متوسط و دفع ۷۴ سی‌سی تا تخلیه کامل مثانه را بی‌اختیاری ادرار شدید می‌نامند.

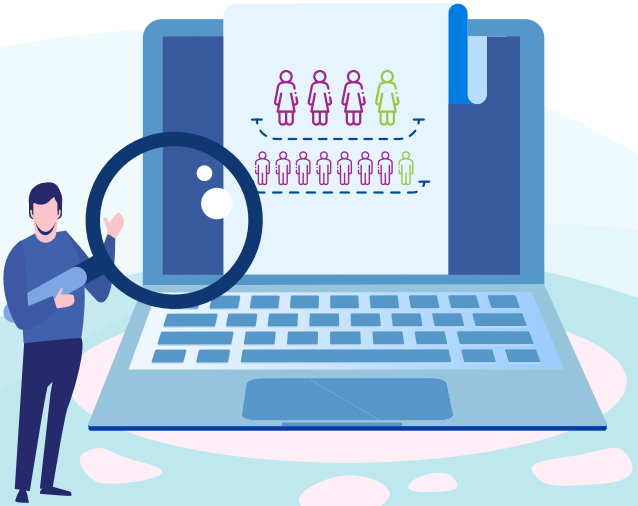
افراد دارای بی‌اختیاری ادرار، از نظر توانایی انجام فعالیت‌های فیزیکی و تحرک، به سه دسته فعال، نیمه‌فعال و وابسته به تخت تقسیم می‌شوند.

افراد فعال دارای هیچ گونه محدودیت حرکتی نیستند. نیمه فعال‌ها برای راه رفتن و حرکت از عصا و یا ویلچر استفاده می‌کنند و گروه آخر کلا قادر به فعالیت نیستند و به تخت وابسته هستند.

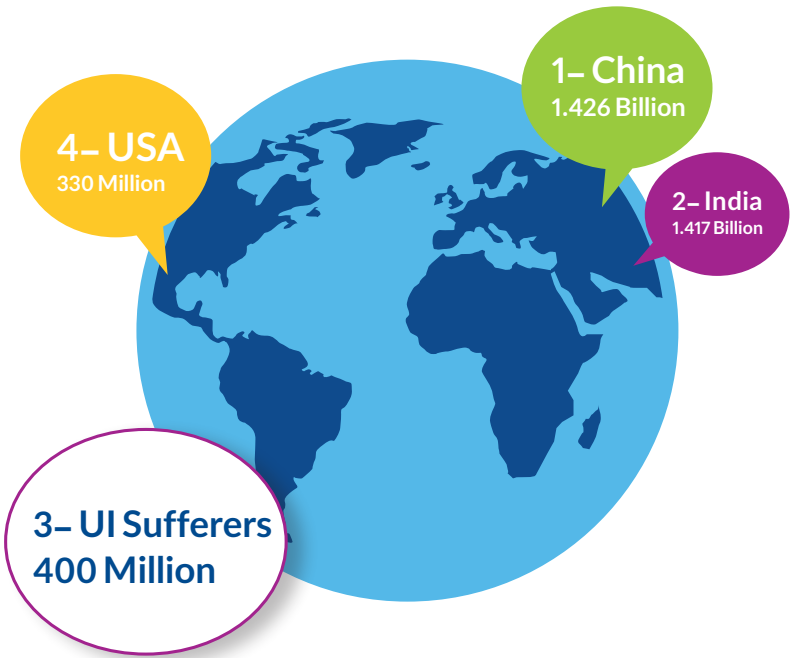
غالب افراد وابسته به تخت و برخی از افراد فعال و نیمه‌فعال، برای رفع نیازهای اولیه خود نیازمند مراقب هستند.

بی‌اختیاری ادرار در جهان

بطور متوسط، حداقل ۱۲٪ بزرگسالان در دنیا با چالش بی‌اختیاری ادرار روبرو هستند. آمارهای جهانی نشان می‌دهند که میزان مواجهه با بی‌اختیاری ادرار در خانم‌ها بیشتر از آقایان بوده و احتمال شیوع آن در خانم‌ها ۴ برابر بیشتر از آقایان است.



با توجه به گزارش‌های جهانی، در حال حاضر حداقل **۴۰۰ میلیون نفر** در دنیا از این عارضه رنج می‌برند. چنانچه افراد دارای بی‌اختیاری ادرار را در یک کشور جمع کنیم، بعد از چین و هند، سومین کشور پرجمعیت دنیا را تشکیل خواهند داد.



• بی‌اختیاری ادرار در ایران

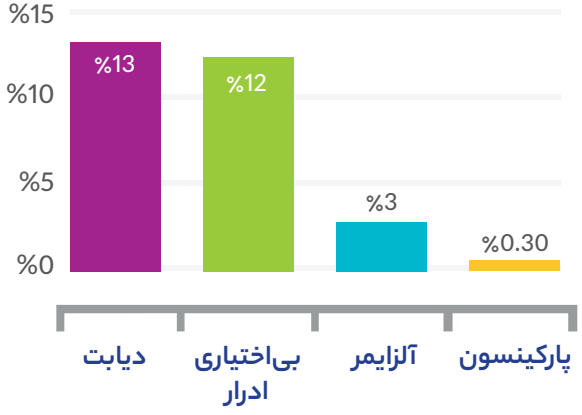
با توجه به نتایج گزارش تحقیق سالانه پنتریشن (ضریب نفوذ بی‌اختیاری ادرار)، تعداد افرادی که در ایران با عارضه بی‌اختیاری ادرار روبرو هستند، حداقل یک میلیون و پانصد هزار نفر برآورد می‌گردد. میانگین سنی این افراد ۵۱ سال است و ۷۸٪ آنها را بانوان تشکیل می‌دهند.

بطور متوسط، یک سال و نیم زمان طی می‌شود تا ایرانی‌ها پس از مواجهه با این عارضه به دکتر رجوع کنند. در طول این مدت، شخص در درجه اول وجود این مشکل را انکار می‌کند و در درجه دوم به علت شرم و خجالت از مراجعه به دکتر، امتناع می‌ورزد.

• بی‌اختیاری ادرار در مقایسه با سایر بیماری‌ها

بر اساس آمارهای جهانی میزان شیوع بی‌اختیاری ادرار در بزرگسالان ۱۲٪ است که در مقایسه با سایر بیماری‌ها نظیر دیابت، شیوع بالایی دارد.
شرم و خجالت باعث شده که افراد در تمام جوامع کمتر درباره این عارضه صحبت کنند و در نتیجه میزان آگاهی جامعه از این عارضه در مقایسه با سایر بیماری‌ها بسیار کمتر است.

درصد شیوع بیماری در بـــــزرگســـالان





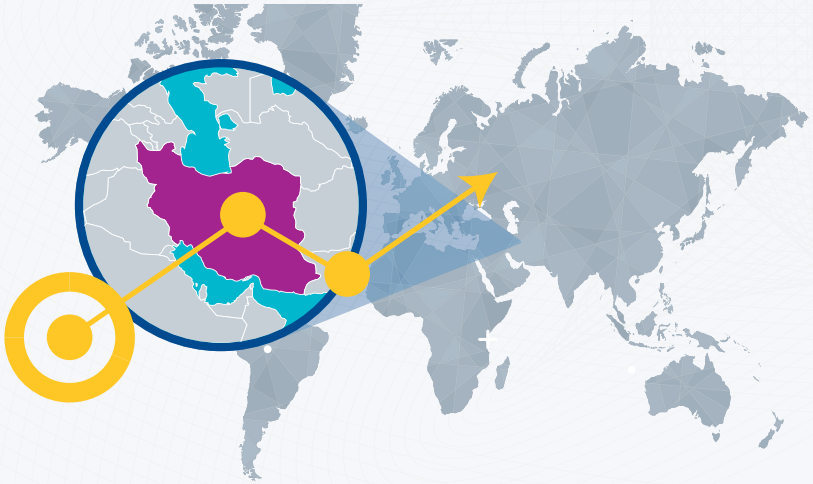
• افزایش سن و بی‌اختیاری ادرار

اگرچه بی‌اختیاری ادرار می‌تواند در هر سنی رخ دهد اما بر اساس مطالعات متعدد جهانی، ثابت شده است که با افزایش سن، احتمال رویارویی با بی‌اختیاری ادرار بیشتر می‌شود.
قابل توجه است که بی‌اختیاری ادرار یک بیماری نیست، بلکه عارضه‌ی سایر بیماری‌ها نظیر دیابت، سکته، آلزایمر و ... می‌باشد. از آنجا که با گذشت طول عمر و افزایش سن احتمال سایر بیماری‌ها بیشتر می‌شود، بی‌اختیاری ادرار نیز شایع‌تر می‌گردد.

• افزایش میانگین سنی در جهان و ایران

متاسفانه ساختار جمعیت جهان رو به پیر شدن می‌رود و در سال ۲۰۳۰ برای اولین بار در تاریخ بشریت، جمعیت سالمندان بالای ۶۵ سال از کودکان زیر ۹ سال پیشی خواهد گرفت.
آنچه که در این میان تاسف بیشتری ایجاد می‌کند این است که جمعیت ایران در مقایسه با جهان، با سرعت بیشتری در حال پیر شدن است. برآورد می‌گردد که تا سال ۲۰۵۰، ۲۲٪ جمعیت کشور را سالمندان بالای ۶۵ سال، تشکیل دهند.

در حال حاضر سالمندان تنها ۷٪ جمعیت کشور را به خود تخصیص داده‌اند. با توجه به رشد بالای جمعیت سالمندان در کشور، انتظار می‌رود که سالانه ایرانی‌ها بیشتر و بیشتر با چالش بی‌اختیاری ادرار روبرو شوند. در نتیجه لازم است که بستر مناسب فراهم شود و جامعه به اندازه کافی نسبت به این عارضه آگاه گردد.



• تاثیرات بی‌اختیاری ادرار بر زندگی اشخاص

اگرچه بی‌اختیاری ادرار، تهدید جانی برای افراد ندارد اما به شیوه‌های گوناگون زندگی اشخاص را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بی‌اختیاری ادرار در زندگی اجتماعی، کاری و حتی خانوادگی شخص سایه می‌اندازد. جذابیت جنسی و کیفیت رابطه را تحت تاثیر قرار می‌دهد و سلامت روانی را به خطر می‌اندازد.

بی‌اختیاری ادرار، خواسته یا ناخواسته سبک زندگی را تغییر می‌دهد و در نهایت منجر به منزوی شدن می‌گردد و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد.

درصد قابل توجهی از افرادی که با این عارضه دست و پنجه نرم می‌کنند، دارای مراقب هستند، بی‌اختیاری ادرار زندگی مراقبان را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد و مراقبان در طول این مسیر با چالش‌های روانی و جسمی زیادی مواجه می‌گردند.

بنابر اطلاعات جمع‌آوری شده، درصد بالایی از مراقبان، از بستگان نزدیک خود فرد هستند و در اکثر موارد مراقب نه تنها از نظر روحی و فیزیکی بلکه حتی از نظر مالی نیز شخص دارای بی‌اختیاری ادرار را حمایت می‌کند.

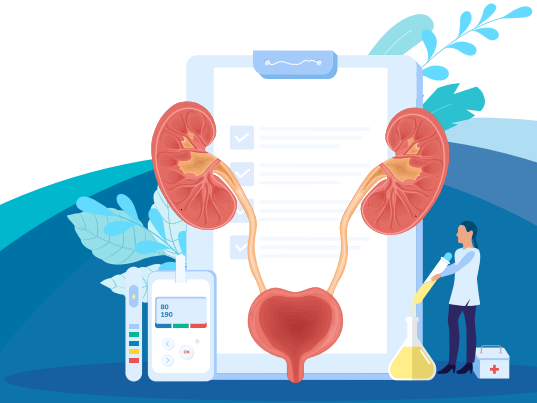
سنگینی بار مسئولیت‌ها و فشارهای روحی فراوان، کیفیت زندگی مراقبان را بشدت تحت تاثیر قرار می‌دهد.

راهکارهای درمان بی‌اختیاری ادرار در ایران

افراد برای درمان بی‌اختیاری ادرار، راهکارهای زیر را در پیش می گیرند :

- **ورزش‌های مخصوص و تمرین کگل**(به عنوان پیش‌گیری و کمک درمان)
- **مصرف داروهای پزشکی** (در همه‌ی افراد بصورت قطعی پاسخگو نیست)
- **عمل جراحی** (امکان برگشت عارضه، عدم درمان و یا حتی تشدید آن وجود دارد)

درطول‌درمان‌یادرصورت‌عدم‌حل‌عارضه،افرادازراهکارهای‌مختلفی‌برای‌مدیریت‌این عارضه استفاده می‌کنند.



راهکارهای مدیریت بی‌اختیاری ادرار در ایران

در ادامه متداول‌ترین راهکارها و پیامدهای آنها، به ترتیب عنوان می‌گردد :

- **انزوا، خانه‌نشینی و دوری از اجتماع** (زمینه‌ساز استرس و افسردگی)
- **مصرف کمتر و یا قطع مصرف مایعات** (زمینه‌ساز بیماری‌های کلیوی)
- **قرار دادن حوله، پارچه و یا دستمال در لباس زیر**(زمینه‌ساز بیماری‌های عفونی)
- **تعویض مکرر لباس زیر در طی روز**
- **استفاده از محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار**

متاسفانه به غیر از آخرین راهکار، سایر موارد تاثیرات مخرب بر زندگی شخص داشته و عوارض روحی و جسمی منفی با خود به همراه دارند. از طرف دیگر تنها ۱۱٪ افراد راهکار مناسب (استفاده از محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار)، را در پیش می‌گیرند.

• نرخ استفاده از محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار در ایران

نرخ نفوذ محصولات بی‌اختیاری ادرار در ژاپن ۸۰٪، در آمریکای شمالی ۶۵٪ و در اروپای غربی ۵۸٪ است.
در حال حاضر سالمندان بالای ۶۵ سال، ۲۹٪ جمعیت ژاپن را تشکیل می‌دهند و نرخ بالای استفاده از محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار در ژاپن ریشه در فرهنگسازی صحیح و برنامه‌ریزی اصولی در طی دهه‌های گذشته دارد.
نرخ استفاده از محصولات بی‌اختیاری ادرار در ایران تنها ۱۱٪ است و ۸۹٪ اشخاص از راهکارهای مخرب و نامناسب برای مدیریت این چالش استفاده می‌کنند. با توجه به سرعت بالای رشد جمعیت سالمندان در ایران و پیر شدن جامعه، ضروری است که میزان آگاهی و پذیرش جامعه نسبت به این چالش و محصولات مدیریت آن افزایش یابد.





• تابوی بی‌اختیاری ادرار

پیش‌تر گفته شد که در خصوص بی‌اختیاری ادرار در مقایسه با سایر بیماری‌ها کمتر گفته و شنیده شده است و گویی این چالش به یک تابو تبدیل شده‌است. این تابو دو ریشه مهم و محکم دارد :

- **اول** این که این چالش، کرامت شخص را هدف قرار می‌دهد. وقتی که بی‌اختیاری ادرار برای فرد رخ می‌دهد، فرد احساس شرم و گناه می‌کند. از اتفاقی که برایش رخ می‌دهد احساس شرمندگی می‌کند و برای جلوگیری از قضاوت شدن، این موضوع را با هیچ کس حتی نزدیک‌ترین اشخاص زندگی خود نیز مطرح نمی‌کند. در حالی که بی‌اختیاری ادرار هم یک عارضه مثل سایر عارضه‌هاست و جایی برای پنهان کردن آن و شرم وجود ندارد.
- **دوم** این که موضوع بی‌اختیاری ادرار و از دست دادن کنترل ادرار، صرف نظر از سن شخص درگیر، پیش از هر چیز به اشتباه، یادآورنده‌ی کهنسالی، بیمار بودن، استفاده از سوند، در بستر افتادن، و در نهایت مرگ است. و از آنجا که ترس از مرگ پایه‌ای‌ترین ترس انسان است، شخص اضطراب پیدا کرده و برای رفع این اضطراب، یا این عارضه را از پایه انکار می‌کند و یا اصلاً در خصوص آن سخن نمی‌گوید.



ناهنجاری‌های فرهنگی

آنچه چالش بی‌اختیاری ادرار را در ایران، دردناک‌تر می‌کند وجود عادت‌های فرهنگی مخرب، همانند تمسخر و تحقیر است که باعث می‌شود که شخص احساس ناخوشایندی نسبت به عارضه و استفاده از محصول داشته باشد و موجب می‌گردد که شخص به علت ترس از تمسخر و تحقیر توسط دیگران نیز این مشکل را پنهان نگه دارد. نتیجه آن که شخص دارای بی‌اختیاری ادرار، بر خلاف سایر بیماران، نه تنها خود به علت شرم و خجالت تمایلی به پیگیری درمان ندارد، بلکه از همراهی دیگران نیز محروم است.



محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار

با توجه به روند افزایش جمعیت سالمندان در دنیا، تنوع محصولات بی‌اختیاری ادرار، روز به روز افزایش پیدا کرده است و سبد این محصولات بزرگتر و بزرگتر می‌گردد.

با توجه به این که همواره یکی از دغدغه‌های اصلی افراد، حفظ کرامت و مشخص نبودن محصول از زیر لباس است، محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار، روز به روز نازکتر و کوچکتر شده و شباهت بیشتری به لباس‌زیر پیدا می‌کنند تا حس ناخوشایندی نسبت به استفاده از محصول را کاهش دهند.



زندگی
ارزشمند است

Zarrin
ROYA



شرکت زرین رویا نیز همگام با جامعه جهانی، با بهره‌گیری از تکنولوژی‌های روز دنیا، سبد محصولات خود را روز به روز توسعه داده تا بهتر بتواند در حل این چالش نقش خود را ایفا کند.

یکی از کاراترین و بهترین گروه محصولات برای مدیریت بی‌اختیاری ادرار، پوشینه‌ها هستند. پوشینه‌های بی‌اختیاری ادرار متداول‌ترین محصول در ایران محسوب می‌گردند.

متناسب با سطح بی‌اختیاری ادرار و کارکرد محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار در ایران به سه دسته تقسیم می‌شوند :

پدهای بی‌اختیاری ادرار مناسب‌ترین محصول برای مدیریت بی‌اختیاری خفیف محسوب می‌گردند.

پوشینه شورتی، مختص افرادی است که بی‌اختیاری ادرار متوسط تا شدید دارند، فعال هستند و در طی روز تحرک دارند. این پوشینه همانند لباس‌زیر است و شخص بسادگی می‌تواند در هر زمان و مکانی نسبت به تعویض آن اقدام کند.

پوشینه چسبی، ویژه افراد با بی‌اختیاری ادرار شدید است. و برای آن دسته از بزرگسالانی که وابسته به تخت هستند و امکان فعالیت و تحرک ندارند مناسب‌تر است. چرا که مراقبین راحت‌تر می توانند نسبت به تعویض پوشینه اقدام کنند.

ماموریت ما

در حال حاضر ضریب نفوذ محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار در ایران تنها ۱۱% است. و سایر افراد از راهکارهای مخرب برای مدیریت این چالش استفاده می‌کنند. مهم ترین ماموریت ما در زرین رویا این است که ضریب نفوذ محصولات مدیریت بی‌اختیاری ادرار در ایران را به عنوان مناسب ترین راهکار، افزایش دهیم.

تا روحیه سرزندگی را به زندگی‌ها برگردانیم و کمتر شاهد منزوی شدن افراد مواجه با بی‌اختیاری ادرار باشیم.

تا سنگینی بار مسئولیت مراقبین را کمتر کنیم و کیفیت زندگی آنها را افزایش دهیم.

و این که همیشه در یاد داشته باشیم که باهم، زندگی می کنیم.

ایزی لایف

باهم زندگی می‌کنیم



ایزی لایف برای افرادی که از بی‌اختیاری ادرار رنج می‌برند، دریچه‌های تازه‌ای برای زندگی فعال‌تر، آسوده‌تر و مستقل‌تر می‌گشاید. دغدغه‌ی ایزی لایف یافتن راهکارهای تازه و بهبود مداوم کیفیت پوشینه‌ی بزرگسال است تا افراد با وجود مشکل بی‌اختیاری ادرار، جایگاه شایسته‌ی خود را در زندگی فردی و اجتماعی حفظ کنند. آرزو و امید همیشگی ایزی لایف این است که تمام کسانی که دچار بی‌اختیاری ادرار هستند، پیوند مستحکم و صمیمانه‌ای با خود، خانواده، نزدیکان و جامعه برقرار کنند و به همین خاطر است که ایزی لایف، شعار «با هم زندگی می‌کنیم» را برای گام برداشتن در این مسیر برگزیده است.

EasyLife