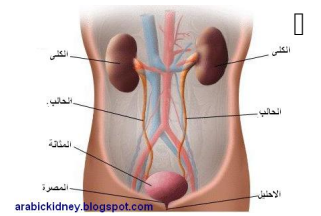




سلس البول ..الأسباب والمانوع والعلاج .

اعداد / د. حسنا الشريفة مديلا دائرة الامراض غير المسارية



أسباب الإصابة بسلس البول :

1. إصابات الرأس والمنخاع الشوكي
2. تضخم البروستاتا ، أو حصوات المثانة أو عند ضعف عضلات المثانة
3. ضعف عضلات الحوض عند النساء بسبب الحمل والولادة
4. استعمال بعض الأدوية مثل مدرات البول
5. مشكلة في العضلات وهذا يكون في حالة التصلب اللويحي



أنواعه _____ :

1. سلس الشدة او المضغط
2. السلس المطارئ المفاجئ
3. السلس المركب :وهو نوع مركب من النوعين السابقين معا

4. السلس الماحتباسي
5. سلس الإصابات
6. السلس المعارض

□

المعالج : _____

1. العلاج بالتمارين لتقوية عضلات الحوض

التمارين : ينال المسن على ظهره والساقان مفتوحتان ثم يحاول ان يقبض عضلات مجرى البول والمستقيم (كأنه يحاول أن يمنع نزول البول والبراز) ويحاول أن يحافظ على هذا الانقباض من 3 الى 5 ثواني ثم يستريح ضعف وقت الانقباض (أي إذا كان وقت الانقباض العضلة 3 ثواني يكون وقت الاسترخاء 6 ثواني) ثم يكرر هذا التمرين مع التركيز على الإحساس بالعضلة وهي مشدودة ورؤيتها وهي تنقبض ثم وهي تسترخي أو الإحساس بهذا الانقباض بيده (حول مجرى البول) ثم الإحساس بالاسترخاء هذه العضلة وكبرنامج مقترح بتقوية هذه العضلات يمكن عمل أربع مجموعات من التمرين يوميا كل مجموعة تتكون من 10 انقباضات مستمرة (انقباض سريع لمدة ثانية مثلا ثم استرخاء سريع) مع زيادة العدد في كل يوم بمعدل 10 انقباضات لكل مجموعة للوصول الى 200 تكرار للتمرين يوميا على الأقل (يمكن أن يكون هذا التكرار حسب قدرة المريض على أدائه تزداد تدريجيا) ويلحظ أداء هذه التمرينات والمثانة غير ممتلئة

يمكن أداء التمرين أثناء البول ، حيث يقوم المريض أثناء نزول البول بمحاولة وقف نزوله وتكرار ذلك عدة مرات ويفضل أداء تمرينات تقوية عضلات أرضية الحوض في البداية من وضع النوم على الظهر أو الجنب حيث يكون أسهل ثم التدرج لأدائها أثناء الجلوس والوقوف في حالات بعض المرضى يحدث خروج للبول عند الحركة من وضع الجلوس للوقوف ولمقاومة هذه القابلية يمكن أداء الانقباض أثناء هذه الحركة لمنع هذا التسرب أثناء تغيير الوضع .

التمارين المتدرج للعضلات المتحركة في منع خروج البول ويسمى تمرين المصعد (الاسانسير) حيث يتخيل المريض وكأنه يركب المصعد الذي يصعد من دور لآخر ويحاول ان يقبض هذه العضلات مع زيادة شدة الانقباض كأنه صعد المصعد من دور لآخر ثم الاسترخاء التدريجي أيضا للعضلات حيث يحاول الاسترخاء بشكل متدرج كلما نزل المصعد من دور لآخر

وتتميز هذه التمرينات بأنها يمكن أن تؤدي من أي وضع وفي أي مكان وأي وقت حيث يمكن أدائها في أي وقت دون أن يشعر احد .

□

1. 2.العلاج بالعقاقير والأدوية :

يمكن استعمال الأدوية لعلاج أنواع متعددة من السلس فبعض الأدوية تقلل من تقلص عضلات المثانة ، وأنواع أخرى تسبب تفريغا أفضل للمثانة لمنع تجمع البول فيها وأدوية أخرى تزيد من فعالية صمام الاحليل وتمنع تسرب البول من خلاله .

□

1. 3.العلاج بالأجهزة الإلكترونية (كالتحفيز الكهربائي)
2. 4.المقسطرة لإفراغ المثانة
3. 5.العلاج بالحقن الكولاجين
4. 6.العلاج بالجراحة
5. 7.تقليل شرب السوائل المدرة للبول
6. 8.وصفات من الطب البديل

التوت الأحمر مع المواظبة على عمل تمرين شفط العضلات أسفل البطن لمدة 5 ثوان ثم تركها 2 ثانية لمدة دقيقتين 3 مرات في اليوم وتمرين تقوية المثانة ينام على الظهر ويرفع رجليه مفتوحتين لمدة 5 ثوان ثم ينزلها وهكذا لمدة دقيقتين .

□

□

حلول لعلاج سلس البول عند كبار السن :

1. 1.الحفاضات

2. 2.وسادات غلق مجرى البول :تمنع تسرب البول وترمى عقب المتبول ثم تستبدل بأخرى
3. 3.أجهزة خاصة صغيرة يتم تحميلها داخل قذاة مجرى البول او المهبل عند السيدات
4. 4.التنبيه الكهربائي لتقوية أسفل الحوض
5. 5.التمارين الرياضية الخاصة بعضلات أسفل الحوض مثل تمارين كيجل
6. 6.المقسطر : التي تستخدم عن طرق مجرى البول في حالات تضخم البروستاتا وإصابات المثانة أو تثبت جراحيا أسفل البطن في حالات إصابات العمود الفقري
7. 7.الجراحة :الحالات التي لا تستجيب للوسائل الأخرى والأدوية

□

نصائح خاصة :

1. المابتعاد عن الأطعمة الحريفة والتوابل والفل
2. الماقلال من السوائل قبل النوم
3. المابتعاد عن شرب المشاي والقهوة والكولا مساء
4. تجنب الإمساك
5. الماقلع عن التدخين
6. ضبط الوزن عند اللزوم

□