

فرط نشاط المثانة

كيف تعمل المثانة الطبيعية؟

ما هو فرط نشاط المثانة (OAB)؟

ما أسباب فرط نشاط المثانة ؟

كيف يتم تقييم فرط نشاط المثانة؟

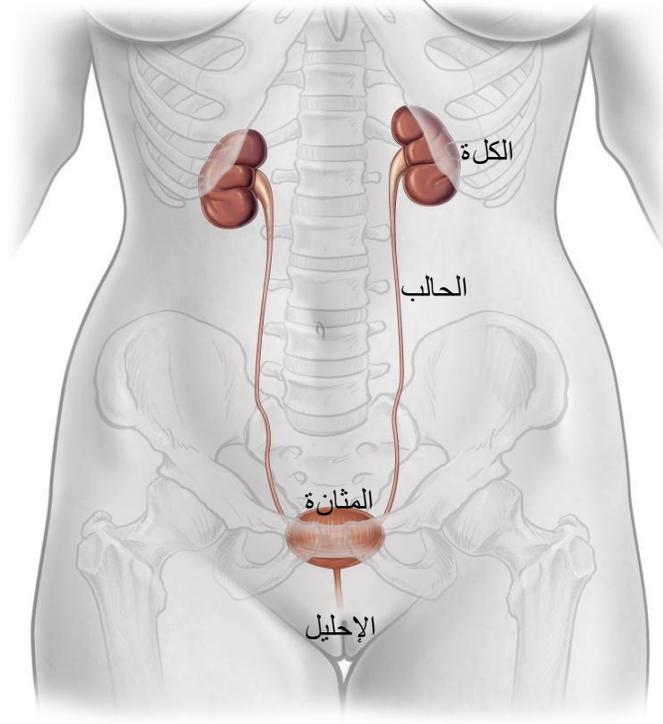
ما هي العلاجات المتوفرة؟

المقدمة

" فرط نشاط المثانة "هي مشكلة شائعة جدًا تسبب في كثير من الأحيان أعراضًا مؤلمة وغير مريحة. يمكن أن يسبب لك الاندفاع إلى دورة المياه عدة مرات خلال النهار والليل، ويمكن أن يتسبب في بعض الأحيان في تسرب بعض البول قبل الوصول إلى دورة المياه.

كيف تعمل المثانة الطبيعية ؟

الطبيعية تشبه البالون. يتم إنتاج البول في الكلى وينتقل إلى المثانة في أنابيب تسمى الحالب. عندما المثانة تمتلئ المثانة، تمتد جدرانها لاستيعاب السوائل الزائدة. يتم الاحتفاظ بالبول داخل المثانة بواسطة آلية تشبه الصمام (العضلة العاصرة للإحليل) تظل مغلقة حتى تشعر بالحاجة إلى إفراغ المثانة والوصول إلى المرحاض. يتم مساعدة آلية الصمام من خلال عضلات قاع الحوض الموجودة أسفل المثانة، والتي تنقبض عند السعال أو العطس لتحتفظ بالبول. ومع امتلاء المثانة، تبدأ في إدراك الشعور بالحاجة إلى التبول ولكنك قادرة على التحكم وتأخير التبول. بمجرد أن تقرر إفراغ المثانة (أي في دورة المياه، في وقت مناسب)، يرسل دماغك إشارات إلى عضلة المثانة للضغط وإفراغ البول. وفي الوقت نفسه، يسترخي صمام المثانة وعضلات قاع الحوض للسماح بتدفق البول. تحتاج المثانة عادة إلى تفريغها حوالي 4-7 مرات في اليوم، ومرة واحدة في الليل.

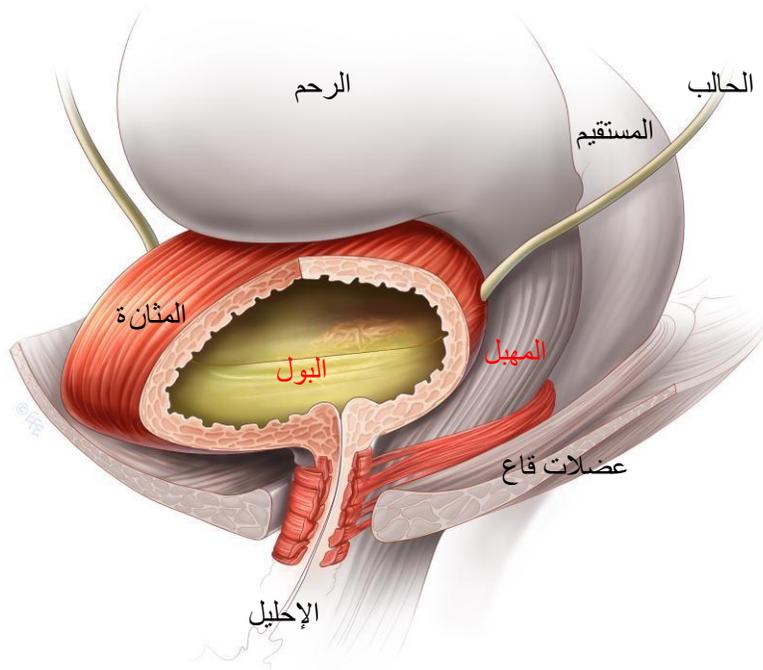


ما هو فرط نشاط المثانة (OAB)؟

فرط نشاط المثانة هو الاسم الذي يطلق على المجموعة التالية من أعراض المثانة الإلحاح – رغبة شديدة ومفاجئة وملحة للتبول ولا يمكن تأجيلها. يمكن أن يحدث هذا حتى عندما لا تكون المثانة ممتلئة. في بعض الأحيان، قد لا تتمكن من الوصول إلى دورة المياه في الوقت المناسب. وقد يحدث تسرب. وهذا ما يسمى سلس البول الإلحاحي. تكرار التبول - الذهاب إلى دورة المياه عدة مرات خلال اليوم (عادة أكثر من 7 مرات) البوال الليلي - الاستيقاظ أكثر من مرة واحدة أثناء النوم للذهاب إلى دورة المياه يؤثر فرط نشاط المثانة على النساء (والرجال أيضا) من جميع الأعمار وهو ليس مجرد نتيجة للتقدم في السن.

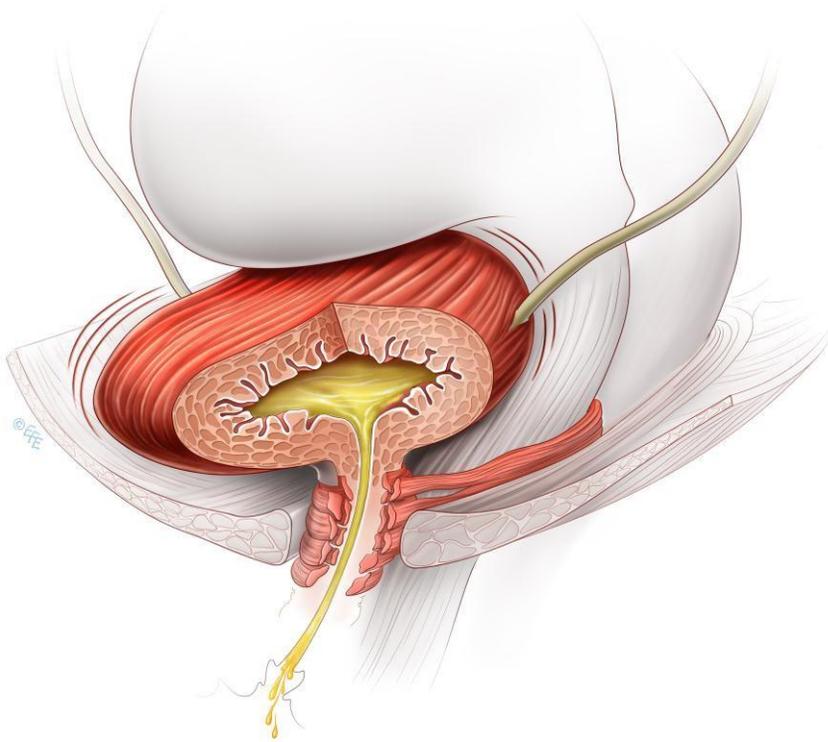
ما أسباب فرط نشاط المثانة؟

سيقوم طبيبك أو الممرضة باختبار البول لاستبعاد الالتهاب، وهو سبب شائع لأعراض فرط نشاط المثانة. التهاب المثانة الحاد قد يسبب أعراض مشابهة لأعراض فرط نشاط المثانة وكذلك حصيات المثانة. يمكن أن يحدث فرط نشاط المثانة أيضًا بسبب الأمراض التي تؤثر على الجهاز العصبي. إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية سابقة لعلاج سلس البول الإجهادي، فقد تكوني أيضًا أكثر عرضة للإصابة بفرط نشاط المثانة. كمية ونوعية السوائل التي تشربها قد تساهم أيضًا في ظهور الأعراض. على سبيل المثال، يُعتقد أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين تؤدي إلى تفاقم أعراض فرط نشاط المثانة بشكل ملحوظ. ومع ذلك، بالنسبة للعديد من النساء، لم يتم العثور على السبب الدقيق لفرط نشاط المثانة وعلى الرغم من ذلك، هناك العديد من العلاجات التي يمكن أن تساعدك على علاج الأعراض.



فرط نشاط

المثانة ، مثانة نصف ممثلة و لكنها متقلصة و مسببة تسريبا للبول



كيف يتم تقييم فرط نشاط المثانة ؟

عندما تزورين طبيبك المختص سيقوم بإلقاء بعض الأسئلة عليك، تتضمن أسئلة عن المثانة وكميات المشروبات التي تتناولينها. كذلك بعض الأسئلة 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 وكميات السوائل التي تتناولينها بالإضافة إلى تسجيل عدد مرات تردّدك على دورة المياه وكميات البول المخرجة. هذه المعلومات مفيدة حيث تساعد على الإلمام بحالتك وتحدد مقدرة المثانة على التحكم بالبول. يمكنك أن تجدي نسخة من جدول المثانة في القسم السابق.

بعض الاختبارات والفحوصات المطلوبة هي:

تحليل البول – اختبار عينة من البول لمعرفة ما إذا كان هناك التهاب أو أي دم في البول
قياس الحجم المتبقي من البول في المثانة بعد إفراغها: ويتضمن الكشف 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. ويستطيع الكشف عن وجود أي تقلصات بجدار المثانة سابقة لأوانها (ويعرف ذلك بفرط فعالية العضلة الدافعة) كما يكشف حالة سلس البول الجهدية 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 أيضاً تغييرات يمكنك إجراؤها على نمط حياتك والتي يمكن أن تحسن الأعراض بشكل كبير.

المشروبات التي تحتوي الكافيين، مثل القهوة والشاي والكولا، يمكن أن تفاقم الأعراض بشكل ملحوظ، بالتالي من المفيد جداً الحد أو التقليل من هذه المشروبات. أيضاً المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة والمشروبات الكحولية قد تسبب أعراض فرط نشاط المثانة. محاولة تدوين مشروباتك وعدد مرات التبول وكمية البول المطروحة والأعراض التي تحدث (جدول المثانة) قد يساعدك في تحديد العوامل المؤثرة في الأعراض. وينصح بالتركيز على شرب المياه أو مشروبات الأعشاب والخالية من الكافيين. حاولي عدم تقليل كمية السوائل المتناولة، وإنما يجب تناول من 1.5 إلى 2 ليتر من السوائل يومياً.

إعادة تدريب المثانة. ربما تلاحظين أنك اعتدت كثرة التردد على دورة المياه لتجنب أي مواقف محرّجة عند عدم وجود دورات المياه عند الحاجة. هذه العادة تزيد حالة فرط نشاط المثانة سوءاً، حيث أن المثانة تعتاد استيعاب كميات قليلة من البول. إعادة تدريب المثانة يهدف إلى مساعدتك لزيادة حجم واستيعاب المثانة لبول أكثر، بتقليل عدد زيارتك إلى دورة المياه. يتضمن هذا التمرين العمل على الزيادة التدريجية للفترة الزمنية بين عدد مرات الذهاب إلى دورة المياه، ومحاولة 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 المختلفة التي يمكن أن تساعد في علاج فرط نشاط المثانة. على الرغم من أن هذا قد يحدده طبيبك، إلا أنه لا يزال من المهم التحكم فيما تشربه ومحاولة تدريب المثانة. تم تصميم الأدوية لتمكينك من الاحتفاظ بالبول لفترة أطول، وتقليل عدد المرات التي تحتاج إلى الذهاب إليها إلى المرحاض (خلال النهار والليل) وتقليل التسرب. الأدوية تسبب آثاراً جانبية مثل جفاف الفم في بعض الأشخاص. في بعض الأحيان قد تحتاج إلى تجربة عدة أدوية مختلفة قبل أن تجد واحدة تناسبك. يمكن أن يكون الإمساك أيضاً مشكلة ويمكن معالجته من خلال إتباع حمية غذائية غنية بالألياف وتناول الأدوية الملينة، 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

علاجات أخرى. التحكم في المشروبات و إعادة تدريب المثانة مع الأدوية المذكورة أنفا سيكون كافيا 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 البوتولينوم (البوتوكس).

يمكن حقن توكسين البوتولينوم في المثانة عن طريق المنظار، تحت التخدير الموضعي. فهو يسبب استرخاء عضلة المثانة، مما يساعد في حالات الإلحاح ويسمح للمثانة بتخزين المزيد من البول. على الرغم من أننا لا نملك حتى الآن نتائج طويلة المدى لتوكسين البوتولينوم، إلا أنه يُعتقد أنه علاج فعال (يصل معدل الشفاء إلى 80%). يستمر التأثير لمدة تصل إلى 9 أشهر، وبعد ذلك قد تحتاج إلى تكرار الحقن. ومع ذلك، هناك احتمال بنسبة 10-20% لصعوبة إفراغ المثانة بعد ذلك، الأمر الذي قد يتطلب قسطرة ذاتية. يمكن لطبيبك أن يقدم لك المزيد من المعلومات حول هذا الأمر.

تحفيز العصب الظنبوبي.

يهدف هذا العلاج إلى تحفيز الأعصاب التي تتحكم في وظيفة المثانة عبر العصب الذي يمر حول الكاحل. يتضمن إدخال إبرة صغيرة بالقرب من الكاحل، متصلة بجهاز يحفز العصب الظنبوبي عن طريق الجلد. وهذا يحفز بشكل غير مباشر ويعيد تدريب الأعصاب التي تتحكم في المثانة.

● تحفيز العصب العجزي.

يهدف هذا العلاج إلى تحفيز الأعصاب التي تتحكم في وظيفة المثانة بشكل مباشر. وهو يتضمن زرع محفز للأعصاب داخل الجسم يعمل مباشرة على الأعصاب العجزية، وهو علاج يقدمه فقط بعض المتخصصين للأشخاص الذين يعانون من أعراض حادة ومستمرة لم تتحسن مع العلاجات الأخرى. سيتمكن طبيبك من منحك معلومات كاملة حول العلاجات الأنسب 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 ..

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة

www.YourPelvicFloor.org



Dr. Deama Saeed Al-Ghamdi

د. ديما سعيد الغامدي

د. جواهر عجي الصحيبي

المعلومات الواردة في هذا الكتيب مخصصة للاستخدام للأغراض التعليمية فقط. وليس المقصود استخدامه لتشخيص أو علاج أي حالة طبية محددة، والتي يجب أن يتم ذلك فقط من قبل طبيب مؤهل أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية.

