

## سلس البول لدى السيدات (Urinary Incontinence in Women)

نظرة شاملة على الموضوع  
(Topic Overview)

### ما هو سلس البول؟ (What is urinary incontinence?)

سلس البول هو نزول البول بشكل غير إرادي. ويمكن أن يحدث عندما تسعلين أو تضحكين أو تعطسيين أو تمشين بسرعة. أو قد تحتاجين فجأة إلى التبول ولكن لا تتمكنين من الوصول إلى الحمام في الوقت المناسب. إن مشكلات التحكم في المثانة شائعة للغاية، خاصة بين البالغين من كبار السن. وهي عادةً لا تسبب مشكلات صحية كبيرة، ولكنها قد تكون محرجة.

يمكن أن يكون سلس البول مشكلة قصيرة المدى تحدث نتيجة عدوى في المسالك البولية أو تناول دواء ما أو الإصابة بالإمساك. ويتحسن سلس البول عندما تعالجين المشكلة التي سببته. ولكن هذا الموضوع يرتكز على سلس البول المستمر.

هناك نوعان رئيسيان لسلس البول. وتصاب بعض السيدات - خاصة الأكبر سنًا - بكل النوعين.

- **سلس البول الإجهادي** يحدث عندما تعطسيين أو تسعلين أو تضحكين أو تمشين بسرعة أو تقومين بأشياء أخرى تسبب ضغطًا على مثانتك. وهو النوع الأكثر شيوعاً من مشكلات التحكم في المثانة لدى السيدات.
- **سلس البول الإلحادي** يحدث عندما تكون لديك حاجة قوية إلى التبول ولكن لا تستطيعين الوصول إلى الحمام في الوقت المناسب. ويمكن أن يحدث هذا حتى عندما تحتوي مثانتك على كمية قليلة فقط من البول. قد لا تشعر بعض السيدات بأي إنذار مسبق قبل أن يتسرّب منها البول لا إرادياً. وقد يتسرّب البول من سيدات آخريات عندما يشربن المياه أو حين يسمعن صوت ماء جارٍ أو يلمسن. فرط نشاط المثانة هو نوع من سلس البول الإلحادي. ولكن لا يتعرض كل المصابين بفرط نشاط المثانة إلى تسرّب البول.

### ما الذي يسبب سلس البول؟ (What causes urinary incontinence?)

قد تحدث مشكلات التحكم في المثانة نتيجة:

- ضعف العضلات في المسالك البولية السفلية.
- مشكلات أو تلف إما في المسالك البولية أو في الأعصاب التي تحكم في التبول.

يمكن أن يحدث سلس البول الإجهادي نتيجة الولادة أو زيادة الوزن أو الحالات الأخرى التي تسبب تمدّد عضلات قاع الحوض. فعندما تصبح هذه العضلات غير قادرة على دعم مثانتك بالشكل الملائم، تسقط المثانة إلى أسفل وتضغط على المهبل. وتكونين غير قادرة على شد العضلات التي تغلق مجرى البول. ولذلك قد يتسرّب البول بسبب الضغط الزائد على المثانة عندما تسعلين أو تعطسيين أو تضحكين أو تمارسين التمارين أو تقومين بأنشطة أخرى.

يحدث سلس البول الإلحادي بسبب فرط نشاط عضلة المثانة التي تدفع البول خارج المثانة. وقد يحدث نتيجة تهيج المثانة أو التوتر العاطفي أو الحالات التي تصيب الدماغ مثل داء باركنسون أو السكتة الدماغية. وفي كثير من الأحيان لا يعرف الأطباء السبب وراء حدوثه.

### ما هي الأعراض؟ (What are the symptoms?)

العرض الرئيسي هو نزول البول بشكل غير إرادي.

- إذا كنتِ مصابة بـ **سلس البول الإجهادي**، فقد يتسرّب منكِ كمية قليلة إلى متوسطة من البول عندما تسعلين أو تعطسيين أو تضحكين أو تمارسين التمارين أو تقومين بأشياء مشابهة.
- إذا كنتِ مصابة بـ **سلس البول الإلحادي**، فقد تشعرين برغبة مفاجأة ملحة في التبول وبحاجة إلى التبول كثيراً. مع هذا النوع من مشكلات التحكم في المثانة، قد تتسرّب منكِ كمية أكبر من البول يمكن أن تبلل ملابسك أو تسيل على ساقيك.
- إذا كنتِ مصابة بـ **سلس البول المختلط**، فقد تصابين بأعراض كلتا المشكلتين.



## كيف يتم تشخيص سلس البول؟ (How is urinary incontinence diagnosed?)

سيسأل طبيبك بشأن ما تشربين والكمية التي تشربينها. وسيسألك أيضاً عن عدد مرات وكمية التبول وتسرب البول لديك. قد يكون من المفيد تتبع هذه الأشياء باستخدام مفكرة للمثانة لمدة 3 أو 4 أيام قبل زيارتك لطبيبك.

سيفحصك طبيبك وقد يجرى لك بعض الاختبارات البسيطة للبحث عن سبب مشكلة التحكم في المثانة التي تعانين منها. إذا اعتقد طبيبك أن سبب سلس البول قد يرجع إلى أكثر من مشكلة، فمن المرجح أنك ستختضعين للمزيد من الاختبارات.

## كيف يتم علاجه؟ (How is it treated?)

تختلف العلاجات من شخص لآخر. فهي تعتمد على نوع سلس البول الذي تعانين منه ومدى تأثيره على حياتك. بعد أن يتوصل طبيبك إلى معرفة سبب سلس البول، قد يتضمن علاجك ممارسة التمارين أو تدريب المثانة أو الأدوية أو الفرزجة أو مزيج من تلك الأشياء. وقد تحتاج بعض السيدات إلى جراحة.

هناك بعض الأشياء أيضاً التي يمكن فعلها في المنزل. في العديد من الحالات، يمكن أن تكون هذه التغييرات في نمط الحياة كافية للتحكم في سلس البول.

- قلل من استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي. وقللي أيضاً من استهلاك المشروبات الغازية مثل الصودا. ولا تشربى أكثر من كأس واحد من الكحول في اليوم.
- تناولي الأطعمة الغنية بالألياف المساعدة على تجنب الإصابة بالإمساك.
- لا تدخني. وإذا احتجت إلى المساعدة في الإقلاع عن التدخين، فتحثثي إلى طبيبك بشأن برامج وأنواع الإقلاع عن التدخين. يمكن أن تزيد هذه الأشياء من فرص إقلاعك عن التدخين إلى الأبد.
- حافظي على وزن صحي.
- جربى تمارين بسيطة لنقوية عضلات قاع الحوض مثل تمارين كigel.
- اذبهي إلى الحمام عدة مرات في أوقات محددة كل يوم، وارتدى ملابس يمكنك خلعها بسهولة. واجعلى طريقك إلى الحمام خالياً وسريعاًقدر استطاعتك.
- استخدمي مفكرة المثانة لتنبئ بأعراض التي تشعرين بها وأي تسريب للبول. فذلك يمكن أن يساعدك أنت وطبيبك في معرفة العلاج الأفضل لك.

إذا ظهرت عليكِ أعراض سلس البول، فلا تشعري بالرجوع من إخبار طبيبك بذلك. فمعظم الأشخاص يمكن مساعدتهم أو شفاؤهم.

## كيف يمكنك تجنب الإصابة بسلس البول؟ (How can you prevent urinary incontinence?)

إن ممارسة تمارين كigel لنقوية عضلات الحوض لديك قد تقلل من خطر إصابتك بسلس البول.

إذا كنت تدخنين، فحاولي الإقلاع عن التدخين. فقد يقل الإقلاع عن التدخين من سعالك، مما قد يساعد على تقليل سلس البول.

للحصول على معلومات صحية عامة ومشورة من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصال بخدمة Health Link على الرقم 811.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فما عليك سوى ذكر اللغة التي تحتاجين إليها.

آخر مراجعة: 19 أبريل 2023

المصدر: myhealth.alberta.ca

لا تعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مؤهل. خصصت هذه المواد لعرض المعلومات العامة فقط ويتم تقديمها على "حالتها تالك" ، لا تقدم أي تعهد أو ضمان Alberta Health Services وعلى عين المكان". بالرغم من بذل الجهود المنسنة للتتأكد من دقة المعلومات، فإن صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. ثُلث بكل وضوح إخلاء طرفيها من أية مسؤولية مرتبطة باستخدام الأفراد لهذه المواد، وعن أية مطالبات أو دعوى Alberta Health Services . قضائية أو مطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام