



SUNDHEDSSTYRELSEN



حياة بلا سلس بول

احصل على المساعدة والمشورة

لمنع الإصابة بسلس البول



حياة بلا سلس بول.
احصل على المساعدة والمشورة لمنع الإصابة بسلس البول.

©هيئة الصحة الدنماركية، 2020.
يمكن إعداد مرجع من هذه النشرة
بشرط الإشارة بوضوح إلى المصدر.

Danish Health Authority
Islands Brygge 67
Copenhagen S 2300

www.sst.dk

رقم ISBN للنسخة الإلكترونية: 1-978-87-7014-228-1
رقم ISBN للنسخة المطبوعة: 4-978-87-7014-230-4

لست وحدك

يعاني الكثيرون في الدمارك من سلس البول، وعادةً ما يعتبر هذا المرض جزءًا طبيعيًا من عملية التقدم في العمر. قد يبدو سلس البول موضوعًا حساسًا للمناقشة، ولكن لا يعني هذا أن تظل تعاني في صمت، فسلس البول يمكن علاجه والحد منه. في هذا الكتيب، يمكنك معرفة ما يمكنك فعله لمنع سلس البول وكيفية الحصول على المساعدة.

ما هو سلس البول؟

سلس البول هو التبول اللاإرادي. يمكن أن يكون على شكل قطرات صغيرة أو كميات كبيرة من البول لا يستطي الإنسان حبسها.

هناك نوعان من سلس البول:

- سلس البول الإجهادي هو تبول لاإرادي يحدث عند الضحك أو السعال أو العطس أو عند بذل مجهود بدني.
- سلس البول الإلحاحي هو تبول لا إرادي يحدث عندما تشعر بالإلحاح مفاجيء على التبول لدرجة لا تستطيع معها حبسه.

قد تعاني أيضًا من النوعين معًا.

يمكن أن يتسبب سلس البول في حدوث مشكلات تتعلق بالنظافة الشخصية ومشكلات اجتماعية، إذا تفاقمت مشكلة سلس البول لديك، فقد تعزل نفسك و/أو تتجنب أنشطة محددة، وقد تؤثر على جودة حياتك وسعادتك معًا. لكن يمكنك الآن أن تتقذ نفسك من سلس البول.

يرجى الملاحظة! اتصل بطبيبك إذا عانيت مما يلي:

- سلس بول مفاجئ
- ظهور دم في البول
- آلام في المثانة أو مجرى البول

قراية 500.000 من الدغاركيبين يُعانون من أحد أشكال سلس البول، حيث:

- 16% من النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 إلى 60 عامًا
- 50% من النساء اللاتي تزيد أعمارهن عن 75 عامًا

تشمل الأسباب:

- ضعف في عضلات قاع الحوض
- تدلي جدار المهبل و/أو تدلي الرحم
- انقطاع الطمث وما يتبعه من نقص الهرمونات الجنسية
- التهاب المثانة
- السرطان أو جراحات البطن
- الأمراض المؤثرة على وظائف المثانة مثل السكري أو تدهور الوظائف العقلية أو السكتة الدماغية
- السعال نتيجة التدخين مثلاً
- شرب كميات كبيرة جداً أو قليلة جداً من السوائل
- الضغط الزائد على عضلات قاع الحوض والمثانة بسبب مثلاً الإمساك أو أمراض الرئة ذات السعال المزمن أو السمنة

1. الانتباه إلى عادات شرب السوائل

توصي هيئة الصحة الدنماركية بأن يتناول كبار السن لترًا ونصف من السوائل تقريبًا يوميًا. يجب عليك زيادة كمية السوائل التي تشربها في الطقس الحار أو إذا ما كنت نشطًا بدنيًا. يُقصد بالسوائل الماء، والقهوة، والشاي، والعصير، والكحول، وغيرها. إذا شربت أكثر مما تحتاج، ستذهب إلى الحمام كثيرًا. أما إذا شربت أقل من المطلوب، فقد تصبح مثانتك متهيجة نتيجة البول المركز، ويمكن أن تشعر بالحاجة الملحة إلى التبول في أغلب الأحيان. يجب ألا يكون البول داكنًا أو فاتحًا للغاية. نوصي بأن توزع استهلاكك للسوائل بالتساوي على مدار اليوم. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي شرب سوائل كثيرة مساءً إلى الذهاب كثيرًا إلى الحمام ليلاً.

2. الانتباه إلى عادات قضاء الحاجة

من المهم ألا تجعل من عاداتك حبس البول بكميات كبيرة في مثانتك، أو بكميات صغيرة أيضًا. تستطيع المثانة العادية

فنجان من القهوة
200 ميليلتر

كوب من الماء
250 ميليلتر

مياه غازية
500 ميليلتر



حبس كمية 2.5 إلى 4 ديسيلتر من البول. إذا شربت لترًا ونصف تقريبًا يوميًا، فإن التبول كل 3 إلى 4 ساعات تقريبًا أمرٌ طبيعي. لا تدفع البول للخارج باستخدام عضلات البطن، بل عليك أن تتركها تتدفق بمفردها. كي تفرغ المثانة بصورة صحية، من المهم أن تجلس جيدًا وأن تمنح نفسك الوقت الكافي للتبول.

إذا وجدت أنك لم تفرغ مثانتك بالكامل بعد الذهاب إلى الحمام، فمن الجيد أن تجلس مجددًا وتتأكد مما إذا كان هناك المزيد لتفريغها.

3. تجنّب الإمساك

إذا كنت تعاني من الإمساك، وتدفع كثيرًا حين تحاول إفراغ الأمعاء، فأنت تخاطر ببسط عضلات قاع الحوض وإضعافها. يمكن أن يتسبب ضعف عضلات قاع الحوض في الإصابة بسلس البول.

حافظ على حركة معدتك حتى لا تُصاب بالإمساك. يمكن أن تمنع التمارين والنظام الغذائي الغني بالألياف الإصابة



وضعية الجلوس الصحيحة على المراوح

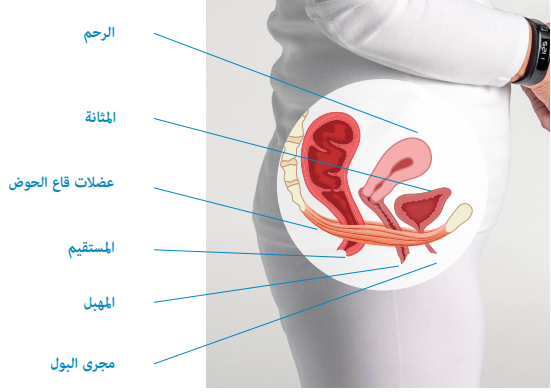
بالإمساك. تتفاوت حركة الأمعاء سواء مرتين في اليوم أم كل يومين من شخصٍ لآخر. يجب أن تتغوط مرتين في الأسبوع. وأهم شيء هو أن تتحرك الأمعاء بصورة منتظمة. يُفضل أن يكون مسند القدمين مثيرًا.

4. تمرين عضلات قاع الحوض

يمكن أن تمنح تمارين قاع الحوض أو تمارين العصر من الإصابة بسلس البول عند الرجال والنساء. يُساعد تمرين قاع الحوض على التحكم بصورة أفضل في الرغبة في التبول. مرن عضلات قاع الحوض من خلال عصر العضلات حول فتحة المستقيم والمهبل ومجرى البول. أفضل نقطة لمنطقة قاع الحوض هي بين العنق والمستقيم، لذا ركز على غلق المستقيم - وإذا فعلت ذلك، فسينغلق كل عضو آخر.

من الأفضل أن تحافظ على غلق المستقيم من 6 إلى 8 ثوانٍ، ويمكن أن تواجه صعوبة في بداية التمرين إذا كانت عضلاتك ضعيفة أو مرتخية. تذكر أيضًا أن تحصل على راحة بين كل حركة عصر وأخرى حتى لا تصاب عضلاتك بالالتهاب.

يمكن أن تواجه صعوبة في تنشيط قاع الحوض بصورة صحيحة. لهذا السبب، من الجيد أن تسعى إلى الحصول على المساعدة من طبيبك و/أو أخصائي العلاج الطبيعي المدرب المتخصص، الذي يمكنه مساعدتك في تمرين عضلات قاع الحوض بصورة صحيحة. من الضروري أن تستمر في تمرين عضلات قاع الحوض فور تعلمك الطريقة الصحيحة.



مقطع عرضي لبطن أنثى. عضلات قاع الحوض موجودة في البطن وهي تدعم الرحم، المثانة، ومجرى البول، والمهبل، والمستقيم. إن التمتع بعضلات قاع حوض قوية هو كلمة السر لمنع الإصابة بسلس البول.

يمكنك الحصول على المساعدة هنا

تحدث إلى طبيبك أو تأكد مما إذا كان المجلس المحلي الذي تتبعه يقدم الدعم للمواطنين المصابين بسلس البول.