

## تأهيل المثانة

- 1- ما المقصود بتأهيل المثانة ؟
- 2- كيف أتحمك بالمثانة كالسابق ؟
- 3- كيف تتغلبين علي كثرة التردد للتبول ؟
- 4- كيف تتغلبين علي الإلحاح ولس البول الإلحاحي ؟
- 5- ما مدى نجاح برنامج إعادة تأهيل (تدريب) المثانة ؟

### مقدمة

كثير من النساء يتعرضن لمشاكل في المثانة في فترة من فترات حياتهن . ثلاثة من أكثر المشاكل شيوعاً هي كثرة التردد للتبول ، و الإلحاح ، و سلس البول الإلحاحي . المقصود بكثرة التردد هو الذهاب إلي المرحاض أكثر من 7 مرات في اليوم . إذا استيقظت أكثر من مرة خلال الليل للذهاب للمرحاض فهذا يدعى كثرة التردد الليلي . الإلحاح هو رغبة شديدة و مفاجئة و ملححة للتبول دون تأجيل ، و إذا حدث تسرب للبول مع هذا الإلحاح فهذا يسمى سلس البول الإلحاحي .

### ما المقصود بتأهيل المثانة ؟

تأهيل المثانة هو التخلص من العادات السيئة و تعلم العادات الحسنة ، و عودتك الي وضع التحكم بدلا من أن تكون المثانة هي المتحكمة فيك وفي نمط حياتك . أظهرت الأبحاث أن الكثير من النساء يجدن أن تأهيل المثانة يقلل من كثرة التردد و الإلحاح و سلس البول الإلحاحي .

### كيف أتحمك بالمثانة كالسابق ؟

- 1- برامج إعادة تأهيل المثانة يساعدك علي زيادة المدة بين زيارتك للمرحاض للتبول ، و يساعدك علي زيادة الكمية التي تستطيع المثانة تخزينها ، و يساعدك علي التحكم في الإحساس بالإلحاح عندما تنقبض المثانة من غير ضرورة . إعادة تأهيل المثانة هو مساعدتك لإعادة التحكم في المثانة .
- 2- جزء من برنامج تأهيل المثانة هو أن تتعلمي فهم الرسائل التي تبعثها مثانتك ، و أي الرسائل لابد أن تستمعي لها وأي الرسائل يمكنك إهمالها . برنامج تأهيل المثانة يساعدك أيضا علي تمييز متى تكون مثانتك ممتلئة ومتى لا تكون .
- 3- اكتساب مثانتك لعادات سيئة ربما استغرق أسابيع أو شهور أو حتى سنين ، لذلك لن تستعيدي القدرة علي التحكم في مثانتك مباشرة ، بل سوف يستغرق ذلك وقتاً و التزاماً و صبراً لإعادة تأهيل مثانتك و كسب العادات الحسنة ، كوني متفائلة ، فأغلب الناس يلاحظون بعض التحسن خلال أسبوعين ، بالرغم أنه قد يستغرق 3 أشهر أو أكثر لإعادة التحكم في المثانة .

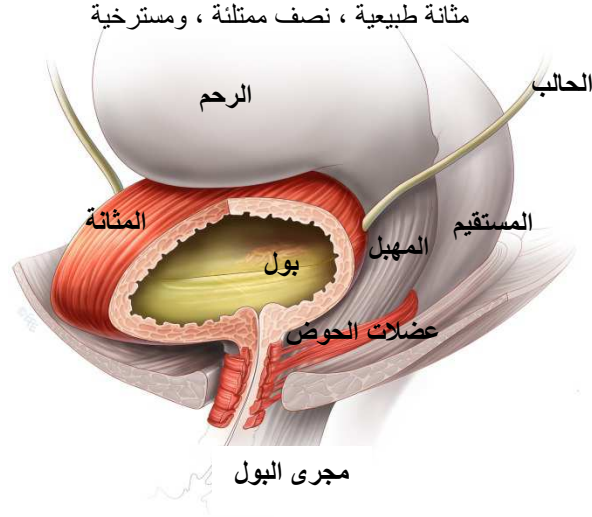
### كيف تتغلبين علي كثرة التردد للتبول ؟

- 1- قومي بمراجعة مفكرة المثانة . كم مرة تذهبين للمرحاض خلال اليوم ؟ إذا كانت الفترة بين كل زيارة وأخرى للمرحاض أقل من 2 الي 3 ساعات ، لابد أن تحاولي زيادة الوقت بين كل زيارة وأخرى . فمثلاً ، إذا كنت تذهبين كل ساعة ، ضعي هدفاً للذهاب كل ساعة

و15 دقيقة . إذا كنت تشعرين بالإلحاح قبل أن يحين وقتك ، حاولي القيام ببعض الأفكار في الفقرة التالية للتحكم في هذا الشعور وجعل المثانة تنتظر .

2 - إذا استطعت التحكم إلي الوقت المطلوب لمدة 3 او 4 أيام متتالية ، قومي بزيادة الوقت مرة أخرى . قومي بزيادة الوقت تدريجياً بين كل زيارة وأخرى للمرحاض حتى تصلين إلي زيارة كل 2 الى 3 ساعات في اليوم .

3- حاولي تقليل زيارات المرحاض الاحتياطية . فمثلاً ، اسألي نفسك إذا كنت فعلاً تحتاجين زيارة المرحاض كل مرة تخرجين فيها من المنزل ، إذا كنت قد ذهبت قبل 20 دقيقة ، ربما لا تحتاجين ذلك . المثانة الطبيعية قادرة علي تخزين 400 ملل براحة ، وهذا يعادل تقريباً كوبين ممتلئة .



#### قبل أن تبدئي

- 1- أول أمر تقومي به هو التأكد من عدم وجود التهاب في المثانة . ويمكن عمل هذا بأخذ عينة من بولك وفحصها من قبل الطبيب .
- 2- الأمر التالي الذي عليك القيام به هو تعبئة نموذج مفكرة المثانة . من خلال هذه المفكرة يمكن أن تري كم مرة تذهبين للمرحاض ، ما هي الكمية التي يمكن أن تحتزنها مثانتك ، ما هي كمية ونوعية السوائل التي تشرابينها ، وكم مرة كنت متضايقه من الإلحاح وسلس البول الإلحاحي . يمكنك مقارنة المفكرة في بداية العلاج بمفكرة أخذت بعد العلاج لمعرفة مقدار التغير والتحسن .



### كيف تتغلبين علي الإلحاح ولس البول الإلحاحي؟

جربي كل هذه الأفكار للتحكم في الإلحاح وجعل المثانة تنتظر . انظري إلى إي الأفكار تناسبك أكثر واستخدميها عندما تحتاجين ذلك .

1- أقبضي عضلات قاع الحوض بكل ما تستطيعين من قوة و استمري بالقبض لأطول فترة ممكنة . أستمري في تكرار ذلك حتى يزول شعورك بالإلحاح أو يكون الإلحاح تحت تحكّمك . شد عضلات قاع الحوض يساعد علي انقباض الإحليل (مجرى البول من المثانة إلى خارج الجسم) و إغلاقه مما يمنع تسرب البول .

2- أقبضي عضلات قاع الحوض سريعاً وبكل قوتك ثم قومي بإرخائها . كرري ذلك عدة مرات متتالية . بعض النساء يجدن أن عدة انقباضات متتالية يعطي نتائج أفضل من محاولة القيام بانقباضه واحدة لفترة طويلة .

3- ضعني ضغط ثابت علي منطقة العجان (ما بين الفخذين) . يمكنك القيام بذلك عن طريق وضع إحدى ساقيك علي الأخرى (تصالب الساقين) أو بالجلوس علي سطح صلب . هذا أيضاً يرسل رسالة إلي المثانة عن طريق الأعصاب أن مخرج المثانة مغلق ، فلا بد لها من الانتظار قبل أن تحاول التفريغ .

4- أصرفي انتباهك قدر المستطاع . فمثلاً بعض الناس يبدؤون بالعد التنازلي من 100 ، ولكن أي نوع من صرف الإنتباه الذهني أو الاسترخاء مفيد .

5- غيري وضعك إذا كان هذا يقلل من الشعور بالإلحاح . بعض الناس يجدون الميل قليلاً للأمام يساعد قليلاً .

6- قفي ثابتة عندما يحدث انقباض إلحاحي للمثانة وتحكّمي بالإلحاح . لن تستطيعي الحبس طويلاً ، أبقني متحكّمة ، وأسرعني إلي المراض في نفس الوقت .

7- حاولي أن لا تهتزي إلي الأعلى والأسفل في نفس المكان . الحركة تهز المثانة وتفاقم المشكلة .

### ما مدى نجاح برنامج إعادة تأهيل المثانة ؟

تأهيل المثانة (و تأهيل عضلات قاع الحوض إذا كانت صحيحة) يساعد 1 من كل 3 نساء يعانين من السلس الإلحاحي . تذكرني ، عندما تكونين نجحت في إعادة تأهيل مثانتك لكسب العادات الحسنة ، لا بد أن تستمري في ممارسة هذه العادات بقیة حياتك .

### نقاط إضافية تساعد علي التحكم في المثانة

أحيانا هناك تغيرات أخرى تستطيعين القيام بها تحسّن من تحكّمك في المثانة . إذا كان وزنك زائد ، أو لديك مشكلة تجعلك تسعلين كثيراً (مثلا ربو أو التهاب القصبة الهوائية) أو تعانين من الإمساك ، لا بد أن تناقشي ذلك مع الطبيب ، أو أخصائي العلاج الطبيعي ، أو أخصائي سلس البول ، حيث أن جميع هذه الأمور تزيد من سلس البول . بعض الأدوية تجعل التحكم في البول أصعب ولا بد من سؤال طبيبك إذا كان لديك أي قلق بهذا الخصوص .

1- اشربي علي الأقل 6 إلى 8 أكواب ( 1000 إلى 1500 ملل) من السوائل يوميا ، إلا إذا نصح طبيبك بغير ذلك . لا تتوقفي عن الشرب لاعتقادك أن ذلك سوف يوقف السلس . لو قمتي بشرب كميات قليلة ، سيصبح البول مركزاً ، و هذا تهيج المثانة ويجعلها ترغب بالتفريغ أكثر حتى لو كانت كمية البول بداخلها قليلة . نقص السوائل قد يؤدي أيضا إلي التهاب المسالك البولية .

2- لا تشربي جميع سوائلك في وقت واحد . قومي بتوزيعها علي فترات خلال اليوم . لو قمتي بشرب الكثير في وقت واحد ، توقعي أنك سوف ترغبين بالذهاب للمرحاض بالحاح بعد فترة قصيرة .

3- بعض المشروبات تهيج المثانة وتجعلك ترغبين الذهاب للمرحاض . تشمل هذه : الكحول و المشروبات المحتوية علي الكافيين مثل القهوة و الشاي و الكولا و مشروبات الشكولاته ومشروبات الطاقة الكربونية . حاولي التقليل من مشروبات الكافيين إلي 1 إلى 2 كوب في اليوم .

4- تجنبي الشرب قبل ساعتين من الذهاب للنوم ، حيث أن هذا يزيد من احتمال الاستيقاظ خلال الليل .

لمزيد من المعلومات عن مفكرة المثانة أو لتحميل وطباعة نموذج من المفكرة ، الرجاء الذهاب إلي [www.iuga.org](#)

الترجمة : د. ميسون الخطابي ، رفيف الجريفاني ، د. أحمد البدر

إخلاء للمسؤولية :

المعلومات الواردة في هذا الكتيب تهدف إلى الاستخدام في الأغراض التعليمية فقط . و لا يعتزم استخدامها لتشخيص أو علاج أي حالة طبية محددة ، حيث ينبغي أن يتم عن طريق طبيب مؤهل أو مختص بالرعاية الصحية .