

سلس البول

عند التعرّض للإجهاد

معلومات،
ونصائح
وتمرين



معلومات حول سلس البول

وإذا لم يستطع قاع الحوض والعَصَلَة المَصْرَة للإخليل التحمّل تكون النتيجة تسرّب البول. عادة يحدث التسرّب على هيئة رشّات صغيرة.

عند **سلس البول الالاحي** يحدث تسرّب بالارتباط مع التمرين (بشكل مفاجئ مع شعور حادّ بالحاجة إلى التبول). تأتي حالات الرغبة الملّحة غالبًا دون سابق إنذار وتتقلّص المئانة بدون أن يستطيع المرء التّحكّم بها.

في حالة **سلس البول المُختلّط** يحدث التسرّب لدى المرء سواء عند التعرّض للإجهاد أو عند الشعور برغبة مُلّحة للتبول.

أسباب سلس البول الإجهادي

تتأثر الأنسجة الواقعة في داخل مجرى البول والمئانة وحولهما جرّاء التقدّم في العُمر، أو عند الحمل أو جرّاء حالات الولادة. أنّ سلس البول أكثر شيوعًا بين النساء اللواتي أنجبن العديد من الأطفال إذا كان لدى المرأة قدرة ضعيفة على تقليص مجموعة عضلات قاع الحوض. كما أنّ البدانة، والتدخين والربو/السعال المزمن يزيد من أخطار الإصابة بسلس البول.

ما الذي يمكن فعله بخصوص سلس البول الإجهادي؟

تمرين قاع الحوض طريقة علاجية بسيطة ولا تُشكّل خطرًا في حالة سلس البول الإجهادي. المبدأ الأساس هو أن المرء يقوم بواسطة تمارين التقليل بتمرين الجهاز العضلي الذي يُشكّل دعمًا تحت المجرى البولي والمئانة على السرعة، والقوّة والتحمّل في الجهاز العضلي.

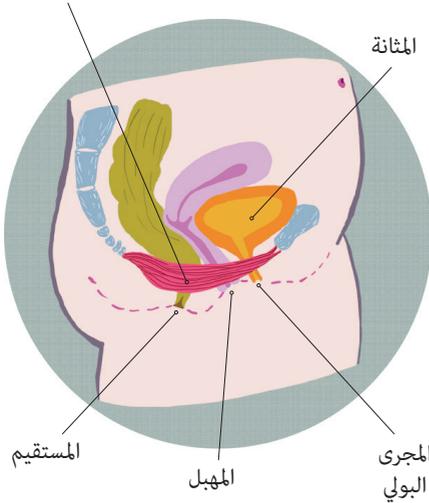
سلس البول مشكلة شائعة وتعاني امرأة من كلّ أربع نساء إزعاجات من التسرّب بشكلٍ من الأشكال. ويمكن أن يُشكّل سلس البول إطارًا لحالة تتراوح بين مشكلة صغيرة وصولًا إلى شيء باستطاعته إعاقة التمتع بحياة يومية طبيعية.

أربعة أنواع مختلفة من سلس البول

سلس البول الإجهادي "سلس البول الناجم عن الضغط" هو النوع الأكثر شيوعًا من سلس البول لدى النساء. فعند التعرّض للإجهاد - مثلًا عندما يقفز المرء، أو يعطس أو يسعل أو يضحك - يزداد الضغط على جوف البطن.



عضلات قاع الحوض



التمرين يساعد حقًا!

أنّ التمرين ثلاث مرّات في اليوم خلال ثلاثة أشهر كافٍ للحصول على الأثر المنشود. ويمكن الحصول على تحسّن إضافي بواسطة التمرين اليومي في غضون ستة أشهر. أنّ الهدف من التمرين هو أنّ تتمكني من "رفع قاع الحوض" في الحالات التي يتعرض قاع الحوض إلى إجهاد، مثلًا عند السعال أو الضحك أو رفع ثقل ما. ذلك أنّ التمرين يؤدي في نهاية المطاف إلى جعل الأمور تسير بشكل تلقائي. نحن نعلم بواسطة مُختلف الدراسات البحثية أنّ حوالي الثلثين يصبحون أفضل أو أصحاء بشكل كامل بواسطة المعلومات، المشورة وتمرين قاع الحوض.

فإن إجراء العملية جراحية أمرٌ محتملٌ. ويوضع شريط تحت المجرى البولي ليكون دعمًا له، الأمر الذي يمنع التسرّب. هذا وتُجرى العملية بتخدير موضعي في منطقة المهبل. أنّ حدوث المضاعفات أمر غير مألوف، ولكن أحياناً يمكن الشعور بإزعاج جرّاء حالات الرغبة المُلحّة للتبول فيما بعد. تُعتبر الصعوبات في تفرّغ المثانة والآلام في العضو التناسلي مضاعفات نادرة الحدوث. وعند متابعة التمرين لمدة سنة بعد العملية يُصرّح ٨٠ - ٨٥ % بأنهم راضون أو راضون جدًّا عن النتيجة.

لا يُساعد **الأوستروجين** ضدّ سلس البول الإجهادي ولا يمكنه أيضًا اعاقته. ولكنّ الاستروجين فعّال في حالات الإزعاجات خلال وبعد سنّ الإياس، على شكل جفاف الأغشية المخاطية أو ألم حارق أو تقلّصات. في تلك الحالة يُستعمل في المهبل كأقراص مهبلية، أو مرهم مهبلي أو حلقة يمكن تغييرها كل ثلاثة أشهر. وتتوفّر أقراص مهبلية أو مراهم تُباع بدون وصفة طبيب.

إذا كنت راضيةً عن النتيجة بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من التمرين يمكنك خفض التدريب إلى مستوى التمرين الصائن، ثلاث مرّات في اليوم. استعملي حينذاك جميع أنواع التقلّصات ولكن بالدرجة الأولى تقليص القوّة وتمرّني على المستوى الذي نجحت للتوّ في أدائه. عليك التفكير بأنّ استعمال عمليات التقلّص في الحياة اليومية، يؤدي إلى تقلّص سريع وقويّ عند السعال، أو العطاس أو رفع شيء ثقيل.

العملية الجراحية إحدى احتمالات

إذا لم يؤدّ تمرين قاع الحوض إلى منح مفعولٍ كافٍ وتستمرّ الازعاجات بالتأثير على الحياة اليومية

نصائح!

هل تستعملين "العضلات الصحيحة"؟
جرّبي أن تقلّصي مع إدخال أصبع في المهبل.
ستشعرين بالتقلّص حول الأصبع. وربما
يمكنك أيضًا أن تشعري بأن الأصبع يُرفَع إلى
أمام وإلى أعلى.

أسلوب الحياة وسلس البول الإجهادي

البدانة

أن سلس البول شائع في حالة البدانة. أظهرت العديد من الدراسات أن انخفاض الوزن يؤدي إلى انخفاض التسرب، خصوصاً في (مؤشر كتلة الجسم / BMI) فوق ٣٠. إن خفض الوزن بمقدار خمسة بالمائة من الوزن يكفي على الأغلب لتحسن حالة التسرب. بالنسبة لمن يبلغ وزنه ٨٠ كغم سيكون انخفاض الوزن بمقدار ٤ كغم كافياً لخفض التسرب. هل تؤدين الحصول على مزيد من المعلومات حول انخفاض الوزن وكيف يمكن للمرء حساب (مؤشر كتلة الجسم / BMI)؟ أنظر ١١٧٧ دليل الرعاية الطبية <1177.se

التدخين

سلس البول أكثر شيوعاً لدى المدخنين مما هو لدى غير المدخنين. ويمكن أن يعود ذلك إلى أن "سعال التدخين" يؤدي إلى حدوث تسرب ولكن يمكنه أيضاً أن يرتبط بأن التدخين يؤثر على النسيج الضام والأغشية المخاطية. إذا كنت مدخناً فإن الإقلاع عن التدخين هو الاستثمار الأكبر الذي يمكنك القيام به من أجل صحتك في المستقبل. هل تؤد قراءة المزيد وأن تحصل على دعم لتمكّن من الإقلاع عن التدخين؟
<1177.se خط الإقلاع عن التدخين
slutarokalinjen.se

النشاط البدني

بشكل عام فإن جميع أنواع النشاط البدني مفيدة للجسم. وينطبق هذا حتى لو كان لدى الشخص سلس البول! هل يحدث لك تسرب عند مزاوله النشاط البدني، مثلاً عند القفز، الجري أو الرقص؟ حينذاك عليك التمرن على التقليل "للحيلولة دون" حدوث تسرب في الظروف المرهقة. وفي حال كان التسرب يُعيقك من ممارسة النشاطات التي ترغبين القيام بها، فهناك بعض الحيل الصغيرة التي يمكنك استعمالها، مثل السدادة القطنية (التامبون) في المهبل قبل فترة ممارسة الرياضة. إذ أن التامبون يضغط على المجرى البولي ويرفعه إلى الأعلى قليلاً، ما يجعله كافياً لمنع التسرب. كما يمكنك أيضاً التحقق من أن لديك في نفس الوقت حماية



ممارسة الجنس

أن تسرّب البول عند التعرّض إلى إجهاد يمكنه أحياناً التأثير على الحياة الجنسية أو القدرة على الاستمتاع. وقد يؤدي القلق من التسرّب ورائحة البول إلى أن يتقوّم المرء ويتجنّب أخذ المبادرة للعملية الجنسية. بعض النساء ذكرنَ بأن الاستمتاع الجنسي يتحسنُ بعد تمرين قاع الحوض.

من التسرّب. ويمكن شراءها من الصيدلية أو متاجر المواد الغذائية. ولكن استعمالها فقط عندما تعانيين فعلاً من وجود التسرّب - وليس من باب الاحتياط لا غير.

المشروبات

من الطبيعي التبول بين لتر واحد إلى لترين يوميّاً. يعتمد مقدار التبول على مقدار ما يشربه المرء من السوائل ومقدار ما يختفي من السوائل بطرق أخرى، مثلما يحدث عندما يتعرّق المرء كثيراً. البعض متعوّد على شرب كمية كبيرة ويحملون معهم على الدوام قنينة ماء. ليس هناك ما يقول أنّ شرب كمية كبيرة من الماء أمرٌ ضار إذا كان المرء يتمتع بصحة جيدة، ولكن لا يوجد أيضاً ما يؤكد أنه أمرٌ مفيد! إذا كان المرء يُعاني مشكلة سلس البول فإن حدوث التسرّب يكون أسهل عندما تكون المثانة ممتلئة.



برنامج تدريب قاع الحوض

يُقسم برنامج التدريب إلى خمس خطوات. وعندما تُنجزي خطوة ما تستمرين إلى الخطوة القادمة. إذا كنت تجدين صعوبة في تعلّم التقلصات الأربعة المختلفة - تستمرين في ذلك الوقت بالتمرين حتى تنجحي في أداءها. الأمر الأكثر أهمية هو أن تداومي على التدريب بانتظام خلال ١٢ أسبوعًا. يوجد في الخلف جدول تدريب لتسجيل المرات التي تتدربين فيها.

الخطوة ١ أن تُجدي العضلات الصحيحة. الخطوة ٢ تدرّبي على تقلصات تقوية العضلات.

إستلقي بشكل مريح - على الظهر، أو الجانب أو البطن - واسترخ في جميع أنحاء جسمك. خذي نفسًا عميقًا، سيساعدك هذا على الاسترخاء، ثم تنفسي بعد ذلك كما تفعلين عادةً. ويُستحسن أن تُغلقي عينيك وتُركّزي أفكارك على العضو التناسلي. تخيلي أين تكون فتحة الشرج، وكذلك فتحة المهبل والمجرى البولي.

جدى-التقلص-الصحيح

- ١ قَلّصي العضلات الواقعة حول فتحة الشرج، المهبل والمجرى البولي بقليل من القوّة.
- ٢ أستمري في تقليص العضلات ٢ ثانيتين.
- ٣ استرخي واسترخي ٢ ثانيتين.
- ٤ تمرّني ثلاث مرّات في اليوم، ٨ تقلصات في المرّة الواحدة إلى أن تنجحي في ذلك.

تقلصات تقوية العضلات

- ١ قَلّصي العضلات الواقعة حول فتحة الشرج، والمهبل والمجرى البولي وارفعي إلى الداخل/ إلى أعلى بأقصى قوّة ممكنة لديك.
- ٢ حافظي على الحالة القصوى للتقلص ٦-٨ ثوانٍ
- ٣ استرخي لمدة ٦-٨ ثوانٍ.
- ٤ تمرّني ثلاث مرّات في اليوم، ٨ تقلصات في المرّة الواحدة.

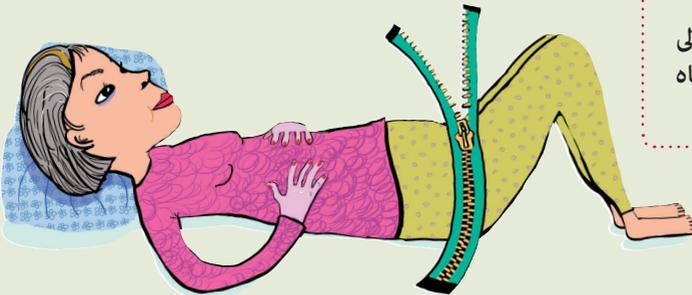
واصلي التدريب على هذا إلى أن يمكنك التقليص ٨ مرات بقوتك الكاملة طوال الوقت.

نصائح!

تصوري أن لديك سحابة (سوسته) تُغلقها من الخلف ومن الأمام. وعندما تسترخين تنزلق السحابة (السوسته) إلى أعلى.

نصائح!

ويمكن الشعور بالتقليص كإغلاق، أو سحب أو رفع إلى داخل الجهاز التناسلي باتجاه الأعلى نحو السُرّة.

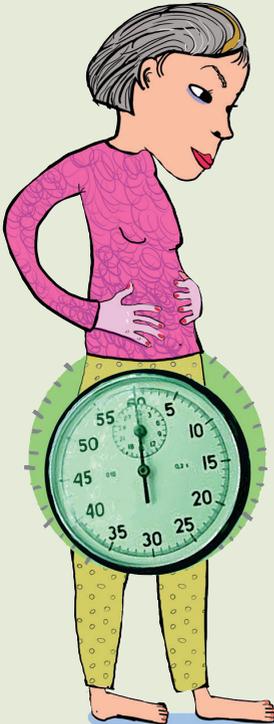


الخطوة ٥ تدرّبي على تقليصات تقوية العضلات، تقليصات التحمّل والتقلصات السريعة ثلاث مرّات يوميًا.

استعملي أيضًا التقلصات عند الحالات التي يحدث فيها تسرّب لديك عادة أو عند ازدياد الضغط على البطن.

وتذكّري بأن تقومي بالتقليص قبل السعال، أو العطاس أو الضحك أو قبل ترفعي شيئاً أو قبل القفز. قومي بعملية تقليص سريعة كي يكون لديك قاع الحوض مرفوعاً قبل وبعد الإجهاد. وجربي أيضًا تقلصات التحمّل أثناء حالة الإجهاد.

حظاً سعيداً!!



الخطوة ٣ تمرّبي على تقليصات تقوية العضلات تقليصات التحمّل.

واصلي التمرّن على تقليصات تقوية العضلات المذكورة في الخطوة ٢ وأضافه إلى ذلك تدرّبي على التحمّل في كل مرّة.

تقليصات التحمّل

- ١ قلّصي العضلات الواقعة حول فتحة الشرج، والمهبّل والمجرى البولي وارفعي إلى الداخل/ إلى أعلى - ولكنك لست بحاجة إلى التقلّص إلى الحدّ الأقصى!
- ٢ حافظي على التقلّص قدر ما تستطيعين، حتى دقيقة واحدة.
- ٣ استرخي وأشعري بأنّ قاع الحوض ينخفض.
- ٤ تمرّبي ثلاث مرّات في اليوم، ٨ تقليصات تقوية العضلات ومرّة واحدة تقلّص التحمّل في كل مرة تمارسين فيها التمرين.

مارسي هذه التقليصات المختلفة في حالة الاستلقاء، والجلوس والوقوف.

الخطوة ٤ تمرّبي على تقليصات تقوية العضلات وتقليصات التحمّل.

واصلي التمرين على تقليصات تقوية العضلات وتقليصات التحمّل ثلاث مرّات في اليوم وتدرّبي إضافة إلى ذلك على التقلصات السريعة في كلّ مرّة.

التقليصات السريعة

- ١ قلّصي بسرعة العضلات الواقعة حول فتحة الشرج، والمهبّل والمجرى البولي وارفعي إلى الداخل/ إلى أعلى بأقصى قوة ممكنة لديك.
- ٢ أستمري في التقليص ٣ ثوانٍ.
- ٣ استرخي ٣ ثوانٍ.
- ٤ تمرّبي ثلاث مرّات في اليوم، ٨ تقليصات تقوية العضلات ومرّة واحدة تقليصات التحمّل و٨ تقليصات سريعة.

تقرير عن التمرين

في تقرير التمرين يمكنك تسجيل عدد المرّات التي تتمرّنين فيها كل يوم والخطوة التي تمرنت عليها.

في أي خطوة أنا الآن؟	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	٧
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦
								٧
								٨
								٩
								١٠
								١١
								١٢



المحتوى: إيفا سامويلسون Eva Samuelsson أستاذة في الطب العام في معهد الصحة الشعبية والطب الاكلينيكي، جامعة أوميو.
الرسوم التوضيحية: كاتي متس Kati Mets
التصميم الجرافيكي: كاروز فورم آبي Karozz Form AB

يستند محتوى هذا الكتيب على نتائج بحثية.

يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات في موقع www.tät.nu