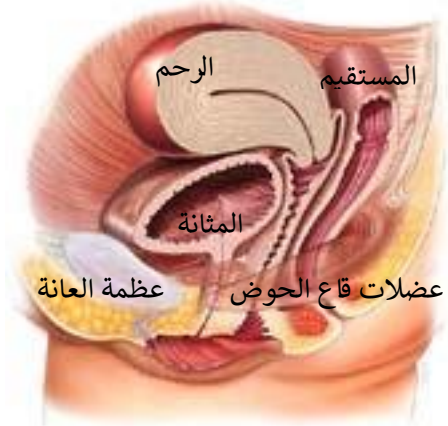


عضلات قاع الحوض هي عضلات داعمة متصلة بجدران الحوض. وهي تمتد مثل الشريط من عظمة العانة في الأمام إلى العصص (عظم الذيل) في الخلف. تساعد عضلات قاع الحوض على دعم الأعضاء الداخلية وإغلاق مجرى البول والمخرج الخلفي (المستقيم)، مما يساعد على منع التسرب. وهذه العضلات مهمة أيضًا للأنشطة الجنسية، مثل الانتصاب والقذف عند الرجال، وتوجيه إيلاج القضيب أثناء الجماع والاستمتاع والنشوة الجنسية عند النساء. لمزيد من المعلومات حول تمارين قاع الحوض، قم بزيارة الموقع أدناه

www.YourPelvicFloor.org



- الطرق الغير الجراحية لعلاج مشاكل المثانة
دليل للنساء
- 1) ما هو سلس البول الإجهادي؟
 - 2) ماذا يحدث عندما يكون لديك سلس بول إجهادي؟
 - 3) ما هي أسباب سلس البول الإجهادي؟
 - 4) كيف يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تحسين سلس البول الإجهادي؟
 - 5) ما هو سلس البول الإلحاحي؟
 - 6) ماذا يحدث عندما يكون لديك سلس بول إلحاحي؟
 - 7) ما هي مسببات سلس البول الإلحاحي؟
 - 8) كيف يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تحسين سلس البول الإلحاحي؟
 - 9) ما هي الأدوية التي يمكن استخدامها في علاج أعراض سلس البول الإلحاحي؟
 - 10) ما هو سلس البول المختلط؟
 - 11) ما هو إفراغ المثانة غير الكامل؟
 - 12) تقنيات تساعد على تفريغ المثانة بشكل أكثر فعالية

مقدمة

تعد مشاكل المثانة من المشاكل الشائعة، وغالبًا ما تسبب أعراضًا مزعجة و غير مريحة.

يمكن أن تتسبب مشاكل المثانة في تسرب البول أثناء أداء الأنشطة، والاندفاع إلى الذهاب لإستعمال المراض عدة مرات خلال النهار والليل، وأحيانًا تسرب البول قبل الوصول إلى المراض.

تشرح هذه النشرة كيف يستطيع العلاج الطبيعي العمل على تحسين مشاكل سلس البول وأعراض المثانة، كما سيتم النظر إلى الجوانب العلاجية المتعلقة بسلس البول واستخدام التدابير المحافظة (غير الجراحية) للمساعدة في علاج مشاكل المثانة

ما هو سلس البول الإجهادي؟

سلس البول الإجهادي هو تسرب البول بشكل لا إرادي عند القيام بمجهود بدني، بما في ذلك الأنشطة الرياضية (كالجري والمشي)، العطس، السعال، الضحك، حمل الأشياء، الانحناء، وتغيير الوضعية كالانتقال من الاستلقاء إلى الجلوس ومن الجلوس إلى الوقوف. لمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع أدناه

www.YourPelvicFloor.org

آلية إغلاق مجرى البول تفتك جافة وتحميك من التسرب أثناء زيادة الضغط داخل البطن. يمكنك مقارنة هذه الآلية بإيقاف تدفق الماء من خرطوم الماء. لإيقاف التدفق، يمكنك الضغط على الخرطوم، أو ثنيه، أو وضع قدمك على الخرطوم بعد وضعه على سطح ثابت. ويحدث الشيء نفسه في قاع الحوض: يمكن لعضلات قاع الحوض أن تضغط حول مجرى البول مما يؤدي إلى ضغط مجرى البول بين عضلات قاع الحوض وعظمة العانة، وبالتالي زيادة الضغط داخل مجرى البول وإغلاقه ووقف تدفق البول.

يزداد الضغط داخل البطن في كل مرة تقومين بالسعال فيها، أو العطاس، أو رفع شيئًا ثقيلًا. وعادةً ما تنتقل هذه الزيادة في الضغط بالتساوي إلى المثانة ومجرى البول. في حال كانت عضلات قاع الحوض ضعيفة، فإنها لا تستطيع زيادة الضغط داخل مجرى البول بما يكفي لإغلاق مجرى البول ومن هذا يحدث التسرب.

والغازات. ومن ثم، من خلال استرخاء هذه العضلات بشكل مناسب، يصبح من الممكن إخراج البول والبراز.

• زيادة الوزن.

الوزن الزائد على الحوض وعضلات قاع الحوض، يؤدي إلى زيادة مستمرة في الضغط داخل البطن، مما يقلل من آلية الإغلاق حول مجرى البول، خاصة أثناء أي من أنشطة المجهود البدني المذكورة سابقًا.

• الحمل والولادة.

تعاني واحدة من كل ثلاث نساء حوامل تقريبًا من سلس البول الناتج عن الإجهاد. زيادة الوزن الكبيرة والهرمونات والتغيرات في توازن عضلات الحوض كلها عوامل تساهم في خطر الإصابة بمشاكل سلس البول. يمكن أن تؤدي الولادة أيضًا إلى إصابة جدران المهبل وعضلات قاع الحوض والأعصاب والأربطة المحلية، مما قد يقلل من الدعم الكلي لمنطقة الحوض. إذا كان هناك تسرب للبول مباشرة بعد الولادة، فإن إتاحة الوقت للحوض للشفاء قد يؤدي إلى تحسن في سلس البول الإجهادي.

• السعال المستمر.

كل مرة تسعلين فيها، يزيد الضغط في بطنك، والذي بدوره يضغط على المثانة. هذا يمكن أن يجبر المثانة على إخراج القليل من البول. إذا كنت تعانين من السعال المزمن، فستحدث هذه العملية بشكل متكرر.

• الإمساك المزمن.

يؤدي الدفع المتكرر أثناء عملية التبرز إلى الضغط على أعضاء الحوض وعضلات قاع الحوض، مما يؤدي إلى إضعافها وزيادة خطر نزول المثانة وسلس البول (وكذلك هبوط أعضاء الحوض الأخرى).

• انقطاع الطمث والتقدم في السن.

قد يؤدي فقدان هرمون الاستروجين عند انقطاع الطمث وزيادة العمر إلى إضعاف عضلات قاع الحوض والأنسجة والأربطة وبالتالي تقليل دعم مجرى البول، مما يساهم في تسرب البول.

كيف يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تحسين سلس البول الإلحاحي؟

يمكن أن تعلمك أخصائية العلاج الطبيعي كيفية استخدام عضلات قاع الحوض بشكل فعال وكيفية استعادة أنشطتك السابقة دون تسرب. يؤدي تدريب عضلات قاع الحوض إلى تقويتها حتى تتمكن مرة أخرى من توفير الدعم المناسب للمثانة ومجرى البول. سوف تتعلمين أيضًا كيفية تحديد وقت الانقباض المناسب لهذه العضلات، مما يؤدي إلى إغلاق تلقائي أفضل لمجرى البول لمنع التسربات في وقت الحاجة.

عضلات قاع الحوض أشبه بالحارس حيث تحافظ على وجود إنقباض خفيف دائم. فعندما تسعلين أو تعطسين، تنقبض العضلات لتوفير الدعم والحفاظ على الإغلاق الكافي لمجرى البول. لا تكونين في العادة على علم بحدوث هذا لأنه في الغالب يكون تقلصًا عضليًا لرد فعل انعكاسي. في بداية تدريب عضلات قاع الحوض، ستعلمك أخصائية العلاج الطبيعي كيفية قبض عضلات قاع الحوض قبل السعال أو العطس. تساعد هذه الإستراتيجية على الفور على تجنب التسربات اللاإرادية وعادة ما



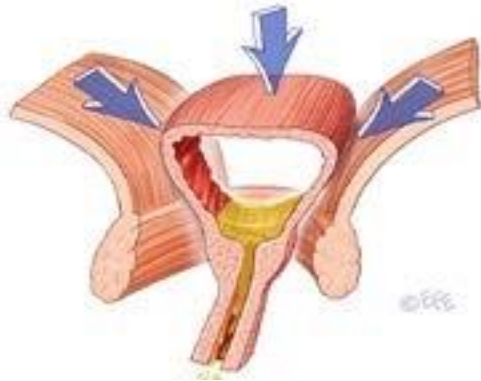
قاع الحوض

مجرى البول

أ. قاع الحوض الطبيعي



ب. سلس البول الإجهادي بسبب ترهل قاع الحوض



ج. ارتفاع الضغط داخل البطن، مع عدم انقباض قاع الحوض

ما هي أسباب سلس البول الإجهادي؟

هناك تفاعل معقد بين العضلات والأعصاب والأربطة والدعم حول مجرى البول والتي تتأثر بدورها بالإصابات والهرمونات والشيخوخة وما إلى ذلك. وتشمل بعض الأمثلة على الأسباب المحتملة ما يلي:

• ضعف عضلات قاع الحوض.

عضلات قاع الحوض هي العضلات التي تغطي قاعدة الحوض. وظيفتها الرئيسية هي تثبيت أعضاء الحوض في مكانها، وحماية هذه الأعضاء، ووقف أي تسرب غير مرغوب فيه للبول والبراز

فيما يلي بعض التقنيات التي تساعدك على التحكم في المثانة بشكل أكثر فعالية

محاولة مسك البول عند الشعور بالرغبة في التبول.

المحافظة على الهدوء وعدم الذعر.

الوقوف ساكنًا أو الجلوس.

قومي بقبض عضلات قاع الحوض. ليس من اللازم أن يكون انقباضًا قويًا، لكن حاولي الحفاظ على انقباض عضلات قاع الحوض بشكل معتدل وبشكل مستمر لمدة 30 ثانية تقريبًا بعدد 3 مرات، مع 30 ثانية من الراحة بين كل انقباضة. أداء هذه الإنقباضات قد يقلل من الشعور بالإلحاح.

قفي على أطراف أصابع قدميك أو قومي بثني أصابع القدمين. ضمي الساقين.

قومي بالضغط على أو فرك الجزء الخلفي من الفخذين.

اضغطي فوق عظم الكاحل ببوصة واحدة من الجهة الداخلية.

اضغطي برفق على مجرى البول في اتجاهه إلى الأعلى.

حاولي تشتيت أفكارك من خلال التركيز على شيء آخر.

انتظري حتى تنتهي الحاجة الملحة لمدة تصل إلى 30 ثانية، ثم واصلي نشاطك أو اذهبي إلى المرحاض إذا كان ذلك مناسبًا.

قد تحتاجين إلى تكرار بعض هذه النصائح في طريقك إلى الحمام مثل المشي على أطراف أصابع القدمين.

اجعلي هدفك شرب 1.5-2 لتر أو ما يعادل 6-8 أكواب من السوائل يوميًا.

إيقاف أو تقليل تناول الكافيين. يحتوي كل من القهوة والشاي الأخضر والشوكولاتة الساخنة على مادة الكافيين.

استهلاك الحد الأدنى من المشروبات منزوعة الكافيين حيث أنه تم تعديلها كيميائيًا لتقليل كمية الكافيين مما قد يؤدي إلى تهيج المثانة.

التقليل من تناول الكحول والمشروبات الغازية، التي يمكن أن تؤثر على إلحاح البول وسلس البول، بالإضافة إلى التقليل من الأطعمة الحمضية مثل الحمضيات والطماطم التي قد تسبب تهيج المثانة.

قد يساعد تدريب المثانة على الاحتفاظ بالمزيد من البول في

المثانة. من الناحية المثالية، يجب أن يكون هناك حوالي 3

ساعات من الفواصل زمنية بين إفراغ المثانة. هذا هو الهدف، لكن قد تحتاجين إلى البدء بفترات زمنية أقصر ومن ثم زيادة الوقت

تدريجياً بين كل إفراغ والأخر حتى الوصول إلى هذا الهدف. قد

يستغرق ذلك عدة أسابيع وقد يتأثر بكمية ونوع السوائل

المستهلكة. إذا كنت تعانين من الاستيقاظ في الليل لإفراغ المثانة، فعليك التوقف عن شرب السوائل لمدة 2-2.5 ساعة على الأقل

قبل موعد النوم، والتأكد من أن مشروبك الأخير ليس غازيًا أو

كحولياً أو يحتوي على الكافيين. إذا استيقظت خلال الليل، فلا

تقومين بالذهاب للمرحاض تلقائياً. بل حاولي تجاهل شعور

الإلحاح وقومي باستخدام بعض النصائح المذكورة أعلاه. لمزيد

من المعلومات حول تدريب المثانة، قومي بزيارة

www.YourPelvicFloor.org

تعمل بشكل جيد للغاية. في وقت لاحق، يهدف العلاج الطبيعي إلى استعادة تقلصات عضلات قاع الحوض التلقائية الطبيعية اللازمة لتجنب التسريبات اللاإرادية أثناء الأنشطة اليومية.

أخصائية العلاج الطبيعي لا تعالج عضلات قاع الحوض فحسب، بل تساعدك أيضًا على استعادة القدرة على التحكم بالسلس أثناء ممارسة أنشطتك اليومية. كما تقدم لك النصائح حول كيفية التكيف، تعديل أو تغيير نمط حياتك وسلوكك وتناول السوائل والأدوية بالإضافة إلى التدريب المنزلي.

ما هو سلس البول الإلحاحي؟

سلس البول الإلحاحي هو تسرب لا إرادي للبول يرتبط بالحاجة المفاجئة (تقريبًا) التي لا تقاوم للتبول. فقد لا تتمكنين من الوصول إلى المرحاض في الوقت المناسب مما يؤدي إلى التسرب.

ماذا يحدث عندما يكون لديك سلس بول إلحاحي؟

تتراوح سعة المثانة الطبيعية عند البالغين بين 400-600 مل. عادةً ما نشعر بالإحساس الأول للتبول عندما تكون المثانة ممتلئة بحوالي 150-200 مل. إذا كنت قلقة أو متوترة، فإن هذا الإحساس يزداد. يصبح الإحساس الأول بعد ذلك شعورًا بالحاجة إلى التبول، والذي يعمل بمثابة تحفيز لإخراج البول، عادةً قبل امتلاء المثانة فعليًا. في بعض الأحيان، يمكن أن تتسبب المحفزات (مثل صوت الماء الجاري، أو الطقس البارد، أو وضع المفتاح في الباب الأمامي، أو رؤية المرحاض) في انقباض المثانة بشكل لا إرادي، مما قد يؤدي إلى التسرب قبل الوصول إلى المرحاض. قد يتطور الأمر إلى حلقة مفرغة حيث تسمحين لنفسك بالذهاب إلى المرحاض كثيرًا لأنك تشعرين بالإلحاح والقلق بشأن التسرب. مع مرور الوقت، تعتاد المثانة على تخزين كميات صغيرة فقط من البول، وبالتالي لا يُسمح لها بالتمدد بشكل صحيح، مما يجعلك تذهبين إلى المرحاض بشكل متكرر. كما أن هذه الحالة تجعل بعض النساء يستيقظن أكثر من مرة ليلاً للذهاب إلى المرحاض للتبول، ثم يعدن إلى النوم مرة أخرى وهذا ما يسمى **بُوالٍ ليلي**

ما هي مسببات سلس البول الإلحاحي؟

هناك العديد من الأسباب المختلفة التي لم يتضح الكثير منها بعد، ولكن قد يكون سلس البول الإلحاحي أحد أعراض فرط نشاط المثانة. ومع ذلك، في بعض الأحيان لا يوجد سبب واضح لسلس البول الإلحاحي. لمزيد من المعلومات حول فرط نشاط المثانة، قم بزيارة www.YourPelvicFloor.org

الأسباب الأخرى لسلس البول الإلحاحي تتضمن التهابات المسالك البولية، الإمساك، الآثار الجانبية لبعض الأدوية، وجود أورام أو انتفاخات في الحوض، والحالات التي تؤثر على الجهاز العصبي مثل التصلب اللويحي والسكتة الدماغية. التقييم المناسب من قبل طبيبك سوف يستبعد أيًا من هذه الأسباب. ومن المهم أيضًا تجنب أي مهيجات للمثانة مثل المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة صناعيًا والكافيين والكحول.

كيف يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تحسين سلس البول الإلحاحي؟

من الممكن أن يساعد العلاج الطبيعي في علاج سلس البول الإلحاحي من خلال قبض عضلات قاع الحوض بهدف تثبيت تقلص عضلات المثانة، إعادة تدريب المثانة، وتقديم المشورة بشأن السوائل، والمشورة الدوائية، و التعديلات السلوكية.

ما هي الأدوية التي يمكن استخدامها في علاج أعراض سلس البول الإلحاحي؟

هناك مجموعة متنوعة من الأدوية المختلفة التي يمكن أن تساعد في علاج الشعور بالإلحاح وسلس البول الإلحاحي. إلى جانب تناول أي دواء موصوف، لا يزال من المهم التحكم في ما تشربيه ومحاولة تدريب المثانة. تم تصميم الأدوية لتمكينك من التحكم بالبول لفترة أطول، وتقليل عدد المرات التي تحتاجين فيها للذهاب إلى المرحاض (سواء أثناء النهار أو الليل)، وتقليل التسرب. تسبب الأدوية آثارًا جانبية مثل جفاف الفم والإمساك لدى بعض الأشخاص. في بعض الأحيان قد تحتاجين إلى تجربة العديد من الأدوية المختلفة قبل أن تجدي الدواء المناسب لك. يمكن علاج الإمساك عن طريق النظام الغذائي ومعالجات الإمساك، حتى تتمكني من الاستمتاع بالتأثيرات الجيدة لدواء السلس والإلحاح. في بعض الأحيان قد تتحسن المثانة بعد بضعة أشهر من العلاج، مما يتيح لك التوقف عن تناول الدواء. ومع ذلك، يتعين على العديد من النساء الاستمرار في تناول الدواء لفترة أطول من أجل السيطرة على أعراض سلس البول. لقد ثبت أن الجمع بين الأدوية والعلاج الطبي أفضل من أي منهما بمفرده.

ما هو سلس البول المختلط؟

سلس البول المختلط هو مزيج من سلس البول الإلحاحي وسلس البول الإلحاحي. تعاني العديد من النساء من كلا النوعين من سلس البول، ويمكن علاج كليهما من خلال اتباع التدابير المحافظة المذكورة أعلاه.

ما هو إفراغ المثانة غير الكامل؟

يعد إفراغ المثانة غير الكامل من الأعراض المزعجة حيث تشعر بعض النساء بعدم إفراغ المثانة بشكل صحيح وكامل أو حدوث تنقيط لبعض قطرات البول أو حتى تسرب للبول بعد إفراغ كمية لا بأس بها. هذه الشكوى شائعة عند النساء اللاتي يعانين من هبوط المهبل، وخاصة الجدار الأمامي للمهبل. لمزيد من المعلومات حول هبوط أعضاء الحوض، قومي بزيارة www.YourPelvicFloor.org

تقنيات تساعد على تفرغ المثانة بشكل أكثر فعالية



فيما يلي بعض التقنيات التي تساعدك على إفراغ المثانة بشكل أكثر فعالية:

باعدي بين قدميك وركبتيك دائماً أثناء الجلوس على المرحاض وضعي قدميك على الأرض. لا تجلسي بوضعية القرفصاء فوق مقعد المرحاض أبداً، لأن ذلك لا يسمح بإفراغ المثانة بالكامل انحني للأمام من منطقة الوركين واسندي ساعديك أو يديك على ركبتيك.

حافظي على الانحناء الطبيعي لظهرك وارخي عضلات بطنك. استرخي وخذني وقتك.

اجلسي مرة أخرى وانحني إلى الأمام. استرخي وانتظري لتري ما إذا كان هناك المزيد من خروج البول.

قفي وهزي جسدك، ثم اجلسي مرة أخرى. انحني إلى الأمام واسترخي.

إمالة الحوض إلى الأمام والخلف أثناء الجلوس على المرحاض.

قومي بالنقر على المثانة أو الضغط عليها، ثم انحني إلى الأمام واسترخي مرة أخرى.

تجد بعض النساء أنه من الضروري دفع هبوط المهبل إلى الخلف من أجل إفراغ المثانة بشكل صحيح. يُعرف هذا باسم "التجبير أو التثبيت".

عندما تظنين أنك انتهيت، اقبضي عضلات قاع الحوض بلطف، وامسكيها في وضعية الانقباض لبضع ثوان، ثم استرخي.

لمزيداً من المعلومات زوري رجاءً www.YourPelvicFloor

تمت الترجمة بواسطة:

د/مجدولين بري

د/حنان العفاسي

د/جواهر الصحيحي

IUGA♀
international urogynecological association

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 وعلاجها فقط من قبل طبيب مؤهل أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية.