

The Jean Hailes Foundation for women's health

سلس البول

ما هو سلس البول؟

إن سلس البول هو حالة تحدث نتيجة لفقد التحكم بالمثانة وهو يؤثر على حوالي مليون شخص في أستراليا. إن سلس البول قابل للشفاء، ويمكن القيام بالشيء الكثير للتخفيف من تأثير هذه الحالة. وما من شيء يدعو إلى الخجل، ومن الأهمية التحدث إلى طبيبك إذا كان الأمر يهمك.

أنواع سلس البول

إن أكثر أنواع سلس البول شيوعاً هي:

الحاجة الملحة لإفراغ البول

تنتقل عضلات المثانة من دون إنذار، وإذا كانت المثانة ممتلئة جزئياً فقد يجعل ذلك البول يتسرب. وعند حدوث ذلك تشعرين بالحاجة الملحة "للتبول"، ولكن قد يكون من الصعب الوصول إلى المراض في الوقت المطلوب.

الحاجة الضاغطة لإفراغ البول

يكون هذا بسبب ضعف الصمام الذي يتحكم بالبول و/أو في العضلات المحيطة والداعمة لهذا الصمام ومن بينها عضلات الحوض. وقد يتسرب البول حتى عندما تجهدين نفسك لإحتباسه مثلاً أثناء قيامك بنشاط جسدي.

خروج البول الزائد

يحدث هذا عندما لا يتم إفراغ المثانة بشكل تام وتصبح مليئة زيادة عن اللزوم. ومن ثم تنزل منها قطرات، أو يحدث فيها تسرب. وقد يكون هذا بسبب الإنقباضات الضعيفة في عضلات المثانة، أو بسبب بعض الحالات الطبية. وقد يزداد ذلك سوءاً نتيجة للإصابة بأمسك حاد.

سلس البول المتواصل

يتضمن تسرب البول بشكل مستمر. وقد يعود ذلك لوجود ثقب، أو ممر غير عادي بين المثانة، والمهبل.

الإكثار من التبول

هو عبارة عن الحاجة للتبول بشكل مستمر ليل نهار. وقد يكون مرتبطاً بأنواع مختلفة من سلس البول. غير أنه يحدث أيضاً من دون وجود سلس في البول.

أسباب سلس البول

فيما تكبر النساء بالسن فقد تتمدد عضلات حوضهن، وتضعف بسبب تأثيرات الحمل طويلة المدى، وبسبب الولادة، وزيادة الوزن، والإجهاد الناتج عن الإمساك، والسعال الحاد، ورفع الأشياء الثقيلة بشكل مستمر، ومرض السكري، والعمليات الجراحية، والتغيرات في نسبة الهرمون بعد إنقطاع الحيض ولاسيما نقص الهرمون النزوي oestrogen.

الوقاية منه

- إشربي من ستة إلى ثمانية كؤوس من السوائل يومياً.
- خففي كمية القهوة، والشاي، والكولا.
- لا تجهدي نفسك أبداً من أجل إفراغ أمعائك، أو مثانتك – وتجنبي الإمساك.
- مارسي نشاطات جسدية منتظمة.
- حافظي على وزن صحي.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

سلس البول

العلاج

الأدوات المساعدة لمشكلة سلس البول

يمكن أن تساعدك لصقات علاج سلس البول وغيرها من الوسائل على العودة إلى حياتك الطبيعية. ناقشي ذلك مع الاخصائي الصحي الذي تذهبين إليه، أو اخصائي العلاج الطبيعي للحوض، أو الصيدلي.

من أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

www.jeanhailes.org.au
www.healthforwomen.org.au
www.continence.gov.au الخط الوطني للمساعدة في مشكلة سلس البول
National Continence Helpline هاتف 1800 33 00 66

تمارين الحوض

إن ممارسة تمارين منتظمة لتقوية عضلات الحوض يمكن أن تقلل من خطر سلس البول.

كيفية تقوية حوضك:

- تمددي أو اجلسي براحة.
- شدّي العضلات المحيطة بالشرج أو الإست، والمهبل والإحليل وحاولي رفعها إلى فوق.
- إمسكي نفسك في هذه الوضع، وعدّي من واحد إلى خمسة ببطء، واسترخي.
- إرتاحي بعد العدّ للخمسة، وكرّري ذلك مرة أخرى.
- كرّري ذلك عشر مرّات، وعودي للقيام بذلك بعد العدّ من واحد إلى عشرة، والإستراحة بعد العدّ للعشرة.
- إرتاحي، وجرّبي تكرار ذلك لعشر مرّات والضغط بشدّة...إضغطي قدر إستطاعتك، ومن ثم إسترخي.

إعادة تدريب المثانة

إن إعادة تدريب المثانة يحسّن قدرة مثانتك ويكّنها من إستيعاب مزيد من البول. وهو مفيد للنساء اللواتي يذهبن للتبول بشكل متكرر أو لديهن سلس ملح للتبول.

كيفية إعادة تدريب المثانة:

- إشربي من ستة إلى ثمانية كؤوس من الماء يومياً (تجنّبي الكافيين والكحول).
- أخري الذهاب إلى المرحاض لمدة خمس دقائق، وزيدي ذلك تدريجياً على مدى أسابيع. زيدي المدة إلى 51 دقيقة أو أكثر.
- تجنّبي الذهاب إلى المرحاض "على سبيل الإحتياط" – إذهبي فقط عندما تحتاجين لذلك.
- قد تكون العملية بطيئة ولكنك تحتاجين إلى الإستمرار بتدريب مثانتك.

علاج الهرمون

يمكن أن يزداد سلس البول سوءاً بعد سن اليأس بسبب نقص الهرمونات النزوية oestrogen. ويمكن أن تساعدك علاجات الهرمونات النزوية بإستعمال العلاج بالهرمون، أو إستعمال الكريم، أو بإدخال حبة إلى منطقة المهبل، أو المسلك البولي. وإذا لم تتحسن الأعراض فقد يمكن إحالتك إلى طبيب اخصائي.