

## פדים (Continence Pads) ושמירה על עור הפרינאום עלון מידע לאישה

1. עד כמה נפוצה התופעה של "דליפת שתן"?
2. איזה סוגי פדים קיימים?
3. כיצד בוחרים פד מתאים ואיך משתמשים בו?
4. כיצד מומלץ לאחסן פדים?
5. כיצד מטפלים ושומרים על בריאות העור?

### עד כמה נפוצה התופעה של "בריחת שתן"?

דליפת שתן הינו מצב בו בשתן דולף ללא שליטה. התופעה נפוצה ושכיחותה תלויה בגיל. כ- 50% מהנשים מעל גיל 65 סובלות מבריחת שתן, מתוכן 25-60% בלבד פונות לעזרה מקצועית. קיימים מספר סוגים של דליפת שתן.

אבחון נכון של הבעיה מסייע מאוד בהתאמת טיפול מיטבי שיכול לרפא או לשפר במידה משמעותית את הדליפה. שלא ניתן להשיג שליטה מלאה או כשהמטופלת בוחרת שלא לקבל טיפול תרופתי/ניתוחי, קיימת האפשרות לשימוש בפדים לספיגת שתן.

### איזה סוגי פדים קיימים?

קיימים סוגים רבים של פדים וחברות רבות המשווקות פדים לבריחת שתן. את הפדים ניתן לרכוש בסופרמרקטים ובבתי המרקחת.

שני סוגי הפדים העיקריים הם פדים נשטפים מחד ופדים חד-פעמיים.

פדים נשטפים מחד ניתן לתפור למכנסים/לתחתונים או להצמיד אל הבגד (תמונה 1). הפדים הנצמדים מגיעים במידות שונות ומגוונות, בהתאם להיקף המותניים והירכיים. פדים נשטפים מחד מתאימים לבריחת שתן קלה עד בינונית.



תמונה 1

פדים חד-פעמיים: (תמונות א2 ו-ב2) פדים מסוג זה מספקים יכולות משתנות של ספיגה וכן מעניקים רמות שונות של גמישות ותחושת קלילות.



תמונה א2



תמונה 2ב

פדים חד-פעמיים המכילים כמה שכבות שונות (תמונה 3). בחלק התחתון, שנצמד לבגד, ישנה יריעה פלסטית נושמת ושכבה חד-כיוונית, הצמודה לעור ומאפשרת לשתן להיספג ולא לדלוף חזרה. שכבת קצף (הדומה לצמר גפן) מפרידה בין שתי השכבות הללו. קצף זה הינו פולימר בעל כושר ספיגה גבוה, אשר אוגר את השתן הנספג בפד.



תמונה 3

נשים עם דליפת שתן משמשות לעיתים בתחבושות הגייניות, אשר נועדו לספיגת הדימום הוסתי, אך הרעיון אינו מוצלח, כיוון שתחבושות הגייניות נועדו לספוג ולאגור דם, הסמיך בהרבה משתן. לכן, פדים סופגים יעודיים מהווים פתרון מתאים יותר. ישנן נשים אשר משמשות לעיתים במספר פדים בו-זמנית כדי להתמודד עם הדליפה, וגם זה אינו מומלץ. יש להשתמש בפד אחד בכל פעם.

### כיצד בוחרים פד מתאים ואיך משתמשים בו?

יצרניות הפדים מציעות מגוון רחב של מוצרים בעלי יכולות ספיגה משתנות, אשר מתאימים לדרגות חומרה שונות, מבריחת שתן קלה ועד לחוסר שליטה מוחלט.

בעת בחירת סוג הפד המתאים, מומלץ להתחשב בכמות וסוג הנוזלים אותם את צורכת במשך היום. כמו כן, יש לקחת בחשבון את תכיפות אירועי בריחת שתן ובמידת האפשר, להעריך את נפח השתן הדולף.

באופן כללי, אין צורך להחליף פד לאחר כל מקרה של בריחת שתן. ברוב המוצרים, קיים סמן אשר יעיד על הצורך להחליף את הפד. לא מומלץ להחליף פדים עם שכבת פולימר "סופג-על" בתדירות גבוהה, כיוון שהפולימר נוטה לספוג לחות ולייבש את העור הבא במגע עם הפד.

פדים חד-פעמיים מגיעים במגוון צורות ומידות. ככל שיכולת הספיגה גבוהה יותר, כך הפד יהיה גדול יותר (פד מורכב משני חלקים - 2-piece system).

פדים נדבקים מיועדים להדבקה על התווניים/מכנסים או על התחתונים נמתחים מיוחדים. המטרה היא שהפד יותאם ויוחזק היטב כנגד אזור הפות והחיץ, כדי למנוע דליפת שתן סביב הפד. לכל יצרן ההנחיות הייחודיות שלו לשימוש בפדים.

אם משתמשים בתחתונים נמתחים, יש לבצע מדידה מדויקת של רוחב המתניים והאגן, כיוון שאם לא תהיה התאמה טובה ונוחה של התחתונים, השתן ידלוף.

ישנם גם פדים בדוגמת התווניים (Pull Up), במגוון מידות ודרגות ספיגה (תמונה 4). גם במקרה של pull-ups, חשוב למדוד במדויק את רוחב המתניים והאגן, על מנת לספק הגנה מרבית ומיטבית. תחתוני ה-Pull Up סופגים, בדרך כלל, פחות טוב מאשר פדים המורכבים משני חלקים.



תמונה 4

לנשים עם מוגבלויות יש פדים הנקראים "הכל באחד" (All in One) וכן חיתולים למבוגרים. חיתולים אלה מקלים על הטיפול באנשים שלא יכולים להגיע בכוחות עצמם לשירותים. כמו כל המוצרים שצוינו עד כה, גם החיתולים למבוגרים משתנים בגודל וביכולות ספיגה, לכן נדרשת מדידה מדויקת של רוחב המתניים והאגן.

אם משתמשים בפד מבד, בשלב הראשון מומלץ לשטוף אותו במים, על מנת "להפעיל" אותו. אסור להשתמש במרכז כביסה, כיוון שהוא פוגע ביכולת העמידות למים של הפד ובכך, ביעילות שלו.

#### כיצד מומלץ לאחסן פדים?

מומלץ לשמור את הפדים בסביבה יבשה ובמקום סגור. לא מומלץ להוציא את הפדים מהאריזה עד לשימוש. יש להוציא פד אחד בכל פעם, לפי הצורך. אסור למעוך את הפד, כיוון שפעולה זו "תשבור" את הפולימר הסופג ותפגע ביעילות הפד.

#### כיצד מטפלים ושומרים על בריאות העור?

לפדים סופגים דרגות ספיגה מגוונות. למרות שיש נטייה להשתמש בפד הסופג החזק ביותר, על מנת לספק תחושת ביטחון מרבית, דבר זה עלול לפגוע בבריאות העור שבא במגע עם הפד (סופג את הלחות מהעור ויכול לפגוע בו).

אם הפד ממוקם היטב והשימוש בו נכון, לא אמורה להיות בעיה של ריח רע. ריח של שתן נוצר כאשר שתן מתערבב עם אור. חשוב לנקות את העור במהלך החלפת הפדים. מומלץ להשתמש ב"שטיפה" עם חומציות מותאמת pH 4-6, על מנת למנוע פגיעה בעור והיווצרות פצעים. לא מומלץ להשתמש במגבונים לחים לתינוקות. ניתן לרכוש קצף/מסחה/נספגים או להשתמש במגבונים המיועדים לכך. אנשים עם בריחת שתן.

כדי לשמור על בריאות העור, יש לשמור על תזונה בריאה ומאוזנת. מומלץ לצרוך 20-30 מ"ל נוזלים לכל ק"ג משקל גוף ביממה ולהימנע מצריכת קפאין וממתקים מלאכותיים על מנת למנוע התייבשות.

אם משתמשים במשחות כחיץ בין העור לפד, יש להימנע מתכשירים על בסיס שמן, כיוון שהם יכולים לפגוע ביכולת הספיגה של הפד ע"י ציפוי הפד בקרם ואז, העור יבוא במגע מתמיד עם השתן שלא נספג. דבר זה יגרום לפגיעה חמורה עוד יותר בעור. אם יש צורך בהגנה על העור, מומלץ למרוח עליו שכבה של תכשיר מתאים כגון תרסיס/קצף/מסחה/נספגים או להשתמש במגבונים המיועדים לכך. מומלץ להתייעץ עם הרופא/ה מטפלת/ת היכן ניתן לרכוש את התכשירים הנ"ל ומה התכשיר המתאים ביותר לכך, בהתאם לחומרת הבעיה. באופן כללי, מומלץ לצמצם את השימוש בתכשירים להגנה על העור ולהישמע להוראות היצרן.

למידע נוסף, בקר באתר

[www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org)

או באתר הישראלי לאורוגינקולוגיה

הערה: מטרתו של עלון לספק מידע בלבד והוא אינו מיועד לסייע באבחון או בטיפול. בכל מצב רפואי יש להיוועץ ברופא/ת הנשים לצורך קבלת מידע נוסף.

תורגם ע"י: האיגוד הישראלי לאורוגינקולוגיה