

## فرط نشاط المثانة

- 1- كيف تعمل المثانة الطبيعية ؟
- 2- ما هو فرط نشاط المثانة ؟
- 3- ما أسبابه ؟
- 4- ما الفحوصات التي يمكن إجراؤها ؟
- 5- ما العلاجات المتوفرة ؟

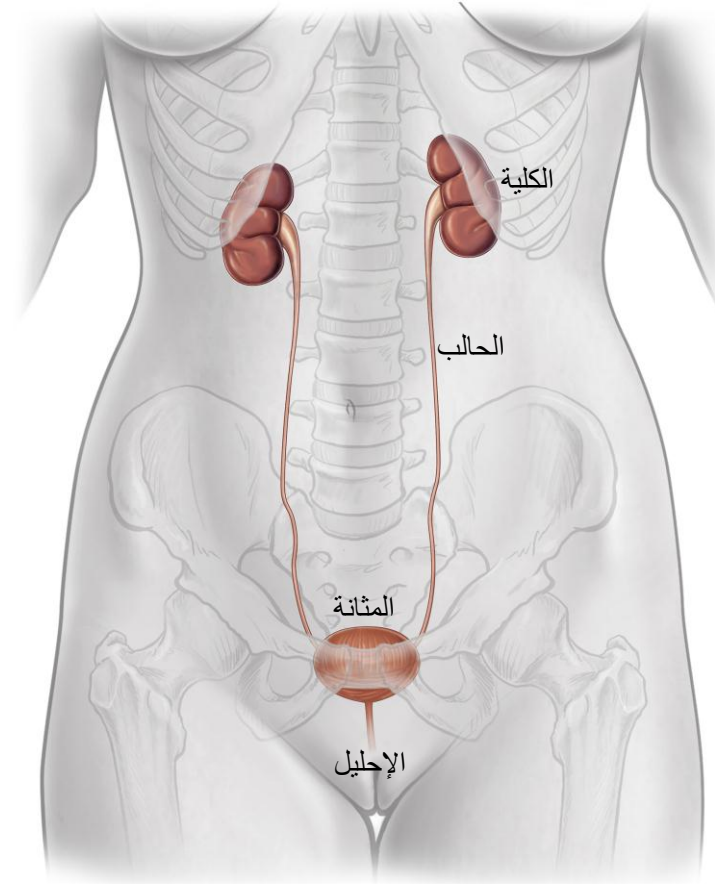
"فرط نشاط المثانة" يعتبر من المشاكل الشائعة و التي غالباً ما تسبب أعراض مزعجة و محرجة . يمكن أن يسبب كثرة التردد على دورة المياه خلال الليل و النهار ، كذلك في بعض الاحيان يسبب تسرب بعض البول قبل بلوغ دورة المياه .

تهدف هذه النشرة المعلوماتية إلي شرح ما هو فرط نشاط المثانة ، وما أسبابه وكذلك شرح ما يمكن عمله لتخفيف الاعراض .

### كيف تعمل المثانة الطبيعية ؟

المثانة الطبيعية تشبه البالون ، يتم تخزين البول المنتج في المثانة حتى تمتلئ . و يتمدد جدار المثانة أثناء عملية تخزين البول لاستيعاب كميات البول المنتجة . يتم الاحتفاظ بالبول (استمساك البول) داخل المثانة عن طريق آلية صمامية (مصرة الاحليل) الذي يبقى مغلقاً حتى تشعرين بالرغبة في إفراغ المثانة و تصلين إلى دورة المياه . تساعد عضلات قاع الحوض ، والتي تقع تحت المثانة ، في الالية الصمامية لاستمساك البول . تتقلص هذه العضلات أثناء العطس أو السعال ، فلا يحدث أي تسريب للبول . ومع امتلاء المثانة والبدء بالشعور بالحاجة إلى التبول ، فإنه لا يزال بإمكانك المحافظة على استمساك البول . فإذا قررت تفرغ مثانتك (في دورة المياه و في وقت مناسب) ، يبعث الدماغ بإشارات إلى المثانة لئتنقلص و تفرغ ما بها من البول ، في ذات الوقت يسترخي الصمام الإحليلي وعضلات قاع الحوض سامحة بتدفق البول و إفراغ المثانة . تحتاج المثانة الطبيعية عادة للإفراغ أربع إلى ثمان مرات خلال النهار ومرة واحدة خلال الليل .

## صورة الجهاز البولي



### ما هو فرط نشاط المثانة ؟

فرط نشاط المثانة اسم يطلق على الحالة التي تتواجد فيها الأعراض التالية :

- الإلحاح** : رغبة شديدة ومفاجئة وملحة للتبول بدون تأجيل ، والتي يمكن أن تحدث حتى عندما لا تكون المثانة ممتلئة ، يصاحبها أحيانا خروج البول قبل بلوغك دورة المياه (سلس البول الإلحاحي) .
- كثرة التردد** : التردد على دورة المياه بكثرة للتبول أثناء النهار (عادة أكثر من ثمان مرات) .
- كثرة التردد في الليل** : دخول الحمام أكثر من مرة واحدة بالليل للتبول .

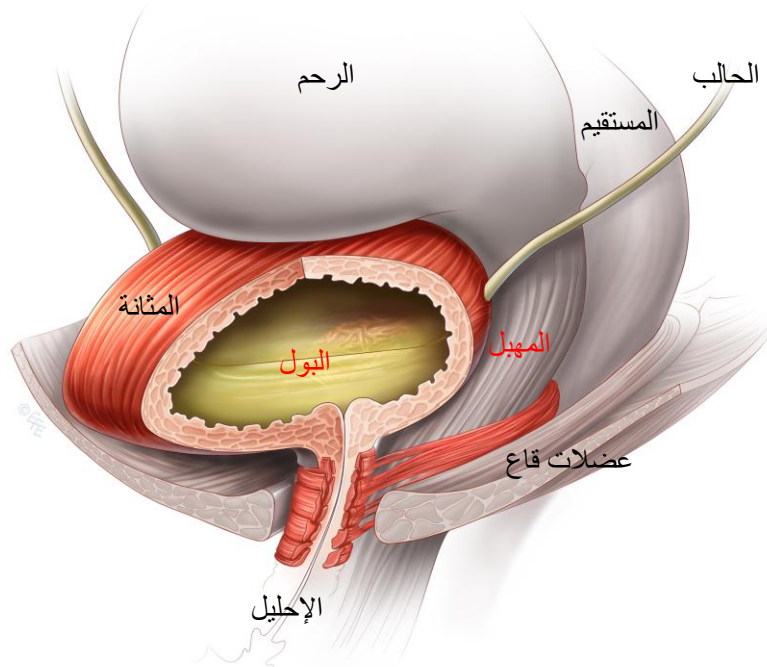
فرط نشاط المثانة يصيب النساء (و الرجال أيضا) من كل الأعمار وهو ليس بسبب التقدم في السن .

### ما أسباب فرط نشاط المثانة ؟

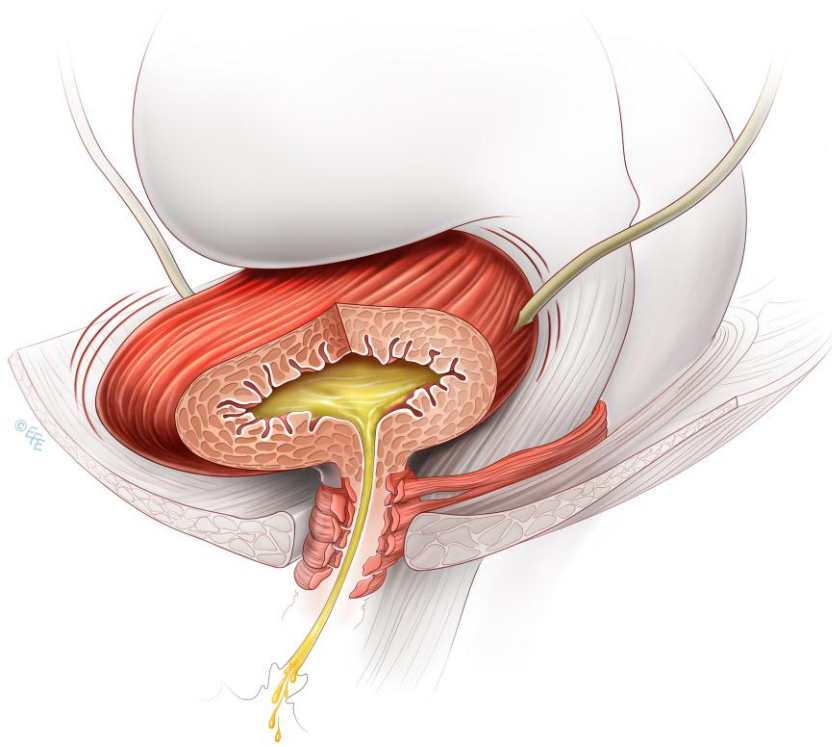
يحدث فرط نشاط المثانة بسبب التقلص غير الملائم لعضلة المثانة . قد يحدث هذا بدون أي إنذار و في أوقات غير مرغوبة .

طبيبك المعالج أو الممرضة المختصة سيقومون بفحص عينة بول للتأكد من خلوها من علامات الالتهاب . التهاب المثانة الحاد قد يسبب أعراض مشابهة لأعراض فرط نشاط المثانة و كذلك حصيات المثانة . أمراض الجهاز العصبي أيضاً قد تسبب أعراض فرط نشاط المثانة . وقد يكون سبب فرط نشاط المثانة هو إجراء جراحي سابق للمثانة لعلاج سلس البول الجهدي . أنواع و كميات بعض المشروبات قد تؤثر على هذه الأعراض ، و منها المشروبات المنبهة (الحاوية على الكافيين) التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الأعراض . و في نسبة كبيرة من الحالات ، لا يمكن تحديد سبب فرط نشاط المثانة . مع ذلك فإنه هناك خيارات علاج متعددة يمكنها علاج الأعراض .

مثانة طبيعية ، نصف ممتلئة و مسترخية



فرط نشاط المثانة ، مثانة نصف ممتلئة و لكنها متقلصة و مسببة تسريبا للبول



## ما هي الفحوصات التي يمكن إجراؤها ؟

عندما تزورين طبيبك المختص سيقوم بإلقاء بعض الأسئلة عليك ، تتضمن أسئلة عن المثانة و كميات المشروبات التي تتناولينها . كذلك ستسألين عن صحتك عموماً . بعد ذلك سيتم فحصك طبياً للكشف عن وجود أي مشاكل عضوية نسائية قد تكون لها علاقة بالأعراض . قد يطلب منك تعبئة "جدول المثانة" بتسجيل أنواع و كميات السوائل التي تتناولينها بالإضافة إلى تسجيل عدد مرات تردك على دورة المياه و كميات البول المخرجة . هذه المعلومات مفيدة حيث تساعد على الإلمام بحالتك وتحدد مقدرة المثانة على استمساك البول . يمكنك أن تجدي نسخة من جدول المثانة في القسم السابق .

بعض الفحوصات المطلوبة تتضمن الآتي :

**تحليل للبول :** فحص عينة بول للكشف عن وجود التهاب أو دم في البول .  
**قياس الحجم المتبقي من البول في المثانة بعد إفراغها :** و يتضمن كشف بجهاز الموجات فوق الصوتية أو استخدام قسطرة مثانية لتقدير فيما إذا كان إفراغ المثانة يتم بشكل مناسب .  
**فحص المثانة الديناميكي :** هذا الفحص يعطي فكرة عن وظيفة عضلات المثانة أثناء تعبئتها . و يستطيع الكشف عن وجود أي تقلصات بجدار المثانة سابقة لأوانها (ويعرف ذلك بفراط فعالية العضلة الدافعة) ، كما يكشف حالة سلس البول الجهدي والتي هي نتيجة لخلل في الصمام الإحليلي ، وفيما إذا تم إفراغ المثانة بشكل مناسب .

## ما هي العلاجات المتوفرة ؟

هناك العديد من العلاجات المختلفة المتاحة لفرط نشاط المثانة . هناك أيضا بعض التغييرات في أسلوب و نمط حياتك و التي يمكن أن تحسن الأعراض بشكل ملحوظ .

المشروبات التي تحتوي الكافين ، مثل القهوة و الشاي و الكولا ، يمكن أن تفاقم الأعراض بشكل ملحوظ ، بالتالي من المفيد جدا الحد أو التقليل من هذه المشروبات . أيضا المشروبات الغازية و عصيرات الفواكه و المشروبات الكحولية قد تسبب أعراض فرط نشاط المثانة . محاولة تدوين مشروباتك و عدد مرات التبول و كمية البول المطروحة و الأعراض التي تحدث (جدول المثانة) قد يساعدك في تحديد العوامل المؤثرة في الأعراض . و ينصح بالتركيز على شرب المياه أو مشروبات الأعشاب و الخالية من الكافين . حاولي عدم تقليل كمية السوائل المتناولة ، وإنما يجب تناول من 1.5 الى 2 ليتر من السوائل يوميا .

## إعادة تدريب المثانة

ربما تلاحظين أنك اعتدت كثرة التردد علي دورة المياه لتجنب أي مواقف محرجة عند عدم وجود دورات المياه عند الحاجة . هذه العادة تزيد حالة فرط نشاط المثانة سوءاً ، حيث أن المثانة تعتاد إستيعاب كميات قليلة من البول . إعادة تدريب المثانة يهدف إلي مساعدتك لزيادة حجم و استيعاب المثانة لبول أكثر ، بتقليل عدد زياراتك إلى دورة المياه . يتضمن هذا التمرين العمل علي الزيادة التدريجية للفترة الزمنية بين عدد مرات الذهاب إلى دورة المياه ، و محاولة الإمساك وقت الرغبة في التبول . يمكن لطبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي أن يعطيك معلومات أكثر عن هذا العلاج . يمكن أن تجدي تفاصيل هذا الموضوع في نشرة "إعادة تدريب المثانة" .

## الأدوية

هناك مجموعة متنوعة من الأدوية التي يمكن أن تساعد في علاج فرط نشاط المثانة ، وعلى الرغم من إمكانية وصف هذه الأدوية من قبل الطبيب ، إلا أنه ما يزال من المهم التحكم بأنواع المشروبات المتناولة ومحاولة إعادة تدريب المثانة . تم تصميم هذه الأدوية لتساعد في استمساك المثانة لمدة أطول والحد من التردد المتكرر على دورة المياه (وذلك في الليل والنهار) وبالتالي الحد من مشكلة سلس البول . قد تتسبب هذه الأدوية كغيرها في حدوث أعراض جانبية مثل جفاف الفم ، وقد يستدعي الأمر تجربة العديد من الأدوية لإيجاد الدواء المناسب لك . الإمساك مشكلة أخرى قد تحدث و يمكن التغلب عليها بإتباع حمية غذائية غنية بالألياف وتناول الأدوية المليئة ، و

بالتالي يمكن الاستمرار بالاستفادة من الدواء . يمكن أن تتحسن أعراض المثانة بعد استخدام العلاج لعدة أشهر وبالتالي تستطيعين إيقاف الأدوية ، وبالمقابل تستمر العديد من السيدات باستخدام الأدوية لمدة أطول من أجل السيطرة على الأعراض .

### العلاجات الأخرى

التحكم في المشروبات و إعادة تدريب المثانة مع الأدوية المذكورة أنفاً سيكون كافياً للتغلب على أعراض فرط نشاط المثانة في الغالبية العظمى من النساء . ولكن في الحالات المستعصية والتي لا تستجيب للعلاجات المذكورة يمكن تقديم العلاجات التالية :

### توكسين البوتيلينيوم (البوتوكس)

يمكن حقن هذا التوكسين في المثانة عن طريق المنظار تحت التخدير الموضعي ، مما يؤدي إلى ارتخاء عضلة المثانة ، فيخف الإلحاح في التبول ويسمح للمثانة في تخزين المزيد من البول . وعلى الرغم من أنه لا يوجد الى الآن نتائج دراسات على المدى الطويل لهذا العلاج ، إلا أنه يعتقد بأنه علاج فعال على المدى القصير (تصل نسبة النجاح إلى 80%) . قد تستمر آثار العلاج إلى تسعة أشهر ، وبعد ذلك قد نحتاج إلى تكرار الحقن . في 20% من الحالات ، يحدث صعوبة في إفراغ المثانة بعد الحقن ، مما يتطلب أحيانا قسطرة المثانة ذاتيا لتفريغ البول . يمكن أن يزودك طبيبك بمعلومات أكثر عن هذا العلاج .

### تحفيز (تنبيه) العصب الظنبوبي

يهدف هذا العلاج إلى تنبيه الأعصاب التي تتحكم بالمثانة عبر العصب الذي يمر حول الكاثل . ينطوي هذا العلاج على إدخال إبرة صغيرة بالقرب من الكاثل ، وتكون هذه الإبرة مرتبطة بجهاز يقوم بتنبيه العصب الظنبوبي ، وبالتالي تنبيه بطريقة غير مباشرة للأعصاب المتحكممة بوظيفة المثانة .

### تحفيز (تنبيه) العصب العجزي

يتضمن هذا العلاج التنبيه المباشر للأعصاب التي تتحكم في وظيفة المثانة ، عن طريق زرع جهاز منبه داخل الجسم يعمل مباشرة على الأعصاب العجزية . وهذا العلاج دقيق ومتخصص يتم تطبيقه من قبل بعض الأخصائيين للحالات المستعصية والتي لا تستجيب للعلاجات الأخرى .

سيكون طبيبك قادرا على إعطائك معلومات وافية حول العلاج الأكثر ملائمة لك . قد لا يحدث الشفاء التام من حالة فرط نشاط المثانة ، ولكن نأمل أن تكوني قد تعرفتي من خلال هذه النشرة على وجود عدة وسائل لتدبير أعراض فرط نشاط المثانة ، وبالتالي عدم السماح لفرط نشاط المثانة بالسيطرة على حياتك .



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 .



الجمعية العالمية للمسالك البولية النسائية

الترجمة : د. سناء تواتي ، د. فاطمة الشنيطي ، د. أحمد البدر ©2011