

دليل مرضى سلس البول



قائمة المحتويات

لجنة صحة المثانة	2
حكاية بيكا: حكاية مريض	3
مقدمة: لا تنتظر، تعرف على المزيد	3
تعرف على الحقائق	4
كيف يعمل الجهاز البولي	4
ما هو سلس البول	4
ما اسباب سلس البول	5
ما هي أنواع سلس البول	5
احصل على التشخيص	6
احصل على العلاج	6
أسلوب الحياة وتدريب المثانة للرجال والسيدات	6
العلاجات الدوائية	7
العلاج الجراحي	7
المنتجات والأدوات	8
بعد العلاج	9
منع المشكلات المستقبلية	9
الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها على طبيبك	9
مسرد المصطلحات	10
حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation)	[الغلاف الخلفي]

لجنة صحة المثانة

الرئيس

مايكل ج. كينيلي، طبيب بشري

نظام الرعاية الصحية في ولايتي كارولينا الشمالية والجنوبية (Carolinas HealthCare System)
تشارلوت، كارولينا الشمالية

أعضاء اللجنة

الدكتور روبرت ج. إيفانز، طبيب بشري

مركز صحة بابتست بويك فورست
وينستون-سالم، كارولينا الشمالية

الدكتور توماس ل. غريلينج، طبيب بشري، ماجستير في الصحة العام
المركز الطبي بجامعة كنساس
مدينة كنساس، كنساس

إليزابيث لاجرو، ماجستير علوم المكتبات والمعلومات
نائب رئيس قسم الاتصالات وخدمات التوعية بمؤسسة سايمون لسلس البول
وبلمت، إلينوي

هاريت م. سكاربيرو، طبيبة بشرية
مركز أطباء الجهاز البولي المتحددين الطبي بناشفيل، شركة محدودة المسؤولية
ناشفيل، تينيسي

أنجيلا م. سميث، طبيبة بشرية، ماجستير
جامعة كارولينا الشمالية في كلية الطب بتشابل هيل (University of North Carolina at Chapel Hill School of Medicine)
تشابل هيل، كارولينا الشمالية

أُعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية
Saudi Urological Association

حكاية بيكا: حكاية مريض

كان هذا صعبًا ومحرجًا بالنسبة لها حتى مجرد ركوبها الحافلة إلى العمل. لم تحب أن تطلب من سائق الحافلة التوقف على جانب الطريق أثناء قيادته لمسافة 25 ميلًا، على الرغم من حاجتها إلى ذلك.

تقول: "وصلت أعراضي إلى نقطة لم أكن أتمكن فيها من الذهاب إلى العمل دون التأكد من أن لدي وقتًا متاحًا للتوقف في مكان ما، وإلا كنت سأعاني مشكلات".

قام طبيب الرعاية الأولية الخاص ببيكا بإحالتها إلى طبيب جهاز بولي، الذي قام بتشخيص إصابتها بفرط نشاط المثانة والسلس الإلحاحي. أظهرت الفحوصات أن مثانة بيكا كانت دائمًا ترسل إلى عقلها إشارات مفادها "يجب أن أذهب إلى الحمام"، بدلًا من أن يكون ذلك عند امتلاء المثانة فقط. لم تتمكن بيكا من أخذ الأدوية الفموية لعلاج فرط نشاط المثانة لأسباب طبية. شرح لها طبيب الجهاز البولي خيارات علاجية أخرى. اختار بيكا منظم نبضات كهربائية للمثانة، وهو يبيت نبضات كهربائية لتغيير من طريقة عمل الأعصاب في المثانة. وزُرع منظم النبضات الكهربائية هذا (بحجم الدولار الفضي) في إلبتتها.

وخرجت بيكا بنتائج إيجابية من الجراحة التي خضعت لها. بعد الجراحة بوقت قصير، كانت تستطيع البقاء دون دخول الحمام لمدة تصل إلى 6 ساعات. وما أكبر الفرق بين هذا وبين المعدل الذي اعتادت عليه من الدخول عدة مرات في الساعة. تقول بيكا متعجبة: "ليس عليّ أن أقلق حيال الإسراع باتجاه دورات المياه كل 20 دقيقة!".

تشجع بيكا أي أحد يعاني من فرط نشاط المثانة أو أعراض السلس على التحدث مع طبيبه. ومغًا، يمكنكم معرفة ما إذا كنتم مصابًا بفرط نشاط المثانة أو نوع آخر من السلس. ومن هذه النقطة يمكنك أنت وطبيب الجهاز البولي معرفة أي علاج هو الأنسب لك.

وفقًا لمعلومات بيكا، علاج أعراض المثانة أو السلس يمكن أن يغير حياتك إلى الأفضل.

حكاية المريضة مقتبسة من مقال من مجلة UrologyHealth extra® إصدار صيف 2015



سلس البول هو في العادة مشكلة تتعلق بالتحكم في المثانة (كما هو الحال مع فرط نشاط المثانة). يمكن أن يكون مشكلة تتعلق بضعف كفاءة وظيفة الإحليل (كما هو الحال مع سلس البول الإجهادي). يمكن أن يسبب الشعور بالرغبة الملحة في التبول، أو زيادة معدل التبول، أو تسربات البول. بالنسبة إلى بيكا مارتن، كانت المشكلة مرتبطة بفرط نشاط المثانة والتسرب. لسوء الحظ، عانت من فرط نشاط المثانة لفترة كبيرة من حياتها.

بيكا، في منتصف الأربعينيات، تعيش في أطراف مدينة أبردين، واشنطن. قبل أن تتلقى بيكا العلاج، كانت تدخل الحمام 40 مرة يوميًا – بمعدل كل 20 دقيقة.

مقدمة: لا تنتظر، تعرف على المزيد

يمكن للمعلومات الموجودة بهذا الدليل تزويدك بإجابات عن بعض أسئلتك حول السلس. نحن نشجعك على التحدث بصراحة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الأعراض التي تشعر بها. وتوجد العديد من الطرق للتحكم في هذه المشكلات ومعالجتها. بالعمل المشترك، يمكن أن تعثر على الراحة.

يوجد الملايين من الأشخاص المصابين بالسلس وأعراض التحكم بالمثانة في الولايات المتحدة. وهي تمنع الرجال والسيدات والأطفال من الحياة بالطريقة التي يرغبونها. قد يحد الخوف من البعد عن المرحاض من القرارات التي تتضمن العمل والأنشطة وكل شيء تقريبًا.

هدف مؤسسة رعاية الجهاز البولي هو تشجيع الأشخاص على الحديث بصراحة عن مشكلات السلس لديهم مع مقدم الرعاية الصحية لهم. الكثير من الأشخاص لا يتحدثون عن أعراضهم أو يظنون أنه لا توجد علاجات جيدة. وبسبب ذلك، ينتظر الكثيرون لسنوات قبل التعامل مع الأمر بينما في الواقع كان من الممكن أن يشعروا بتحسّن طوال هذه السنوات.

تعرف على الحقائق

كيف يعمل الجهاز البولي؟

الجهاز البولي الأنثوي

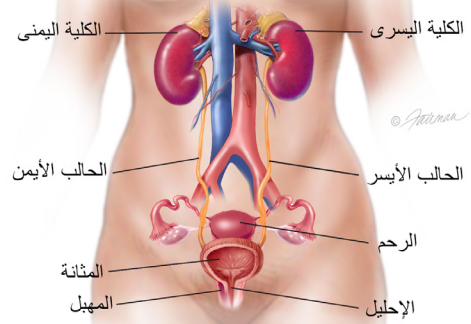


Image © 2016 Fairman Studios, LLC

الجهاز البولي الذكري

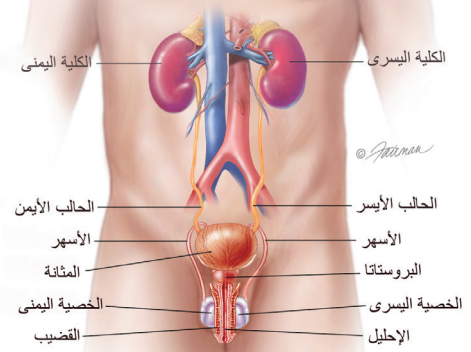


Image © 2016 Fairman Studios, LLC

تمثل **الكليتان* والمثانة** جزءًا من **الجهاز البولي**—الأعضاء الموجودة بأجسامنا وتصنع وتخزن وتممر **البول**. لديك كليتان تصنعان البول. يُخزن البول في المثانة. تحافظ العضلات الموجودة في الجزء السفلي من **البطن** على مثانتك في مكانها.

عندما لا تكون المثانة ممتلئة بالبول، تكون مسترخية. تُعلمك الإشارات العصبية في مخك بوقت امتلاء المثانة. عندما تمتلئ، تشعر بالرغبة في دخول الحمام. إذا كانت المثانة طبيعية، يمكنك الاحتفاظ بالبول لبعض الوقت. بمجرد استعدادك، يرسل المخ إشارة إلى المثانة وإلى **العضلة العاصرة** الموجودة أسفل المثانة. تعتصر عضلة المثانة (أو تنقبض) وتفتح العضلة العاصرة الإحليلية. ويعمل ذلك على إخراج البول عبر **الإحليل**. بعد دخول الحمام، تغلق العضلة العاصرة لتحافظ على البول في الداخل. إنها لا تفتح مجددًا إلا عندما يشير المخ إلى أنك مستعد إلى الذهاب إلى الحمام.

في حالة **سلس البول**، بعض أجزاء هذا النظام لا تعمل كما ينبغي لها.

ما هو سلس البول؟

سلس البول هو مشكلة مرتبطة بالتحكم في المثانة والعضلة العاصرة. إنه تسرب البول الخارج عن السيطرة. يعاني ملايين الأمريكيين، حوالي 1 من كل 2 من السيدات جميعهن و1 من كل 4 رجال، من أعراض سلس البول. إذا كان خوفك من التسرب يعوقك عن فعل أشياء تستمتع بفعلها، فهذا هو وقت التفكير في العلاج. لا تُخرج من الحديث مع طبيبك حول حالتك الطبية. فحيارات العلاج في انتظارك!

لا تدع السلس البولي يمنعك من التمتع بالحياة.

*جميع الكلمات التي تظهر باللون الأزرق تم شرحها في مسرد المصطلحات.

ما اسباب سلس البول؟

سلس البول ليس مرضاً. إنه عَرَض لمجموعة واسعة من الحالات.

يمكن أن يكون مشكلة قصيرة الأمد نتيجة لـ:

- عدوى الجهاز البولي
- الإمساك (براز صلب وجاف)
- دواء (مثل مدرات البول، مضادات الاكتئاب، مضادات الهستامين، وغيرها)
- أو قد يكون مشكلة طويلة الأمد نتيجة لـ:
- السكري
- السكتة الدماغية
- التصلب المتعدد
- تضخم البروستاتا أو جراحة استئصال البروستاتا، بالنسبة للرجال
- الولادة أو انقطاع الطمث بالنسبة للسيدات

ليست تسربات البول جزءاً طبيعياً من التقدم بالعمر.

ما هي أنواع سلس البول

سلس البول الإجهادي

سلس البول الإجهادي هو النوع الأكثر شيوعاً من تسرب البول. في حالة سلس البول الإجهادي، تكون **عضلات قاع الحوض** (التي تحافظ على أعضاء الجسم الموجودة بالحوض في مكانها) قد ضعفت. وهي لا تعمل بكفاءة جيدة كما ينبغي من أجل إبقاء البول في الجسم. يمكن أن يؤثر السعال أو العطس بل والضحك أيضاً بالضغط على المثانة ويتسبب في التسرب. للمزيد من المعلومات حول سلس البول الإجهادي تفضلوا بزيارة صفحتنا الإلكترونية "SUI (سلس البول الإجهادي)" على الرابط UrologyHealth.org/SUIUC.

فرط نشاط المثانة (سلس البول الإلحاحي)

فرط نشاط المثانة هو حالة تشعر فيها بحاجة قوية وملحة إلى التبول. هذا الشعور بـ "علي الذهاب إلى الحمام" يجعلك تشعر بأن البول سيتسرب إذا لم تدخل الحمام في التو. إذا كنت تتعايش بالتأقلم مع فرط نشاط المثانة فستحتاج إلى الذهاب إلى الحمام مرات كثيرة في اليوم. يمكن أن تستيقظ من النوم أكثر من مرة كل ليلة لدخول الحمام. هذه الحالة شائعة جداً بين الناس؛ يعاني منها ما يصل إلى 33 مليون أمريكي. وهي شائعة أيضاً بين الأشخاص المصابين بالسكري أو التصلب المتعدد أو السكتة الدماغية. للمزيد من المعلومات حول فرط نشاط المثانة تفضلوا بزيارة صفحتنا الإلكترونية "OAB (فرط نشاط المثانة)" على الرابط UrologyHealth.org/OABUC.

سلس البول الفيضي

يحدث هذا النوع من السلس عندما تبقى المثانة ممتلئة. ولا يمكنها التفرغ فيفيض منها البول ويتسرب. تتضمن علاماتها كميات التبول الصغيرة كل يوم أو التقطير المستمر. هذه الحالة نادرة لدى السيدات. وهي أكثر شيوعاً لدى الرجال الذين يعانون من مشكلات مرتبطة بـ **البروستاتا** أو السكري أو قصور نشاط المثانة، قصور وظائفها.

سلس البول المختلط

يعاني بعض الأشخاص من أكثر من نوع من سلس البول. بعض الأشخاص يتسرب منهم البول مع النشاط (سلس البول الإجهادي) ويشعرون بالرغبة الملحة للتبول من وقت لآخر (فرط نشاط المثانة). هذا هو سلس البول المختلط. يعاني الشخص من كل من سلس البول الإجهادي وفرط نشاط المثانة. في هذه الحالة، يكون فهم ما يحدث وأسباب التسرب ومعرفة كيفية التعامل مع المشكلات مفيداً.

احصل على التشخيص

قد يكون سبب التسرب هو عدوى الجهاز البولي أو التفاعل مع أحد الأدوية. يمكن أن يقترح مقدم الرعاية عمل اختبار إجهاد السعال. ويمكن أن يختبر عينة من بولك للكشف عن وجود بكتيريا أو دم (**تحليل البول**). أو يختبر مدى كفاءة عمل المثانة والإحليل لديك (**فحوصات ديناميكا البول**).

يبدأ **طبيب الجهاز البولي** أو طبيب الرعاية الأولية بطرح بعض الأسئلة. سيرغب في معرفة أعراضك وتاريخك الطبي. وسيسألك عن عاداتك الصحية والمقدار الذي تشربه من السوائل. سيرغب في معرفة ما مدى تأثير السلس على جودة حياتك. يبحث الفحص البدني عن الحالات التي تسبب التسرب ويمكن عكسها. ويمكن أن تشمل انحصار البراز (الإمساك) أو **الفتق** أو تدلي أحد أعضاء منطقة الحوض. أو

احصل على العلاج

يمكن أن يساعدك هذا السجل أنت ومقدم الرعاية على معرفة الأشياء التي تزيد أعراضك سوءًا. وسيساعد مقدم الرعاية أيضًا على وضع الجدول الزمني للتدريب معك. وهو عبارة عن مواعيد إفراغ مثانتك بطريقة تتحكم فيها في توقيتات محددة. مع إفراغ المثانة بانتظام، يُفترض أن تقل التسربات. التبول وفقًا لجدول زمني أو **إفراغ المثانة في مواعيد محددة أو الإفراغ المزدوج** جميعها طرق للمساعدة في حالتك فرط نشاط المثانة وسلس البول الإجهادي. اذهبوا إلى **UrologyHealth.org/BladderDiary**.

إذا كنت تذهب إلى الحمام كثيرًا، يمكن أن يفيد تأهيل مثانتك. الهدف هو إبقاء البول لفترات أطول وأطول من الوقت. ويتم هذا بخطوات صغيرة. ابدأ بـ 5-10-15 دقيقة. الهدف هو تأهيل مثانتك لإمساك البول لمدة من ساعتين إلى 4 ساعات مع جعل التسرب والحاجة الملحة أقل.

تمارين قاع الحوض

تمارين كيجل يمكن أن تقوي العضلة العاصرة وعضلات قاع الحوض. وهي تتجح في علاج الرجال والسيدات. إذا كان يمكنك تعلم أن تقبض هذه العضلات وتبسطها، وبعد ذلك تعلم التحكم في هذه العضلات، فغالبًا سوف تحسّن قدرتك على التحكم في المثانة.

من الممكن أن تؤدي تمارين كيجل إلى منع تشنجات المثانة التي تحفز الشعور بالحاجة الملحة إلى الذهاب إلى الحمام. وقد يؤدي ذلك إلى منع التسرب أو إيقافه مؤقتًا. يمكن أن يعلمك مقدم الرعاية الصحية كيفية القيام بهذه التمارين بنجاح. فتمارين كيجل يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض سلس البول الإجهادي أو فرط نشاط المثانة. وكما هو الحال مع أي برنامج لياقة بدنية، يجب أن تمارس التمارين بصورة مستمرة حتى تواصل الاستفادة بالنتائج.

توجد العديد من الطرق تساعدك على التمكن في مثانتك. قد لا تحتاج إلى ارتداء فوط أو حفاضات. بعض المشكلات تكون قصيرة الأمد ويمكن التخلص منها بسهولة. وبعضها يستغرق علاجها وقتًا أطول. تتراوح العلاجات من تغييرات أسلوب الحياة إلى تدريب المثانة إلى إجراء جراحة.

تغييرات أسلوب الحياة، تدريب المثانة

التحكم في السوائل

يُحتمل أن يُطلب منك تتبع ما تشربه، متى وبأي مقدار. ستتعرف على أنك ينبغي أن تحد من الكافيين والكحول وبعض عصائر الفاكهة ومشروبات الكولا الغازية. تسبب هذه المشروبات اضطراب المثانة. قد يُطلب منك أيضًا شرب كميات أكبر من الماء. المعدل المثالي هو ستة إلى ثمانية أكواب من الماء في اليوم. ويُمكن أن يُطلب منك ألا تشرب قبل الذهاب إلى النوم بعدة ساعات. سيساعدك هذا على ألا تحتاج إلى النهوض للذهاب إلى الحمام ليلاً.

تغييرات النظام الغذائي

توجد أطعمة ومشروبات معدودة معروفة بأنها تهيج المثانة. على سبيل المثال، الأطعمة الحارة والقهوة والشاي ومشروبات الكولا تسبب اضطرابات عادةً. بعض المرضى أيضًا يشعرون بانتهاك مشكلاتهم مع خسارتهم للوزن.

تدريب المثانة أو تأهيلها

السجل اليومي للمثانة هو نقطة البداية من أجل **تدريب المثانة**. تكتب لمدة 3 أيام ما الذي تشربه وبأي معدل تذهب إلى الحمام. وتكتب ملاحظات بأوقات تسرب البول.

العلاجات الدوائية

الخيارات الدوائية

- سودوفيرين (مزيل للاحتقان) من الممكن أن يعمل على تضيق **عق المئانة**. وذلك قد يساعد على التحكم في التسربات التي يسببها سلس البول الإجهادي. إذا كان لديك تاريخ من الإصابة بارتفاع ضغط الدم، فقد لا يتاح هذا الخيار لك.
- **الأدوية المضادة للكولين** قد تساعد في علاج فرط نشاط المئانة. فهي تسمح لبعض المئانة بالارتخاء. تنتج هذه الأدوية ولكن قد يكون لها آثار جانبية. على سبيل المثال: جفاف الفم والتشوش والإمساك وتغير الرؤية ومنع التبول. تأكد من ذكر أي أدوية أخرى قد جربتتها لإرخاء المئانة عند الحديث مع طبيب الجهاز البولي الخاص بك.
- بالنسبة للسيدات، قد يساعد العلاج الهرموني إذا أصبت بسلس البول بعد فترة انقطاع الطمث. فقد يؤدي الهرمون التعويضي إلى تحسين حالة عق المئانة ومشكلات الإحليل. وقد يساعد ذلك على تخفيف الأعراض. توجد بعض الأسباب الطبية لعدم استخدام الهرمونات. فتحدث مع مقدم الرعاية الخاص بك بشأن الخيار الأنسب لك.

العلاج الجراحي

العلاجات الجراحية لعلاج سلس البول الإجهادي

المعالق

- تركيب المعالق للسيدات: إن أكثر العلاجات الجراحية شيوعاً لعلاج سلس البول الإجهادي لدى السيدات هو جراحة تركيب المعالق. وإجراء هذه الجراحة يتم وضع شريط من النسيج أو الشبك الناعم تحت الإحليل لدعم غلق الإحليل. إن النسيج المستخدم لتكوين المعالق قد يكون من جدار المعدة لدى المريض أو متبرعاً به أو مصنوعاً من الشبك. إذا تم استخدام نسيج أو شبكة متبرع بها، فعادةً ما تتعافى السيدات بسرعة أكثر لأنه يتم فتح شق صغير فقط. تجد الكثير من السيدات أنهن يشعرن بتحسن 100% تقريباً بعد الخضوع لهذه الجراحة.
- المعالق لدى الرجال: قد يتم عرض إجراء **المعلاق** لعلاج سلس البول الإجهادي لدى بعض الرجال. ويستخدم المعالق لدى الرجال لدعم عضلة الإحليل العاصرة. للقيام بهذا الإجراء، يتم وضع شريط شبكي ناعم تحت الإحليل عن طريق شق (فتحة) بين الصفن والمستقيم. وهو يدعم الإحليل والعضلة العاصرة لمنع التسربات. وقد يكون مفيداً أن تسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ما إذا كان ذلك الإجراء خياراً متاحاً لك.

تعليق عق المئانة

بورتش أو التعليق بمنظار البطن أو تعليق عق المئانة هي جراحة للسيدات المصابات بسلس البول الإجهادي يتم فيها ربط عق المئانة بعظم العانة باستخدام خيوط جراحية دائمة. وتُعد هذه الجراحة من الجراحات الكبرى ويتم فيها إجراء شق عبر جدار المعدة. وقد يستغرق التعافي منها وقتاً طويلاً، ولكنها أيضاً قد تمنع حدوث التسربات لفترة طويلة.

عوامل التضخيم (حقن)

يستخدم هذا الخيار لعلاج سلس البول الإجهادي لدى السيدات بإحكام إغلاق نهاية الإحليل. توضع عوامل تضخيم داخل الأنسجة المحيطة بالإحليل والعضلة العاصرة. ويعمل هذا على تحسين أداء وظيفة نهاية الإحليل بحيث يعمل بشكل يمنع التسربات.

لاحظ أن عوامل التضخيم غير معتمدة من مؤسسة الغذاء والدواء لعلاج سلس البول الإجهادي لدى الرجال. وأيضاً، هي لا تقوي العضلة العاصرة أو تؤثر عليها.

العضلة العاصرة الصناعية

العلاج الأكثر شيوعاً لسلس البول الإجهادي لدى الرجال هو زراعة **عضلة عاصرة صناعية**. وقد يتم زرعها لدى السيدات أيضاً. وهي أداة تتكون من ثلاثة أجزاء:

1. العضلة العاصرة الصناعية: طوق مليء بسائل يتم وضعه حول الإحليل.
2. بالون ممتلئ بسائل وحساس للضغط، تنظم الضغط في الطوق: توضع في البطن.
3. مضخة: توضع داخل **الصفن** لدى الرجال وداخل الشفتين لدى السيدات، ويتحكم فيها المريض.

في وضع الراحة، يكون طوق العضلة العاصرة الصناعية مغلقاً ويمنع التسربات. وعندما تقرر إفراغ المئانة، تقوم بنفخ المضخة لدفع السائل من الطوق إلى مستودع البالون. ويعمل ذلك على فتح الإحليل وإتمام التبول. هذه الجراحة تحقق الشفاء أو تحسناً بنسبة كبيرة في التحكم في التبول لدى أكثر من 70% إلى 80% من الرجال. ولكن، إذا كنت قد تعرضت لإشعاع، أو أصبت بمشكلات أخرى في المئانة، أو بندبة في نسيج الإحليل، فقد لا يكون هذا الخيار مناسباً لك.

العلاجات الجراحية لعلاج سلس فرط نشاط المئانة

علاج التعديل العصبي (تحفيز الأعصاب)

يتضمن التعديل العصبي وضع سلك من الرصاص لتحفيز الأعصاب التي تتحكم في المئانة. ويساعد هذا المنظم للنبضات الكهربائية في المئانة في علاج الرجال والسيدات. ولأغراض هذه الجراحة، يتم وضع قطب كهربائي صغير بالقرب من الأعصاب التي تتحكم في مثانتك. وترسل نبضات كهربائية إلى المئانة لإيقاف التشنجات التي تسبب التسربات. هناك نوعان من تحفيز الأعصاب:

العلاجات الجراحية للسلس البولي

إذا كان السلس البولي الفيضي ناتجاً عن انسداد، يلزم إجراء جراحة. تعتمد الجراحة على نوع وسبب الانسداد.

بشكل عام، يمكن أن تخفف الجراحة من الأعراض لرجل أو امرأة. ولكن من المهم اختيار نوع الجراحة المناسب. ينبغي عليك استشارة طبيب الجهاز البولي الخاص بك لمعرفة مميزات وعيوب خيارك.

المنتجات والأجهزة

بالنسبة لبعض الأشخاص، تكون المنتجات والأجهزة هي الطريقة الوحيدة للتحكم بمشكلات المثانة. فبإمكانها توفير مزيد من الحرية للأشخاص المسنين والمعاقين. أمثلة:

- قثطرة مستقرة (تظل في جسمك نهائياً وليلاً، موصلة بكيس تصريف)
- القثاطر المتقطعة التي تستخدم عدة مرات كل يوم
- أنظمة التجميع الخارجية (بنمط الواقي الذكري للرجال، وقمع وجراب للنساء)
- المنتجات الماصة (الحشوات، حفاضات البالغين، السدادات القطنية)
- **الفراغ للنساء**
- بدائل المرحاض (مثل الصوان المحمول)

يهدف علاج السلس البولي إلى تحسين جودة حياتك. في معظم الحالات، سوف تشعر بالتحسن بعد العلاج بل ومن المحتمل أن تشفى. جرب تغييرات أسلوب الحياة أولاً ثم انظر في الخيارات الأخرى. عدل ما تجربه حتى تشعر بتحسن. إذا اخترت الخضوع لزراعة و/أو جهاز طبي، فقد تحتاج لجراحة متابعة بعد مرور وقت. سوف ترغب دائماً في أن تكون واعياً لما تشربه ووقت ذهابك إلى المرحاض. اسأل طبيبك عن خطتك للمدى الطويل.

• تحفيز العصب القصبي عبر الجلد (PTNS): يعمل ذلك العلاج على تحفيز

العصب القصبي. ولهذا النوع من تعديل العصب، لن تحتاج للخضوع إلى جراحة. يُجرى تحفيز العصب القصبي عبر الجلد أثناء زيارة للعيادة ويستغرق حوالي 30 دقيقة. يقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بوضع قطب كهربائي على شكل إبرة بالقرب من كاحلك. ويعمل القطب على إرسال نبضات كهربائية إلى العصب القصبي الذي يمتد على طول ركبتيك إلى الأعصاب العجزية. تساعد النبضات الكهربائية على تعطيل الإشارات العصبية التي لا تعمل بشكل صحيح. عادة، يتلقى المرضى 12 جلسة علاجية أسبوعية، وفقاً لمدى الفعالية.

• تعديل العصب العجزي (SNS): يعمل هذا العلاج عبر تحفيز العصب العجزي

(بالقرب من قاعدة العمود الفقري). فهذا العصب ينقل الإشارات بين الحبل الشوكي والمثانة. عند الإصابة بفرط نشاط المثانة، لا تعمل هذه الإشارات العصبية بصورة صحيحة. ويعمل الجهاز على توصيل نبضات كهربائية إلى المثانة لمنع الإشارات التي قد تسبب فرط نشاط المثانة.

حقن BOTOX®

قد يعرض طبيب الجهاز البولي استخدام حقن بوتولينوم توكسين (Botox®) لمنع تشنجات المثانة. يعمل Botox® على إرخاء عضلة المثانة لتخفيف تشنجات المثانة. بمرور الوقت، قد يزول هذا الإحساس بالاسترخاء. ويقول معظم المرضى أن الأثر يدوم لمدة تصل إلى 6 أشهر. بعد ذلك، يمكن تكرار الحقن. ينبغي لطبيب الجهاز البولي الذي يعالجك التأكد من قدرتك على إفراغ مثانتك تماماً بعد الحقن.

تضخم المثانة

يمكن إجراء جراحة لتضخيم المثانة حتى تتحمل البول. وهذه الجراحة تضيق جزءاً من أمعاء المريض إلى المثانة. ولأن المثانة تصبح أكبر حجماً بعدها، فعادة ما تفقد قدرتها على الإفراغ. ونتيجة لذلك، فإن الأشخاص الذين يختارون الخضوع لهذه الجراحة قد يحتاجون إلى تعلم كيفية تركيب القسطرة بأنفسهم. وتعمل **القسطرة** على إفراغ المثانة.

إذا لم تنجح العلاجات الأخرى في تخفيف الأعراض، فقد يكون ذلك خياراً. لبعض الأشخاص، قد تؤدي هذه الجراحة إلى الشفاء. ولكن من المهم معرفة أنها جراحة خطيرة ونادرة. وتستخدم فقط في حالة فشل العلاجات الأخرى.

بعد العلاج

بعد العلاج وتغيرات أسلوب الحياة، يشعر البشر بتحسّن شديد. مع ذلك، كن حريصًا بشأن كمية السوائل التي تشربها وتوقيت شربها. قد تحتاج أيضًا للتخطيط لاستراحات منتظمة للذهاب إلى المرحاض كجزء من حياتك اليومية.

اعتناؤك بنفسك بهذه الأساليب سيساعد في استمرار الفوائد من الجراحة. على مدار الوقت، قد يلزم تعديل الغرسات الجراحية. حاول ألا تقوم بأمر تمثل ضغطًا على بطنك وحوضك. من المفيد البقاء على تواصل مع مقدم رعايتك الصحية بشأن رعاية المتابعة الخاصة بك.

في معظم الحالات، تؤدي إدارة أو علاج الأعراض إلى تحسّنات عظيمة وحتى إلى الشفاء. لتجنب الانتكاس بعد الجراحة حاول:

- الحفاظ على وزن صحي
- ممارسة تمارينات كيجل
- تجنب الأطعمة أو المشروبات المعروفة بالتسبب في الانزعاج بالمثانة
- تناول المزيد من الألياف وشرب الكثير من السوائل لتجنب الإصابة بالإمساك

الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها على طبيبك

- ☐ ما هو تشخيصي؟ (ما هو نوع السلس الذي أعاني منه؟)
- ☐ ما هي الفحوصات التشخيصية التي تخبرنا بنوع ومستوى السلس لدي؟
- ☐ هل يمكنك مساعدتي أم هل يلزمني زيارة أخصائي؟
- ☐ إذا كنت بحاجة لزيارة أخصائي، كيف يمكنني العثور على الأخصائي المناسب لي؟
- ☐ ماذا باعتقادك يسبب نوع (أنواع) السلس لدي؟
- ☐ هل يمكنني استخدام أداة تقييم فرط نشاط المثانة التابعة لمؤسسة رعاية الجهاز البولي للمساعدة في تحديد نوع السلس الذي قد يكون لدي؟
- ☐ هل ينبغي على الاحتفاظ بسجل للمثانة؟
- ☐ دون علاج، ما الذي سيحدث لي؟
- ☐ ما هي الخطوات (مثال، تغييرات نمط المعيشة والنظام الغذائي) التي يمكنني اتخاذها أولاً لإدارة حالتي؟
- ☐ هل تنصح بإجراء تمارين كيجل؟ إن كان الأمر كذلك، كيف يمكنني أداء هذه التمارين بشكل صحيح؟
- ☐ ما هو العلاج (العلاجات) الآخر الذي توصيني به ولماذا؟
- ☐ هل هناك مشكلات قد تنشأ من العلاج؟ ما هي الآثار الجانبية المحتملة؟
- ☐ إذا كان التسرب متعلقًا بانقطاع الطمث، فهل يمكن أن يفيد علاج استبدال الهرمونات (HRT)؟
- ☐ إذا كنت توصيني بإجراء جراحة، فما هو نوعها وكيف ستفيد؟
- ☐ ما هي مميزات الجراحة وعيوبها؟
- ☐ ما الذي يحدث في التعافي بعد الجراحة؟
- ☐ إذا استمررت في المعاناة من مشكلات، ما هي الخيارات الأخرى المتاحة؟
- ☐ ما هي رعاية المتابعة التي أحتاجها؟
- ☐ ما هي خطتي للأمد الطويل؟

البطن

المعروفة أيضًا باسم المعدة. الجزء من الجسم الذي يحتوي على جميع التركيبات الداخلية بين الصدر والحوض.

العضلة العاصرة الصناعية

جهاز يستخدم لعلاج السلس البولي. وهو يتكون من ثلاثة أجزاء: مضخة ومستودع بالون وطوق يحيط بالإحليل. وهو يمنع البول من التسرب للخارج.

الأدوية المضادة للكولين

أحد أنواع الأدوية المستخدمة لعلاج فرط نشاط المثانة. وهو يرخي عضلات المثانة لمنعها من الانقباض عندما لا تكون ممتلئة.

تضخم البروستاتا الحميد (BPH)

تضخم بالبروستاتا ليس مسببه هو السرطان. يمكن أن يسبب تضخم البروستاتا الحميد مشكلات في الذهاب للمرحاض نظرًا لأنه ينمو البروستاتا فهي تضغط على الإحليل.

المثانة

العضو المجوف الذي يتخذ شكل البالون حيث يتم تخزين البول في الجسم.

السجل اليومي للمثانة

تكتب لمدة 3 أيام ما الذي تشربه وبأي معدل تذهب إلى الحمام. وتكتب ملاحظات بأوقات تسرب البول. يمكن أن يساعدك هذا السجل أنت ومقدم الرعاية على معرفة الأشياء التي تزيد أعراضك سوءًا.

عنق المثانة

منطقة العضلات السميكة حيث تتصل المثانة بالإحليل. يستجيب عنق المثانة للإشارات من الدماغ لحبس البول أو تحريره. في الرجال، تنقبض هذه العضلات أثناء القذف أيضًا.

تدريب المثانة

تقنية لاستخدام المرحاض وفقًا لجدول. ويمكن أن تتضمن تمارين قاع الحوض، وتجنب أطعمة معينة وشرب الكثير من الماء. بعض الأشخاص يشعرون بتحسن بسرعة وآخرون قد لا يتحسنون لأسابيع عديدة.

تركيب قنطرة

إدخال أنبوب رفيع من خلال الإحليل للسماح للبول بالتصريف من المثانة.

الإمساك

عندما لا يمكن للشخص دفع البراز خارجًا بسهولة. عندما يكون البراز صلبًا وجافًا.

الإفراغ المزدوج

بعد التبول، انتظر لعدة دقائق ثم حاول مرة أخرى إفراغ مثانتك.

البروستاتا المتضخمة

انظر تضخم البروستاتا الحميد (BPH).

تمارين كيجل

تمارين تستخدم لتقوية عضلات قاع الحوض؛ وغالبًا ما ينصح بها للحد من سلس البول وأعراض المشاكل البولية الأخرى.

الكليتان

تركيبان يشبهان حبة الفول كبيراً الحجم يخلصان الدم من الفضلات.

الفق

عندما يضغط جزء من الأمعاء خلال جدار البطن. تكون الكتلة مرئية ومحسوسة بوضوح.

انقطاع الطمث

الوقت في حياة المرأة عندما تتوقف دورة الطمث بشكل دائم.

التصلب المتعدد

مرض يؤثر على المخ والنخاع الشوكي ويمنع أو يبطئ التواصل بين المخ والجسم.

فرط نشاط المثانة (OAB)

حالة تسبب الشعور المفاجئ برغبة شديدة في الذهاب للمرحاض يصعب تجاهلها. وقد يؤدي فرط نشاط المثانة إلى تسرب البول غير المتوقع، والذهاب المتكرر إلى الحمام والاستيقاظ أكثر من مرة خلال الليل للذهاب إلى الحمام.

الإفراغ المجدول

بدلاً من الذهاب عندما تشعر بحاجة إلى ذلك، تتبول في مواعيد محددة. سوف يطلب منك مقدم الرعاية الخاص بك أن تحاول الذهاب للمرحاض سواء كنت تشعر بالحاجة لذلك أم لا.

الصفن

كيس النسيج المعلق أسفل القضيب ويحمل الخصيتين. ويُعرف أيضًا بكيس الصفن.

المعلق/الإجراء المعلق

جراحة لوضع شريط من النسيج أو شبك ناعم تحت الإحليل لإبقائه مغلقًا وإيقاف التسرب.

العضلة العاصرة

عضلة موجودة أسفل المثانة وتبقى مغلقة بإحكام لحبس البول بالداخل. وهي تفتح فقط عندما يعطي الدماغ إشارة باستعدادك لاستخدام المرحاض.

سلس البول الإجهادي

إخراج غير متوقع للبول يسببه العطس أو السعال أو الضحك أو التمرينات الرياضية.

عضلات قاع الحوض

تعمل هذه العضلات بمثابة حمالة لتثبيت أعضاء الحوض في مكانها. يمكنك ملاحظتها عندما تضغط لمنع نفسك من التبول.

الفرزج

أداة صلبة ومرنة في نفس الوقت توضع في المهبل للمساعدة في علاج سلس البول الإجهادي. وهي تعيد ضبط وضع الإحليل و/أو الرحم وتدعمهما. توجد عدة أنواع مختلفة من الفرزج.

البروستاتا

تحيط هذه الغدة التي بشكل حبة الجوز بالإحليل عند عنق المثانة. تفرز البروستاتا السائل الخاص بالمنى.

الجهاز البولي

هذا هو الجهاز بالجسم مسؤول عن تنظيف النفائات والسوائل الزائدة من الجسم. والأعضاء التي يتضمنها الجهاز البولي هي الكلى والحالب والمثانة والإحليل. يجب أن تعمل جميع أجزاء الجهاز البولي بشكل جيد معًا من أجل التبول الطبيعي.

تحليل البول

تحليل البول هو أداة لفحص بولك. أولاً تتبول في كأس معقم. ثم تُرسل العينة إلى مختبر للبحث عن وجود عدوى ودم وبروتينات وعلامات أخرى على المشكلات.

فحوصات ديناميكا البول

سلسلة من الفحوصات لمعرفة مدى قيام الجهاز البولي بجمع وتخزين وإخراج البول.

الإحليل

أنبوب رفيع ينقل البول من المثانة إلى خارج الجسم. وفي الرجال، يحمل هذا الأنبوب السائل المنوي أيضًا.

سلس البول

تسرب غير خاضع للسيطرة للبول.

عداوى الجهاز البولي (UTI)

مرض تسببه البكتيريا أو الفيروسات أو الفطريات الضارة التي تنمو في الجهاز البولي.

البول

سائل، لونه أصفر عادةً، يُصنع في الكليتين وهو يحتوي على الفضلات والماء.

طبيب الجهاز البولي

أطباء متخصصون في دراسة مشكلات الجهاز البولي وتشخيصها وعلاجها.

حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (UROLOGY CARE FOUNDATION)

هذه المعلومات لا تمثل أداة للتشخيص الذاتي أو بديلاً للاستشارة الطبية المتخصصة. ولا ينبغي لهذه المعلومات أن تُستخدم أو يُعتمد عليها لهذا الغرض. يُرجى التحدث إلى طبيب الجهاز البولي أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص المسائل الصحية التي تشغلك. استشر دائماً أحد مقدمي الرعاية الصحية قبل بدء أي علاج أو إيقافه، بما في ذلك الأدوية.

أُعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية
Saudi Urological Association

إن مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation) هي المؤسسة الرائدة على مستوى العالم في تخصص الجهاز البولي — وهي المؤسسة الرسمية لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (American Urological Association). إننا نقدم المعلومات للأشخاص النشطين في إدارة صحة جهازهم البولي، ولمن هم على استعداد لإجراء تغييرات صحية في حياتهم. تعتمد معلوماتنا على مراجع جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية ويراجعها خبراء طبيون. للتعرف على المزيد بخصوص المسائل المختلفة المتعلقة بصحة الجهاز البولي، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org/UrologicConditions. اذهبوا إلى UrologyHealth.org/FindAUrologist للعثور على طبيب بالقرب منكم.

للمزيد من المعلومات، تواصلوا مع:

1000 Corporate Boulevard,
Linthicum, MD 21090
1-800-828-7866
UrologyHealth.org

Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the
American Urological Association

للحصول على نسخ من المواد المطبوعة الأخرى والحالات الأخرى المرتبطة بالجهاز البولي، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني www.UrologyHealth.org/Order