

فوط التحكم في البول والعناية بمنطقة العجان

دليل للنساء

ما مدى شيوع مشكلة سلس البول؟

ما هي أنواع الفوط القطنية المتوفرة للتحكم في البول؟

كيف تختاري وتضعي الفوط الخاصة بسلس البول؟

كيف ينبغي تخزين فوط التحكم في البول؟

كيف تتم العناية بالبشرة للمنطقة الحساسة؟

ما مدى شيوع مشكلة سلس البول؟



الصورة رقم 2 أ



الصورة رقم 2



الصورة رقم 1

سلس البول، أو تسرب البول غير اللا إرادي، هو حالة شائعة تؤثر على 1 من كل 3 نساء. يفشل العديد من الأشخاص الذين يعانون من سلس البول في طلب المساعدة هناك أنواع مختلفة من سلس البول وأسبابه عديدة. من خلال التقييم الصحيح وخطة العلاج، يمكن علاج سلس البول أو تقليله بشكل كبير. لذلك، يوصى بشدة بطلب المساعدة. عندما لا تتمكن من تحقيق القدرة على التحكم بشكل كامل أو تختار المرأة التخلي عن العلاج الطبي أو الجراحي، فإن استخدام فوط التحكم في البول هو أحد الخيارات.

ما هي أنواع الفوط القطنية المتوفرة للتحكم في البول؟

هناك العديد من العلامات التجارية المتاحة لفوط خاصة لسلس البول. يمكن شراء الفوط الصحية من محلات السوبر ماركت والصيدليات/متاجر الأدوية ومنافذ البيع عبر الإنترنت. قد يقدم بعض مقدمي الرعاية الصحية أيضًا خدمة مختصة لحالات سلس البول والتي بدورها توفر فوط لسلس البول.

هناك نوعان رئيسيان من فوط التحكم في البول: الفوط القماشية القابلة للغسل والفوط التي تستخدم لمرة واحدة. يمكن دمج فوط التحكم في البول المصنوعة من القماش في السراويل/الملابس الداخلية (الشكل 1) أو يمكن إدخالها في السراويل/الملابس الداخلية. تلك المدمجة في السراويل / السراويل الداخلية تأتي في مجموعة متنوعة من الأحجام بناءً على قياسات الورك والخصر. الفوط القماشية قابلة للغسل ومناسبة لسلس البول الخفيف إلى المتوسط.

يمكن أن تستوعب الفوط التي تستخدم لمرة واحدة (الصور 2 أ و 2 ب) ساعات مختلفة بالإضافة إلى مستويات مختلفة من القدرة/المرونة

تتكون الفوط الصحية التي تستخدم لمرة واحدة من عدة طبقات مختلفة (الشكل 3) توجد طبقة بلاستيكية قابلة للتنفس، وطبقة تغطية أحادية الاتجاه توضع بجوار الجلد، وتسمح للبول بالتدفق إلى الوسادة، ولكنها تمنعه من التسرب للخارج. يتم وضع اللب مثل الصوف القطني، بين هاتين الطبقتين. تحتوي طبقة اللب على بوليمرات فائقة الامتصاص موضوعة بشكل استراتيجي لتوفير قدر أكبر من الامتصاص عند الحاجة. البوليمرات تحبس البول بعيدًا

عادة لا تكون لها قابلية الامتصاص مثل المنتجات الأكبر المكونة من قطعتين.

الطبقة المجاورة للجلد



الطبقة
الخارجية/طبقة دعم
قابلة للتنفس

الصورة رقم 3

قد تميل السيدات اللاتي تعانين من سلس البول إلى ارتداء فوط صحية عادية لاحتواء سلس البول لديهم. هذا يميل إلى أن يكون غير ناجح، لأن المناديل الصحية مصممة لامتصاص واحتواء الدم بدلاً من البول، وهو أكثر سيولة من الدم. يستخدم بعض الأشخاص أكثر من فوطة صحية في وقت واحد لمكافحة الفائض من البول وهذا أيضاً غير مستحسن. تُعد فوط التحكم في البول المخصصة خياراً أكثر ملاءمة.

كيف تختاري وتضعي الفوط الخاصة بسلس البول؟

يقدم مصنعو الفوط الصحية مجموعة واسعة من المنتجات ذات سعة متفاوتة من سلس البول الخفيف إلى سلس البول الشديد جداً. عند اختيار سعة الفوطة، ضعي في اعتبارك كمية وأنواع السوائل التي تستوعبها، وعدد مرات حدوث نوبات سلس البول، وقومي بتقدير كمية البول التي يتم تسريبها في المرة الواحدة، عندما يكون ذلك ممكناً.

بشكل عام، ليست هناك حاجة لتغيير الفوطة في كل مرة تحدث فيها نوبة سلس البول. تحتوي معظم المنتجات على مؤشر للبلل يحدد متى تحتاج الفوطة إلى التغيير. لا يُنصح بتغيير الفوط الصحية التي تحتوي على بوليمرات فائقة الامتصاص بشكل متكرر، لأن البوليمرات سوف تمتص الرطوبة وتجفف الجلد.

تأتي الفوط الصحية التي تستخدم لمرة واحدة بأشكال وأحجام مختلفة. كلما زادت قدرة الامتصاص على الفوطة، كلما كانت الفوطة أكبر. تم تصميم الفوط الداخلية ليتم ارتداؤها في السراويل/السراويل الداخلية التقليدية أو السراويل الشبكية/المطاطة الخاصة (يشار إلى هذا غالباً بنظام مكون من قطعتين). الهدف هو تركيب الفوط وتثبيتها بشكل مريح على المنطقة التناسلية لمنع التسرب. عادةً يكون لكل مصنع إرشاداته الخاصة لتطبيق هذه الفوط. في حالة استخدام السراويل المطاطية، يلزم قياس دقيق للوركين والخصر. يحدث التسرب عندما لا يكون هناك تناسب جيد ومريح للمقاس.

تتوفر أيضاً فوط قابلة للسحب وتعطي إحساساً بارتداء الملابس الداخلية/السراويل الخاصة بك (الصورة 4). تأتي هذه بأحجام وميزات مختلفة، تتطلب أيضاً قياسات دقيقة للورك والخصر لضمان الحجم الملائم.



الصورة رقم 4

بالنسبة للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، هناك فوط الكل في واحد وفوط ذات أحزمة. تعمل الفوط ذات الأحزمة على تسهيل استخدام المرحاض للأشخاص الذين يحتاجون إلى رفع المرحاض. وهي تختلف في الحجم والسعة، لذا ستكون هناك حاجة إلى قياسات الورك والخصر لتكون ملاءمة.

إذا تم اختيار الفوط القماشية، فيجب غسلها قبل الاستخدام لتكون فعالة عند استخدامها. تجنبي استخدام مُتَعِم الأقمشة، لأنه يجعل الفوط عازلة للماء فتكون غير فعالة.

يوصى بتخزين فوط التحكم في البول في بيئة محيطة جافة، وعدم إزالتها من العبوة التي تأتي فيها. يجب إزالة الفوط واحدة تلو الأخرى، حسب الحاجة. لا تضغطي على الفوط لأن ذلك سيؤدي إلى تفتيت اللب ويجعلها أقل فعالية.

الفوط الخاصة بسلس البول تتفاوت في القدرة على امتصاص كميات البول.

على الرغم من أنه من المغري استخدام الفوطة الأكثر قدرة على الامتصاص لإضفاء الشعور بالأمان، إلا أن هذا الأسلوب قد لا يكون الأفضل للحفاظ على صحة بشرتك.

يجب ألا تكون هناك رائحة عند وضع الفوط وعند استخدامها بالشكل الصحيح تحدث الرائحة عندما يختلط الهواء بالبول. من المهم تنظيف البشرة عند تغيير الفوطة. يوصى باستخدام "غسول" ذو درجة حموضة 4-6 لمنع الجلد من التقرح لا يُنصح باستخدام مناديل الأطفال المبللة لتنظيف البشرة، ولكن يمكنك شراء رغاوي ومناديل جديفة مصممة خصيصاً للمرضى الذين يعانون من سلس البول.

إن الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن سيساعد في الحفاظ على الجلد في حالة مثالية. الحفاظ على تناول السوائل بمقدار 20-30 مل/كجم يومياً وتجنب الكافيين والمحفليات الصناعية سيساعد على منع الجفاف.

عند استخدام الكريومات العازلة، تجنبي الكريومات الزيتية لأنها يمكن أن تؤثر على امتصاص الفوط عن طريق سد طبقة الغلاف مما يؤدي إلى غمر الجلد بالبول. إذا كانت حماية الجلد مطلوبة، يوصى باستخدام تكوين طبقة رقيقة فوق الجلد (التي يمكن أن تكون على شكل بخاخات أو رغاوي أو مناديل) أو الكريومات الحاجزة التي تجف وتكون طبقة رقيقة.

ناقشي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك أين يمكن الحصول عليها وأفضلها للاستخدام. بشكل عام، يجب تطبيق المنتجات العازلة بشكل مقتصد، ويجب اتباع إرشادات الشركة المصنعة.

لمزيد من المعلومات، قومي بزيارة www.YourPelvicFloor.org

المعلومات الواردة في هذا الكتيب مخصصة للاستخدام للأغراض التعليمية فقط وليس المقصود استخدامه لتشخيص أو علاج أي حالة طبية محددة، والتي يجب أن يتم تشخيصها من قبل طبيب مؤهل أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية.

قام بالترجمة: د. عبدالرحمن معتوق خنكار، د. جواهر عجي الصحي