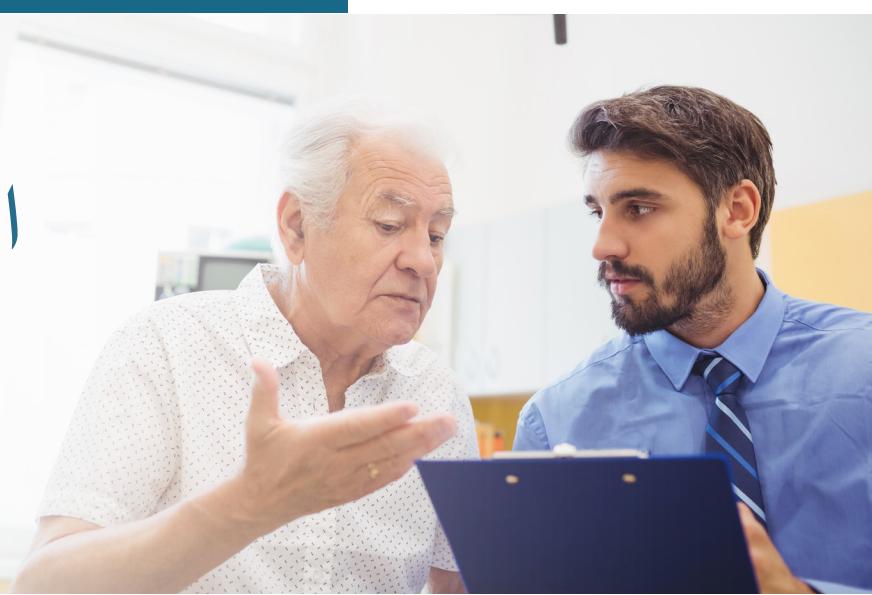


علاج سلس البول الإجهاضي في الرجال

Urology Care FOUNDATION™

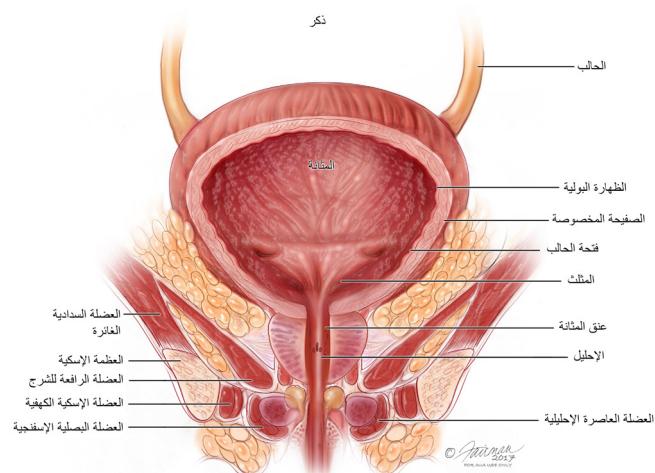
The Official Foundation of the American Urological Association



ما هو سلس البول الإجهاضي؟

سلس البول هو مشكلة فقد التحكم في التبول. هناك نوعان رئيسيان: ويحدث بسبب ضغط مفاجئ على المثانة والإحليل. وبسبب هذا الضغط في فتح العضلات العاصمة لفترة قصيرة مما يسمح بتسرب البول عن طريق الخطأ. في حالة سلس البول الإجهاضي الطيف يمكن أن يكون الضغط بسبب الأنشطة المفاجئة القوية مثل التمارين أو العطس أو الحضن أو السعال. والحالات الأكثر شدة من سلس البول الإجهاضي هي عندما تسرب البول أثناء القيام بأنشطة تتطلب مجهوداً أقل مثل الوقوف أو المشي أو الانحناء. وـ"الحوادث" المتعلقة بالتبول مثل تلك قد تكون قطرات قليلة من البول أو ما يكفي منه لإبلال ملابسك تماماً.

عضلات المثانة لدى الذكور



ما هي مسببات سلس البول الإجهاضي؟

أكثر عوامل الخطورة شيوعاً بالنسبة لسلس البول الإجهاضي هي:

- إصابات الأعصاب أسفل الظهر
- جراحة الحوض أو البروستاتا
- التدخين (الذي يؤدي إلى السعال المزمن)
- السعال المزمن
- زيادة الوزن

ما هي أعراض سلس البول الإجهاضي؟

العرض الرئيسي لسلس البول الإجهاضي هو تسرب البول أثناء القيام بأي نشاط يشكل ضغطاً على بطنه. يمكن أن تتمثل "حوادث" التسرب هذه في قطرات بسيطة إلى كمية كافية لتبلل الملابس. في حالات سلس البول الإجهاضي متوسط الشدة، يأتي الضغط من ممارسة التمارين أو العطس أو الحضن أو السعال. وإذا كانت حالة سلس البول الإجهاضي التي تعاني منها أكثر شدة، فقد يحدث التسرب أيضاً عند الوقوف أو المشي أو الانحناء.

تمارين كigel من أجل المحافظة على قوة عضلة الحوض لديك. ولكن، إذا كنت لا زلت تعاني من مشكلات متعلقة بسلس البول الإجاهدي، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الخيارات العلاجية الأخرى.

حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (FOUNDATION)

إن مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation) هي المؤسسة الرائدة على مستوى العالم في تخصص الجهاز البولي - وهي المؤسسة الرسمية الجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (American Urological Association). إننا نقدم المعلومات للأشخاص النشطين في إدارة صحة جهاز البولي، ولمن هم على استعداد لإجراء تغييرات صحية. تعتمد معلوماتنا على مراجع جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية ويراجعها خبراء طبيون. لمعرفة المزيد، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة رعاية الجهاز البولي، أو UrologyHealth.org/UrologicConditions أو UrologyHealth.org/FindAUrologist للعثور على طبيب بالقرب منكم.

أخلاء مسؤولية

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

لمعرفة المزيد، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة رعاية الجهاز البولي، أو UrologyHealth.org/UrologicConditions أو UrologyHealth.org/FindAUrologist للعثور على طبيب بالقرب منكم.

أعدت الترجمة بواسطة



المجمعية السعودية لمراجعة المسلط البولي
Saudi Urological Association

كيف يُعالج سلس البول الإجاهدي؟

تغييرات نمط المعيشة والمنتجات: يمكن لإجراء بعض التغييرات في نمط معيشتك اليومي أن يساعد في التعامل مع أمراض سلس البول الإجاهدي. يمكنك أن تحاول خسارة الوزن، والتوقف عن التدخين (المساعدة في تقليل السعال)، والمحافظة على صحة عامّة جيدة. وقد تساعد أيضًا التمارين وتدريب المثانة على زيارات الحمام المجدولة بالإضافة إلى منتجات سلس البول الإجاهدي.

- تمارين عضلات قاع الحوض (تمارين كigel): ثبت أن ممارسة تمارين كigel بصورة يومية يقوى عضلات قاع الحوض. وذلك يساعد على دعم المثانة والأعضاء الأخرى. من المهم أن تمارس تمارينك كigel بشكل صحيح ومتكرر.

- المنتجات الماصة: تتوفر الحفاضات القطنية الماصة، باعتبارها حلًا سريعاً أو خياراً طويلاً الأمد، إذا كانت التسربات لا تتمثل مشكلة كبيرة في حياتك. وهي تأتي باشكال وهيئات عديدة. ويمكن أن تكون في شكل حفاضات أو سراويل داخلية.

- الأدوات الطبية للرجال: قد يُعرض على الرجال استخدام ماسك/مشبك للقضيب لمنع التسربات. وتحتاج هذه الماسكات الخارجية لتقييد دفق البول من القضيب. **الأدوية:** لا توجد أدوية معتمدة في الولايات المتحدة لعلاج سلس البول الإجاهدي في الوقت الحالي. إذا كنت مصاباً بالسلس المختلط، فقد يخربك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بأن تتناول الأدوية أو العلاجات الخاصة بفرط نشاط المثانة. وهي لا تعالج سلس البول الإجاهدي، ولكنها تعالج أمراض فرط نشاط المثانة.

- العلاج الجراحي: إذا كانت الجراحة لازمة، وهناك الكثير من الخيارات. قبل أن تتخذ قرارك، تعرف على المخاطر والفوائد، وما ينبغي توقعه أثناء الجراحة وبعدها. لكن هدفك هو العمل مع طبيب جهاز بولي ذي خبرة في جراحة سلس البول الإجاهدي.

- المعالق: يمكن استخدام معالق لعلاج الرجال المصابين بحالة خفيفة من سلس البول الإجاهدي. وهو يكون بمثابة حمالة لرفع أو دعم الإحليل والعضلات العاصرة. غالباً ما تكون المعالق المستخدمة في الرجال مصنوعة من الشبكة الجراحية. سيقوم طبيبك بإجراء شق بين القضيب والصفن لوضع المعالق. هذا النوع من المعالق لا يكون مفيداً بالقدر نفسه للرجال الذين قد خضعوا للعلاج الإشعاعي على البروستات أو الإحليل أو الرجال المصابين بسلس شديد.

- العضلة العاصرة الصناعية: العضلة العاصرة الصناعية هي أفضل طريقة يمكن بها علاج سلس البول الإجاهدي لدى أي رجل. تضع هذه الجراحة أداة من ثلاثة أجزاء داخل جسمك: (1) طوق مليء بسائل (العضلة العاصرة الصناعية) موصل حول إحليلك؛ (2) بالون منظم للضغط مليء بسائل، يوضع في بطانك؛ (3) مضخة تتحكم بها، موضوعة داخل الصفن لديك. عند استخدامك للمضخة، يتحرك السائل في البالون خارجاً من طوق العضلة العاصرة الصناعية مما يسمح بتدفق البول. يمكنني الطوق مرة أخرى ببطء بالسائل ويفعل الإحليل ليمنع التسربات.

ما الذي يحدث بعد العلاج؟

الهدف من أي علاج للسلس هو تحسين جودة حياتك. عادة ما تكون العلاجات الجراحية فعالة، وخصوصاً عند جمعها مع تغييرات أسلوب الحياة. داوم على أداء

المقر الوطني: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090

هاتف: 410-689-3990 • فاكس: 410-689-3878 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org