

## الالتهاب الخلالي المثانة و متلازمة المثانة المؤلمة

1. ما هو التهاب المثانة الخلالي ؟
2. ما الذي يسبب التهاب المثانة الخلالي ؟
3. كيف يعرف طبيبي بأني مصابة بالتهاب المثانة الخلالي ؟
4. كيف يتم علاج التهاب المثانة الخلالي ؟

### ما هو التهاب المثانة الخلالي ؟

التهاب المثانة الخلالي (IC) هو مصطلح يستخدم لوصف حالة من الألم أو عدم الراحة في المثانة ، و التبول المتكرر المصحوب بالحاجة الملحة لذلك . تسعة من كل عشرة أشخاص ممن يعانون من هذه المشكلة هم من النساء . قد يكون جدار المثانة ملتهبا ومتهيجا لدى الأشخاص الذين يعانون من التهاب المثانة الخلالي . في الحالات الشديدة ، يمكن لالتهاب المثانة الخلالي ان يؤدي الى تصلب جدار المثانة بحيث يصبح تمدده صعبا و يؤدي هذا الى صغر الحجم الاستيعابي للبول . قد تلاحظ بعض النساء حدوث نزيف بسيط علي شكل نقط من الدم نتج عن تمدد جدار المثانة المتصلب وقد يؤدي هذا الى نشوء قرح أو تشققات في البطانة الداخلية للمثانة مما قد يؤدي إلى الألم والتردد البولي والحاجة الملحة للتبول . متلازمة المثانة المؤلمة (PBS) هو اسم آخر لهذه الحالة عندما لا يكون هناك خلل ظاهر في جدار المثانة . متلازمة الم المثانة هو الاسم المقترح ليشمل كلا من التهاب المثانة الخلالي و متلازمة المثانة المؤلمة .

الأشخاص الذين يعانون من التهاب المثانة الخلالي قد يعانون من العديد من الأعراض التالية :

- وجود حاجة ملحة للتبول ، سواء في النهار أو أثناء الليل .
- حاجة متكررة للتبول ، في بعض الحالات الشديدة قد يصل العدد الى 20 مرة في اليوم أو أكثر .
- الاحساس بالضغط و الألم في جميع أنحاء الحوض و المثانة و العجان (المنطقة بين فتحة الشرج والمهبل) . تزيد حدة هذا الألم مع امتلاء المثانة وينقص عند تفرغها من البول .
- تناقص تدريجي في سعة المثانة مع مرور الوقت .
- ألم أثناء الجماع .

أعراض التهاب المثانة الخلالي تختلف من شخص لآخر حتى أنها قد تختلف عند الشخص نفسه بين الحين و الآخر ، و يعتمد العلاج على شدة الأعراض . تزداد الأعراض سوءا قبل فترة الحيض عند كثير من النساء . قد يؤدي الإجهاد أيضا الى جعل الأعراض أكثر سوءا ، لكنه لا يعد سببا لهذه الأعراض .

### ما الذي يسبب التهاب المثانة الخلالي ؟

لا يعرف حتى الآن ما الذي يسبب التهاب المثانة الخلالي ، و لكن يعرف أن العدوى بالبكتيريا أو الفيروسات لا تسبب ذلك .

قد يكون سببه وجود خلل في بطانة المثانة . عادة ما تقوم البطانة بحماية جدار المثانة من الآثار السامة للبول . في حوالي 70 في المئة من الأشخاص الذين يعانون التهاب المثانة الخلالي ، يحدث "تسرب" للبول من خلال البطانة الى جدار المثانة الداخلي مما يؤدي الى تهيج جدار المثانة ، ومن ثم التهاب المثانة الخلالي .

وتشمل التغيرات الأخرى زيادة في مادة الهستامين (مادة تفرز بسبب الالتهاب) ، وزيادة في عدد الخلايا العصبية في جدار المثانة . قد يكون السبب في بعض الحالات ردة فعل المناعة الذاتية (عندما تقوم الأجسام المضادة التي يفرزها الجهاز المناعي بالعمل ضد جزء من الجسم ، مثل التهاب المفاصل الروماتيدي) .

### كيف يعرف طبيبي بأنني مصابة بالتهاب المثانة الخلالي ؟

قد يكون لديك التهاب المثانة الخلالي إذا كان لديك أي من التالي :

- كثرة التبول في كثير من الأحيان ، أو التبول على وجه السرعة .
- ألم مستمر في الحوض أو المثانة .
- وجود تقرحات او تهيج لجدار المثانة او بقع سهلة النزف عندما يقوم طبيبك بفحص المثانة عن طريق المنظار .
- نتيجة ايجابية عند اجراء فحص الحساسية للبولتاسيوم .

• اذا تم استبعاد أمراض أخرى مثل التهابات المسالك البولية ، والتهابات المهبل ، وسرطان المثانة و الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي والتي قد تحاكي بعض أعراض التهاب المثانة الخلالي .

أعراض التهاب المثانة الخلالي تختلف من شخص لآخر حتى أنها قد تختلف عند الشخص نفسه بين الحين و الآخر ، و يعتمد العلاج على شدة الأعراض . تزداد الأعراض سوءا قبل فترة الحيض عند كثير من النساء . قد يؤدي الإجهاد أيضا الى جعل الأعراض أكثر سوءا ، لكنه لا يعد سببا لهذه الأعراض .

### ما الذي يسبب التهاب المثانة الخلالي ؟

لا يعرف حتى الآن ما الذي يسبب التهاب المثانة الخلالي ، و لكن يعرف أن العدوى بالبكتيريا أو الفيروسات لا تسبب ذلك .

قد يكون سببه وجود خلل في بطانة المثانة . عادة ما تقوم البطانة بحماية جدار المثانة من الآثار السامة للبول . في حوالي 70 في المئة من الأشخاص الذين يعانون التهاب المثانة الخلالي ، يحدث "تسرب" للبول من خلال البطانة الى جدار المثانة الداخلي مما يؤدي الى تهيج جدار المثانة ، ومن ثم التهاب المثانة الخلالي .

وتشمل التغيرات الأخرى زيادة في مادة الهستامين (مادة تفرز بسبب الالتهاب) ، وزيادة في عدد الخلايا العصبية في جدار المثانة . قد يكون السبب في بعض الحالات ردة فعل المناعة الذاتية (عندما تقوم الأجسام المضادة التي يفرزها الجهاز المناعي بالعمل ضد جزء من الجسم ، مثل التهاب المفاصل الروماتيدي) .

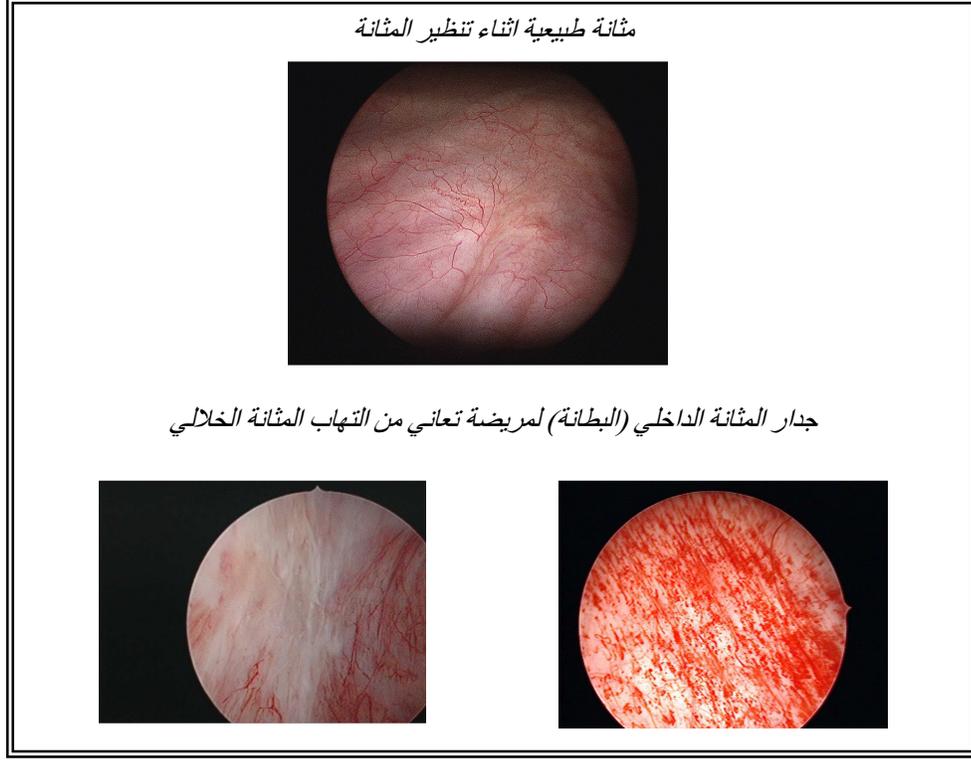
### كيف يعرف طبيبي بأنني مصابة بالتهاب المثانة الخلالي ؟

قد يكون لديك التهاب المثانة الخلالي إذا كان لديك أي من التالي :

- كثرة التبول في كثير من الأحيان ، أو التبول على وجه السرعة .
- ألم مستمر في الحوض أو المثانة .
- وجود تقرحات او تهيج لجدار المثانة او بقع سهلة النزف عندما يقوم طبيبك بفحص المثانة عن طريق المنظار .

• نتيجة ايجابية عند اجراء فحص الحساسية للبوتاسيوم .

• اذا تم استبعاد أمراض أخرى مثل التهابات المسالك البولية ، والتهابات المهبل ، وسرطان المثانة و الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي والتي قد تحاكي بعض أعراض التهاب المثانة الخلالي .



بسبب عدم معرفتنا لمسببات هذا المرض ، تهدف طرق العلاج الحالية الى تخفيف الأعراض . اتباع واحد أو مجموعة من الطرق العلاجية يساعد معظم الناس لفترات متفاوتة . كلما زاد تعرف الباحثون على التهاب المثانة الخلالي كلما اختلفت قائمة الاختيارات العلاجية ، و على هذا يجب على المريض مناقشة الاختيارات العلاجية مع الطبيب .

معظم الناس يشعرون بتحسن بعد محاولة واحدة أو أكثر من طرق العلاج التالية :

1. نظام غذائي : قد تحتاجين إلى تجنب الكحول و التوابل و الأطعمة الحمضية و التبغ .

2. نفخ المثانة : حوالي ثلث الناس يشعرون بتحسن بعد عملية نفخ المثانة . تتم هذه العملية تحت التخدير حيث يقوم طبيبك بملء المثانة بكمية كبيرة من السوائل و يؤدي هذا الى تمدد جدران المثانة و لا يعرف لماذا يساعد نفخ المثانة في هذا التحسن . ربما يرجع ذلك الى التدخل في إشارات الألم التي تبعث بها اعصاب المثانة . و قد يسوء الألم عند بعض الأشخاص بعد هذا الإجراء .

3. العقاقير الطبية : قد يصف طبيبك دواء عن طريق الفم يسمى بنتوسان (Pentosan Polysulfate) . هذا الدواء يساعد على حماية بطانة جدار المثانة من المكونات السامة للبول . بسبب التكلفة العالية قد لا يكون متوفر في بعض البلدان . يشعر حوالي 40 ٪ من المرضى بالتحسن عند استخدام البنتوسان .

دواء آخر يمكن أن يساعد هو أميتريبتيلين (Amitryptiline) فهو يمنع الألم ويقلل من تقلصات المثانة . يمكن أن يجعلك هذا الدواء تشعرين بالنعاس ، لذلك عادة ما يؤخذ عند وقت النوم .

مضادات الهستامين أو مضادات (H2) تساعد بعض المرضى الذين يعانون من أعراض المثانة ، أن هذه العلاجات تعمل على نحو أفضل عندما تكون الاعراض ناتجة عن نوع من الحساسية .

**4. تقطير المثانة :** خلال تقطير المثانة ، يتم استخدام القسطرة (أنبوب رفيع) لملء المثانة بالدواء السائل . يبقى الدواء داخل المثانة ما بين بضع ثوان إلى 15 دقيقة ، ثم يتم اخراج السائل من خلال القسطرة . يتم تكرار هذه العملية كل اسبوع الى اسبوعين لمدة ستة الى ثمانية اسابيع . ويمكن تكراره حسب الحاجة . المواد المستخدمة تشمل ما يلي :

• الهيبارين (Heparin) احد مسيلات الدم ، اما وحده أو مع مادة اخرى .

• الستيرويدات (steroids) وحدها أو مع مادة اخرى .

• مخدر موضعي مع أو بدون بيكرونات الصوديوم .

• سلفوكسيد ثنائي ميثيل (DMSO) ، وهي مادة كيميائية مذيبة مستخرجة من لب الخشب وهو ذو استخدامات عدة في مجال الطب . ومن المعروف انه يؤدي لتخفيف الالتهاب والألم عند حوالي ثلثية ارباع المرضى . من الآثار الجانبية لهذا النوع من العلاج ان المريض تفوح منه رائحة الثوم و التي قد تظل الى 72 ساعة بعد تلقي العلاج .  
خيارات العلاج الأخرى

بعض العلاجات التي يجري تقييمها حالياً بالنسبة للأشخاص الذين لا يستجيبون إلى الخيارات المذكورة أعلاه تشمل حقن المثانة بعقار توكسين البوتولينوم (بوتوكس) أو تحفيز الاعصاب العجزية .

بعض الناس بحاجة الى مسكنات أقوى للألم مثل المورفين أو جابابنتين . قد يستدعي الامر الإحالة إلى عيادة الألم والتي تكون ذات فائدة في الحالات الشديدة . في حالات نادرة جداً يتطلب اجراء عملية جراحية عندما لا تتم الاستجابة لطرق العلاج العادية . هناك اساليب علاج جراحية متنوعة وكل منها مزاياه ومضاعفات و ينبغي مناقشتها مع الطبيب الجراح .

لا يتم اللجوء الى الخيار الجراحي إلا عندما تفشل طرق العلاج الاخرى المتوفرة مع بقاء الاعراض بشكل مزعج .

• **الحمية --** الكحول والطماطم والتوابل والشوكولا والكافيين والمشروبات الحمضية والمحليات الاصطناعية والأطعمة الحمضية تهيج المثانة . ازيلي هذه الأطعمة من النظام الغذائي الخاص بك لبضعة أسابيع . ثم حاولي تناول نوعا واحد من هذه الاطعمة في وقت مرة لمعرفة ما اذا كان يجعل الأعراض أسوأ .

• **التدخين --** يجد الكثير من الناس ممن يعانون من التهاب المثانة الخلالي أن التدخين يجعل الاعراض اكثر سوءا . ولأن التدخين هو أيضا سبب رئيسي لسرطان المثانة مما يعطي سببا وجيهاً آخر للاقلاع عن التدخين .

• **تدريب (تأهيل) المثانة --** إذا لم يكن لديك أي ألم ولكن انزعجت بسبب كثرة التردد للتبول أو الاستعجال ، قد تكونين قادرة على تدريب المثانة لزيادة قدرتها الاستيعابية للتبول . يمكنك تدريب المثانة من خلال الذهاب الى الحمام في المواعيد المحددة ، واستخدام تقنيات الاسترخاء . بعد فترة من الوقت ، قومي بزيادة الفترة الزمنية بين مرات التبول . يرجى الاطلاع على النشرة الخاصة بتدريب المثانة . يمكن لاختصاصية العلاج الطبيعي مساعدتك لتقوية او استرخاء عضلات الحوض لديك عن طريق ممارسة تمارين خاصة .

• **العلاج الطبيعي و التغذية الحيوية الراجعة** -- التهاب المثانة الخلالي غالبا ما يصاحبه تشنجات مؤلمة في عضلات قاع الحوض . قد يؤدي هذا الى الألام في الحوض وأيضا جعل الجماع غير مريح . يمكن لأخصائية العلاج الطبيعي مساعدتك لتقوية واسترخاء عضلات الحوض لديك عن طريق ممارسة تمارين خاصة .

• **تحفيز الاعصاب الكهربائي عبر الجلد (TENS)** -- يمكنك استخدام جهاز TENS لاحداث النبضات الكهربائية الخفيفة على المثانة . قومي بذلك على الأقل مرتين في اليوم لبضع دقائق او لفترة أطول . من الناحية المثالية ، يجب تعلم هذا النوع من العلاج تحت إشراف أخصائية العلاج الطبيعي .

• **علاج استرخائي** -- الحد من الإجهاد ، والعلاج بالتنويم المغناطيسي ، والوخز بالإبر قد يكون لها دور مفيد في بعض الحالات .

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول التهاب المثانة الخلالي ؟  
ان دعم الأسرة والأصدقاء والمصابين الاخرين بالمرض مهم جدا لمساعدتك في التعامل مع هذه المشكلة . تعلم المزيد عن التهاب المثانة الخلالي يساعد في العلاج .

للحصول على معلومات عن مجموعات الدعم المحلية أو الإقليمية في منطقتك ، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي :

[http://www.painful-bladder.org/globalgroups\\_etc.html](http://www.painful-bladder.org/globalgroups_etc.html)

(المؤسسة الدولية للمثانة المؤلمة)

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 .

الترجمة : د. سعيد الساري ، رفيف الجريقاتي ، د. أحمد البدر