

# علاج سلس البول الإجهادي في السيدات



## خرافات حول سلس البول الإجهادي

توجد العديد من المعلومات المغلوطة حول سلس البول الإجهادي. هذه الخرافات هي ببساطة غير صحيحة:

- أنه جزء من كونك سيدة
- أنه جزء طبيعي من التقدم في العمر
- أنه وراثي - والدتي كانت مصابة به وسوف أصاب به أنا أيضًا
- كان من الممكن أن أقي نفسي منه
- لا يوجد ما يمكن فعله لعلاجها

## ما هي أعراض سلس البول الإجهادي؟

تحدث أهم أعراض سلس البول الإجهادي عندما يتسرب البول أثناء أي إجراء يضع ضغطاً على بطنك. ويمكن أن تتمثل "حوادث" التسرب هذه في قطرات بسيطة إلى كمية كافية لتبلل الملابس.

## كيف يُعالج سلس البول الإجهادي؟

**تغييرات نمط المعيشة والمنتجات:** يمكن لإجراء بعض التغييرات في نمط معيشتك اليومي أن يساعد في التعامل مع أعراض سلس البول الإجهادي. يمكنك إنقاص الوزن، والتوقف عن التدخين (لمساعدتك على تقليل السعال) والحفاظ على صحتك. وقد تساعد أيضاً التمارين وتدريب المثانة على زيارات الحمام المجدولة بالإضافة إلى منتجات سلس البول الإجهادي.

- **تمارين عضلات قاع الحوض (تمارين كيجل):** ثبت أن ممارسة تمارين كيجل بصورة يومية يقوي عضلات قاع الحوض. وذلك يساعد على دعم المثانة والأعضاء الأخرى. ومن المفيد للغاية أن تتم ممارسة تمارين كيجل بالطريقة الصحيحة وبصورة متكررة.

## ما هو سلس البول الإجهادي؟

سلس البول الإجهادي أو ما يُعرف اختصارًا بالإنجليزية SUI، هو تسرب البول ويحدث بسبب ضغط مفاجئ على المثانة والإحليل. يؤدي الضغط إلى فتح العضلات العاصرة لفترة وجيزة. وعند فتحها يتسرب البول. في حالة سلس البول الإجهادي الطفيف يمكن أن يكون الضغط بسبب الأفعال المفاجئة القوية مثل التمارين الرياضية أو العطس أو الضحك أو السعال. وتحدث حالات سلس البول الإجهادي الأكثر حدة عندما يتسرب البول أثناء القيام بأعمال أقل قوة مثل الوقوف أو المشي أو الانحناء. ومثل هذه "الحوادث" البولية يمكن أن تكون بضع قطرات من البول، أو ما يكفي لتبلل ملابسك.

## أنواع سلس البول

سلس البول هو مشكلة فقد التحكم في التبول. هناك نوعان رئيسيان:

- **سلس البول الإجهادي** حيث تخرج كمية صغيرة إلى متوسطة من البول دون تحكم. ويحدث هذا عندما تسعل أو تعطس أو تضحك.
- **سلس البول الإلحاحي** أو **فرط نشاط المثانة** حيث يحدث شعور بحاجة مفاجئة ولا يمكن السيطرة عليها للتبول. ويمكن أن تكون كمية التسربات متوسطة إلى كبيرة.

## ما هي مسببات سلس البول الإجهادي؟

أكثر عوامل الخطورة شيوعًا بالنسبة لسلس البول الإجهادي هي:

- الإنجاب أكثر عرضة للإصابة بسلس البول الإجهادي
- الحمل والولادة
- إصابات الأعصاب أسفل الظهر
- التدخين (الذي يؤدي إلى السعال)
- السعال المزمن
- زيادة الوزن



# علاج سلس البول الإجهادي لدى النساء

**الأدوية:** لا توجد أدوية معتمدة في الولايات المتحدة لعلاج سلس البول الإجهادي في الوقت الحالي. إذا كنت مصابًا بالسلس المختلط، فقد يخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بأن تتناول الأدوية أو العلاجات الخاصة بفرط نشاط المثانة. وهي لا تعالج سلس البول الإجهادي، ولكنها تعالج أعراض فرط نشاط المثانة.

## ما الذي يحدث بعد العلاج؟

الهدف من أي علاج للسلس هو المساعدة في تحسين جودة حياتك. وغالبًا ما تعمل العلاجات الجراحية وتنجح بشكل أفضل عند مزجها مع تغييرات أسلوب الحياة. تجب المداومة على ممارسة تمارين كيجل اليومية للعناية بقوة عضلات الحوض. ولكن، إذا كنت لا زلت تعاني من مشكلات متعلقة بسلس البول الإجهادي، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الخيارات الأخرى.

## حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (UROLOGY CARE) (FOUNDATION)

إن مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation) هي المؤسسة الرائدة على مستوى العالم في تخصص الجهاز البولي – وهي المؤسسة الرسمية لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (American Urological Association). إننا نقدم المعلومات للأشخاص النشطين في إدارة صحة جهازهم البولي، ولمن هم على استعداد لإجراء تغييرات صحية. تعتمد معلوماتنا على مراجع جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية ويراجعها خبراء طبيون. لمعرفة المزيد، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة رعاية الجهاز البولي، [UrologyHealth.org/UrologicConditions](http://UrologyHealth.org/UrologicConditions) أو اذهبوا إلى [UrologyHealth.org/FindAUrologist](http://UrologyHealth.org/FindAUrologist) للعثور على طبيب بالقرب منك.

## إخلاء مسؤولية

هذه المعلومات لا تمثل أداة للتشخيص الذاتي أو بديلاً للاستشارة الطبية المتخصصة. ولا ينبغي لهذه المعلومات أن تُستخدم أن يُعتمد عليها لهذا الغرض. يُرجى التحدث إلى طبيب الجهاز البولي أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص المسائل الصحية التي تشغلك. استشر دائماً أحد مقدمي الرعاية الصحية قبل بدء أي علاج أو إيقافه، بما في ذلك الأدوية.

للحصول على نسخ من المواد المطبوعة الأخرى والحالات الأخرى المرتبطة بالجهاز البولي، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني [UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order).

## أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية  
Saudi Urological Association

• **المنتجات الماصة:** خيار سريع أو طويل الأجل، تعتبر الحفاضات الماصة اختيارًا مناسبًا إذا لم تكن التسريبات مشكلة كبيرة في حياتك. وهي تأتي بأشكال وهيئات عديدة. ويمكن أن تكون في شكل حفاضات أو سراويل داخلية.

• **الأدوات الطبية للنساء:** إذا كانت عضلات قاع الحوض ضعيفة، فقد يتم استخدام أداة للمساعدة في الأعراض.

• **الفرّاج المهبلي:** الفرّاج المهبلي هي أداة قوية ومرنة يتم وضعها في المهبل. وهي تعيد ضبط وضع الإحليل و/أو الرحم وتدعمهما. وهناك العديد من الأنواع التي يمكن إعادة استخدامها أكثر من مرة أو التخلص منها بعد مرة واحدة. وغالبًا ما تكون الفرّاج آمنة، مع وجود خطر ضئيل لحدوث العدوى. فإذا كنت تستخدم الفرّاج، فضعي خطة لزيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وبهذه الطريقة يمكن فحصها وتنظيفها وتجديدها حسب الحاجة.

• **سدادة الإحليل:** للمساعدة في إيقاف سلس البول الإجهادي أثناء الأنشطة القوية، قد يكون لديك خيار استخدام أداة انسدادية (وتسمى أيضًا سدادة الإحليل). في الوقت الحالي، لا توجد سدادات إحليل معتمدة في الولايات المتحدة. وهي أداة تسد الإحليل، بينما تضيق الأداة المهبليّة الدعم من خلال المهبل.

• **العلاج الجراحي:** إذا كانت هناك حاجة للجراحة، فهناك الكثير من الخيارات. قبل أن تتخذ قرارك، تعرف على المخاطر والفوائد، وما ينبغي توقعه أثناء الجراحة وبعدها. ينبغي العمل مع أخصائي جهاز بولي ذي خبرة في جراحة سلس البول الإجهادي. يكون الجراحون المتخصصون في طب الحوض والجراحات الترميمية للنساء (FPMRS) معتمدين في سلس البول الإجهادي وجراحة الحوض الأخرى.

• **حقن الإحليل/عوامل التضخيم:** تُستخدم حقن الإحليل من أجل "تضخيم" الإحليل. ويتم وضع "عوامل التضخيم" في العضلة العاصرة المثانة والإحليل لتحسين الطريقة التي تقوم بها العضلة العاصرة بإغلاق المثانة. قد لا يكون لهذا العلاج نتائج طويلة الأمد، وقد يحتاج إلى التكرار مع مرور الوقت.

• **المعلق:** الجراحة الأكثر شيوعًا لسلس البول الإجهادي في النساء هي جراحة "المعلق". يوضع شريط من مادة (معلق) تحت الإحليل لديك لمنع من التحرك للأسفل أثناء الأنشطة. وهو يكون بمثابة حمالة لدعم الإحليل وعضة المثانة. وهناك أنواع كثيرة من المعاليق. ويعتبر معلق وسط الإحليل هو الأكثر شيوعًا. وهو شريط رفيع من شبكة صناعية، يوضع تحت الإحليل. المعلق التقليدي (ذاتي المشأ) هو عند أخذ شريط من الأنسجة الخاصة بك من أسفل البطن من معدتك أو فخذك واستخدامه كمعلق.

• **تعليق عنق المثانة:** يُطلق عليه أيضًا تعليق التعليق خلف العانة أو تعليق عنق المثانة أو تعليق بورتش. وفي هذه الجراحة، توضع الغرز في الأنسجة على طول عنق المثانة والإحليل. ويتم توصيلها بقسم على طول عظمة العانة. ويدعم هذا الإجراء الإحليل والعضلات العاصرة لمنعها من التحرك لأسفل والفتح دون قصد. (لا تُعد هذه جراحة تعليق شائعة).

