

سلس البول لدى السيدات (Urinary Incontinence in Women)

نظرة شاملة على الموضوع
(Topic Overview)

ما هو سلس البول؟ (What is urinary incontinence?)

سلس البول هو نزول البول بشكل غير إرادي. ويمكن أن يحدث عندما تسعلين أو تضحكين أو تعطين أو تمشين بسرعة. أو قد تحتاجين فجأة إلى التبول ولكن لا تتمكنين من الوصول إلى الحمام في الوقت المناسب. إن مشكلات التحكم في المثانة شائعة للغاية، خاصة بين البالغين من كبار السن. وهي عادةً لا تسبب مشكلات صحية كبيرة، ولكنها قد تكون محرجة.

يمكن أن يكون سلس البول مشكلة قصيرة المدى تحدث نتيجة عدوى في المسالك البولية أو تناول دواء ما أو الإصابة بالإمساك. ويتحسن سلس البول عندما تعالجين المشكلة التي سببته. ولكن هذا الموضوع يركز على سلس البول المستمر.

هناك نوعان رئيسيان لسلس البول. وتصاب بعض السيدات -خاصة الأكبر سنًا- بكل النوعين.

- **سلس البول الإجهادي** يحدث عندما تعطين أو تسعلين أو تضحكين أو تمشين بسرعة أو تقومين بأشياء أخرى تسبب ضغطًا على مثانتك. وهو النوع الأكثر شيوعًا من مشكلات التحكم في المثانة لدى السيدات.
- **سلس البول الإلحاحي** يحدث عندما تكون لديك حاجة قوية إلى التبول ولكن لا تستطيعين الوصول إلى الحمام في الوقت المناسب. ويمكن أن يحدث هذا حتى عندما تحتوي مثانتك على كمية قليلة فقط من البول. قد لا تشعر بعض السيدات بأي إنذار مسبق قبل أن يتسرب منهن البول لا إرادياً. وقد يتسرب البول من سيدات أخريات عندما يشربن المياه أو حين يسمعن صوت ماء جارٍ أو يلمسنه. فرط نشاط المثانة هو نوع من سلس البول الإلحاحي. ولكن لا يتعرض كل المصابين بفرط نشاط المثانة إلى تسرب البول.

ما الذي يسبب سلس البول؟ (What causes urinary incontinence?)

قد تحدث مشكلات التحكم في المثانة نتيجة:

- ضعف العضلات في المسالك البولية السفلية.
 - مشكلات أو تلف إما في المسالك البولية أو في الأعصاب التي تتحكم في التبول.
- يمكن أن يحدث سلس البول الإجهادي نتيجة الولادة أو زيادة الوزن أو الحالات الأخرى التي تسبب تمدد عضلات قاع الحوض. فعندما تصبح هذه العضلات غير قادرة على دعم مثانتك بالشكل الملائم، تسقط المثانة إلى أسفل وتضغط على المهبل. وتكونين غير قادرة على شد العضلات التي تغلق مجرى البول. ولذلك قد يتسرب البول بسبب الضغط الزائد على المثانة عندما تسعلين أو تعطين أو تضحكين أو تمارسين التمارين أو تقومين بأنشطة أخرى.

يحدث سلس البول الإلحاحي بسبب فرط نشاط عضلة المثانة التي تدفع البول خارج المثانة. وقد يحدث نتيجة تهيج المثانة أو التوتر العاطفي أو الحالات التي تصيب الدماغ مثل داء باركنسون أو السكتة الدماغية. وفي كثير من الأحيان لا يعرف الأطباء السبب وراء حدوثه.

ما هي الأعراض؟ (What are the symptoms?)

العرض الرئيسي هو نزول البول بشكل غير إرادي.

- إذا كنتِ مصابة **بسلس البول الإجهادي**، فقد يتسرب منك كمية قليلة إلى متوسطة من البول عندما تسعلين أو تعطين أو تضحكين أو تمارسين التمارين أو تقومين بأشياء مشابهة.
- إذا كنتِ مصابة **بسلس البول الإلحاحي**، فقد تشعرين برغبة مفاجئة ملحة في التبول وبحاجة إلى التبول كثيرًا. مع هذا النوع من مشكلات التحكم في المثانة، قد تتسرب منك كمية أكبر من البول يمكن أن تبلل ملابسك أو تسيل على ساقيك.
- إذا كنتِ مصابة **بسلس البول المختلط**، فقد تصابين بأعراض كلتا المشكلتين.

كيف يتم تشخيص سلس البول؟ (How is urinary incontinence diagnosed?)

سيسألك طبيبك بشأن ما تشربين والكمية التي تشربينها. وسيسألك أيضًا عن عدد مرات وكمية التبول وتسرب البول لديك. قد يكون من المفيد تتبع هذه الأشياء باستخدام مفكرة للمثانة لمدة 3 أو 4 أيام قبل زيارتك لطبيبك.

سيفحصك طبيبك وقد يُجرى لك بعض الاختبارات البسيطة للبحث عن سبب مشكلة التحكم في المثانة التي تعاني منها. إذا اعتقد طبيبك أن سبب سلس البول قد يرجع إلى أكثر من مشكلة، فمن المرجح أنك ستخضعين للمزيد من الاختبارات.

كيف يتم علاجه؟ (How is it treated?)

تختلف العلاجات من شخص لآخر. فهي تعتمد على نوع سلس البول الذي تعاني منه ومدى تأثيره على حياتك. بعد أن يتوصل طبيبك إلى معرفة سبب سلس البول، قد يتضمن علاجك ممارسة التمارين أو تدريب المثانة أو الأدوية أو الفرزجة أو مزيج من تلك الأشياء. وقد تحتاج بعض السيدات إلى جراحة.

هناك بعض الأشياء أيضًا التي يمكن فعلها في المنزل. في العديد من الحالات، يمكن أن تكون هذه التغييرات في نمط الحياة كافية للتحكم في سلس البول.

- قللي استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي. وقللي أيضًا استهلاك المشروبات الغازية مثل الصودا. ولا تشربي أكثر من كأس واحد من الكحول في اليوم.
- تناولي الأطعمة الغنية بالألياف للمساعدة على تجنب الإصابة بالإمساك.
- لا تدخني. وإذا احتجت إلى المساعدة في الإقلاع عن التدخين، فتحدثي إلى طبيبك بشأن برامج وأدوية الإقلاع عن التدخين. يمكن أن تزيد هذه الأشياء من فرص إقلاعه عن التدخين إلى الأبد.
- حافظي على وزن صحي.
- جربي تمارين بسيطة لتقوية عضلات قاع الحوض مثل تمارين كيجل.
- اذهبي إلى الحمام عدة مرات في أوقات محددة كل يوم، وارندي ملابس يمكنك خلعه بسهولة. واجعلي طريقك إلى الحمام خاليًا وسريعًا قدر استطاعتك.
- استخدمي مفكرة المثانة لتتبع الأعراض التي تشعرين بها وأي تسريب للبول. فذلك يمكن أن يساعدك أنت وطبيبك في معرفة العلاج الأفضل لك.

إذا ظهرت عليك أعراض سلس البول، فلا تشعري بالحرج من إخبار طبيبك بذلك. فمعظم الأشخاص يمكن مساعدتهم أو شفاؤهم.

كيف يمكنك تجنب الإصابة بسلس البول؟ (How can you prevent urinary incontinence?)

إن ممارسة تمارين كيجل لتقوية عضلات الحوض لديك قد تقلل من خطر إصابتك بسلس البول. إذا كنت تدخنين، فحاولي الإقلاع عن التدخين. فقد يقلل الإقلاع عن التدخين من سعالك، مما قد يساعد على تقليل سلس البول.

للحصول على معلومات صحية عامة ومشورة من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصلي بخدمة Health Link على الرقم 811. إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فما عليك سوى ذكر اللغة التي تحتاجين إليها.

سارية اعتبارًا من: 15 مايو 2018
المصدر: [www. myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

تمت الترجمة بتصريح من شركة Healthwise Inc.® هذه المادة معدة لأغراض تقديم المعلومات فقط وليس الغرض منها أن تحل محل نصائح الرعاية التي تحصلين عليها من مقدم الرعاية الخاص بك أو غيره من أخصائيي الرعاية الصحية. استشيري الأخصائي الصحي الخاص بك دائمًا للحصول على التشخيص الطبي والعلاج.