

التبول

ما هي الأسئلة التي يجب أن أ طرحها أنا وعائلتي؟

هل يتسرب البول عند السعال أو العطاس أو الضحك أو البكاء؟

هل تنتابني رغبة قضاء الحاجة فجأة وبالحاجة إلى الجري إلى دورة المياه؟

كم مرة استيقظ فيها من نومي ليلاً لقضاء الحاجة؟

هل يمكنني الوصول إلى دورة المياه في الوقت المناسب متى ما أردت؟

هل أحس بأي ألم حارق عند قضاء الحاجة؟ هل أقضي حاجتي كثيرًا؟

هل أعاني من الإمساك؟

هل أشرب الكافيين والقهوة بكثرة؟

هل أشرب سوائل كثيرة قبل الخلود إلى النوم؟

هل بدأت بتناول دواء جديد سبب في ظهور أعراض بولية؟

ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

إعداد مفكرة يومية عن حالة المثانة تساعد طبيبك في معرفة النمط البولي وهي طريقة متابعة فعّالة. وهو عبارة عن سجل يُدوّن به عدد مرات قضاء الحاجة وكميتها خلال اليوم

تأكد من أنك تتبع عادات صحية جيدة عند قضاء الحاجة لتتجنب الإصابة بعدوى المثانة، ومن هذه العادات تنظيف المنطقة بعناية، وتجنب استخدام المنتجات النسائية التي تسبب التهيج، وابقَ مرتويًا

لا تشرب سوائل كثيرة قبل الذهاب إلى النوم

ومن الطرائق الفعالة تدريب المثانة للحد من سلس البول الإلحاحي، وهي تستلزم تشتيت النفس عند الشعور بالرغبة المفاجئة الملحة في قضاء الحاجة بأداء أنشطة حل المشكلات مثل حل الأحاجي لمدة 10 دقائق ومن ثم اذهب إلى دورة المياه، بهذه الطريقة تعود المثانة على عدم

بقائها مفرطة النشاط، وقد تستغرق معك هذه الطريقة أسابيع حتى ترى النتيجة، وأدلتها حققت نتائج جيدة

كما ثبت أيضاً أن ممارسة تمارين الكيجل تقوي عضلات الحوض وتحد من سلس البول الإجهادي، وهي ببساطة شد العضلات لمدة 10 ثوان ثم إرخاؤها، وقد تحتاج إلى تكرار هذه التمارين عدة مرات يومياً لمدة ثلاثة أشهر لترى نتائجها

من عوامل خطر سلس البول زيادة الوزن، وعليه قد تساعد ممارسة الرياضة وإنقاص الوزن يزيد الكافيين والقهوة من الحاجة إلى قضاء الحاجة لدرجة كبيرة، ففكر بالتقليل منها إن كنت من مفرطي تناول القهوة

بالنسبة لمن يعيشون في مراكز الرعاية للمسنين طويلة المدى ويعانون من الخرف أو مشاكل في الحركة، فإن أفضل طريقة لمعالجة سلس البول هي ممارسة الرياضة ووضع جدول زمني لقضاء الحاجة على نحو متواتر

ما هو الجهاز البولي؟

أحد أعضاء الجسم المسؤول عن تصفية الدم وجمع البول وتخزينه وإخراجه

إن كنت تعاني من مشاكل في الجهاز البولي فقد تظهر عليك أعراض مضايقة مثل حرقة عند قضاء الحاجة أو تسرب البول

من الشائع إصابة كبار السن بعدوى بولية

لا ترتبط هذه التغيرات غير الطبيعية بالعمر، ويجب فحصها ومعالجتها

ما هو تسرب البول؟ ماذا يعني فقدان السيطرة على التبول؟

يعرف سلس البول بعدم القدرة على التحكم الإرادي في الوقت الذي ترغب فيه بقضاء حاجتك أو لا

وهذه مشكلة للعديد من كبار السن. وتسبب الكثير من التوتر والقلق للعديد من الأشخاص غير القادرين على التحكم بهذه الوظيفة

وتجعل من الصعب على الشخص المشاركة في الأنشطة الاجتماعية أو اليومية وقد تؤدي إلى العزلة والاكتئاب

يعرف تسرب البول بسلس البول، وهو تغير غير طبيعي مع تقدم العمر ويحتاج إلى علاج

ما مدى شيوع المشكلة؟

يعد سلس البول مشكلة شائعة

يؤثر على ما يصل إلى 34% من كبار السن الرجال و55% من كبار السن النساء

وفي مراكز العناية طويلة المدى، قد يتجاوز سلس البول ما نسبته 70% من المقيمين بها

لماذا يشكل تسرب البول خطرًا؟ وما هي مخاطره؟

سوء جودة الحياة

زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب

زيادة ضعف التقدير الذاتي الصحي

زيادة خطر العزلة الاجتماعية

يسبب تدهور في الأنشطة الوظيفية

زيادة خطر الإصابة بالالتهابات البولية والجلدية

لماذا يحدث تسرب البول؟

تقضي المثانة نحو 99% من وقت عملها في تخزين البول و1% في إخراجه
تعاني النساء عادة من مشاكل في إغلاق صمام المثانة، ويعاني الرجال عادة من مشاكل تضخم
البروستاتا التي تؤدي إلى سلس البول
يصاب الجهاز العصبي في بعض الأحيان بسبب الأمراض، الذي قد يسبب فرط نشاط المثانة
وإخراج البول كثيرًا
وعادة يكون مجموعة من الأمراض والأدوية التي تؤدي إلى سلس البول
يعد الإمساك سببًا شائعًا في هذا ويمكن علاجه لدى كبار السن، راجع قسم الإمساك للمزيد من
التفاصيل

يعد تسرب البول أمر شائع ويزيد مع تقدم العمر. قد يسبب العزل والاكنتاب وسوء جودة الحياة
هناك أسباب عديدة لتسرب البول ولكن الشائع منها بسبب المثانة أو أمراض الأعصاب أو
الأدوية

هل له أنواع مختلفة؟ وكيف يُصيب الشخص؟

هناك خمسة أنواع رئيسة لسلس البول

سلس البول الإجهادي: يمكن أن يسبب العطاس أو السعال أو حتى القفز تسرب البول، قد يحدث
هذا لضعف العضلات التي تساعد في وقف التسرب مع تقدم الوقت خاصة عضلات الحوض
والمثانة

سلس البول الإلحاحي: ويعرف أيضًا بفرط نشاط المثانة وهذا النوع يجعلك تشعر بالرغبة الملحة دائمًا لقضاء الحاجة، ويحدث هذا بسبب فرط ضغط عضلات المثانة الخاطيء، حتى وإن لم تكن ممثلة

سلس البول المختلط: وهو خليط ما بين سلس البول الإجهادي والإلحاحي

سلس البول الفيضي: الشعور المستمر بتسرب البول أو سيلانه، ويحدث هذا النوع للأشخاص الذين يعانون من حوادث ليلية، قد يُسد أنبوب التدفق الذي يسمح بخروج البول من الجسم ومجرى البول ولا تستطيع المثانة إخراج كامل البول حتى وإن حاولت ذلك

سلس البول الوظيفي: لا يتعلق عادة بمشاكل في الجهاز البولي، بل بمشكلة الذهاب إلى دورة المياه في الوقت المحدد. قد تحدث هذه المشكلة بسبب حالة طبية أو إصابة تعيق الوصول إلى دورة المياه عند حاجتك إلى الذهاب لها، ومثال على ذلك عدم القدرة على المشي

هناك أنواع مختلفة وأسباب لحدوث سلس البول، وأكثرها شيوعًا لدى كبار السن هي سلس البول الإجهادي والإلحاحي

هل علي استخدام الفوط أو الملابس الواقية؟

سيمتنع الناس من الخروج أو عمل الأنشطة الاجتماعية ويشعرون بحاجتهم إلى أن يكونوا بالقرب من دورة مياه

في هذه الحالة، يمكنك استخدام الفوط أو الملابس الواقية، وقد يكون الأمر سهلًا بالنسبة للنساء إن استعملنها من قبل. إلا أن الأمر يصعب عند الرجال في إيجاد منتجات لذلك أو الشعور بالراحة أثناء استخدامها

من المهم تذكر أن هذه المشكلة يواجهها الكثير من الأشخاص، فلا تخجل من التعامل معها بطريقة تحسن من جودة حياتك

تُيسر الفوط والملابس الواقية للأشخاص أداء وظائفهم اليومية، ولكنها لا تحل السبب الكامن وراء سلس البول

ما الفحوص التي ينبغي إجراؤها لمعرفة أي نوع مصاب به؟

الخطوة الأولى هي التأكد من إصابتك بسلس البول

توجد أمراض أخرى قد تسببه سلس غير مباشر

وأكثرها شيوعاً هو التهاب المسالك البولية والإمساك

قد يطلب طبيبك إجراء فحص مخبري للبول أو أشعة سمعية أو غيرها لمعرفة ما السبب. استشر طبيبك دائماً لمعرفة ما المناسب لك من هذه الفحوصات

قد لا تعالج الفوط السبب وراء سلس البول لكنها تساعد في إنجاز مهامك اليومية وجودة حياتك

من الأسباب الشائعة التهاب المسالك البولية والإمساك

ما أنواع الأدوية التي قد تؤدي إلى الإصابة بتسرب البول أو أعراض بالمتانة؟

من أشهر فئات الأدوية هي:

مدرات البول

مضادات الكولين

البنزوديازيبينات

لأن هذه الأدوية تسبب في:

زيادة التبول

احتباس السوائل في الجسم

ضعف عضلات المثانة

تغير مستوى اليقظة والحركة

ما هي عدوى المثانة أي التهاب المسالك البولية؟ هل علي أن أخضع للعلاج؟

هذه العدوى تُعالج عادة بالمضادات الحيوية

ومن أعراضها الشعور بالألم والحرقنة عند قضاء الحاجة، أو قضاؤها بشكل متكرر، أو تسرب البول، أو الحمى

ويمكن أن يعاني كبار السن أيضًا من التشوش والهذيان، راجع إلى قسم الهذيان للمزيد من التفاصيل

من المهم الإشارة إلى أن عند إجراء فحص البول واكتشاف وجود البكتيريا دون ظهور أعراض فلا حاجة لعلاجه

تناول المضادات الحيوية عند ظهور الأعراض، ويقرر طبيبك اتخاذ هذا الإجراء من عدمه

ظهور البكتيريا في البول لا يعني الإصابة بعدوى المثانة والتهاب المسالك البولية. إن ظهرت الأعراض فتعالج بالمضادات الحيوية، استشر طبيبك عنها أولاً

References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018)
1. Jeffrey B. Halter et al. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
2. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)
3. Morrison A, Levy R. Fraction of nursing home admissions attributable to urinary incontinence. Value Health 2006; 9:272.

4. Offermans MP, Du Moulin MF, Hamers JP, et al. Prevalence of urinary incontinence and associated risk factors in nursing home residents: a systematic review. *Neurourol Urodyn* 2009; 28:288.
5. Rogers RG. Clinical practice. Urinary stress incontinence in women. *N Engl J Med* 2008; 358:1029.
6. Ouslander JG. Management of overactive bladder. *N Engl J Med* 2004; 350:786.
7. Loughlin KR, Prasad MM. Post-prostatectomy urinary incontinence: a confluence of 3 factors. *J Urol* 2010; 183:871.
8. Hester AG, Kretschmer A, Badlani G. Male Incontinence: The Etiology or Basis of Treatment. *Eur Urol Focus* 2017; 3:377.
9. Harris SS, Link CL, Tennstedt SL, et al. Care seeking and treatment for urinary incontinence in a diverse population. *J Urol* 2007; 177:680.
10. Imamura M, Williams K, Wells M, McGrother C. Lifestyle interventions for the treatment of urinary incontinence in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2015; :CD003505.
11. Gleason JL, Richter HE, Redden DT, et al. Caffeine and urinary incontinence in US women. *Int Urogynecol J* 2013; 24:295.
12. Subak LL, Wing R, West DS, et al. Weight loss to treat urinary incontinence in overweight and obese women. *N Engl J Med* 2009; 360:481.
13. Brown JS, Wing R, Barrett-Connor E, et al. Lifestyle intervention is associated with lower prevalence of urinary incontinence: the Diabetes Prevention Program. *Diabetes Care* 2006; 29:385