

سلس البول الإجهادي



سلس البول الإجهادي، شائع جداً عند الفئة العمرية المسنة، مع تشخيص أكثر من 4 من كل 10 سيدات

ويمكن أن يكون سلس البول الإجهادي حالة محبطة ومحرجة، لأنه يعيق الحياة الاجتماعية للمرأة، ويمكن أن يؤثر في العلاقات الأسرية. ولكن يمكن علاجه

وتساعد عضلات قاع الحوض على دعم المثانة والتحكم في التبول. بمرور الوقت، يمكن أن تضعف هذه العضلات، ما يؤدي إلى سلس البول الإجهادي وهو السبب الأكثر شيوعاً

ويتمثل العرض الرئيسي له في فقدان السيطرة على المثانة، أثناء النشاط البدني، والذي يمكن أن يشمل الضحك والسعال والقفز ورفع الأثقال والوقوف من وضع الاستلقاء

وتشمل الأسباب المختلفة لسلس البول الإجهادي الحمل والولادة، إذا كان لدى المرأة ولادة مهبلية، وانقطاع الطمث والسعال المزمن والسمنة والإمساك واضطرابات النسيج الضام، والتدخين، وجراحة الحوض السابقة التي تؤدي إلى

تلف عصبي عضلي.

لدى النساء خيارات غير جراحية وجراحية لعلاج سلس البول الإجهادي. كما لا تحتاج كل امرأة مصابة بسلس البول الإجهادي إلى الجراحة.

ومن الخيارات غير الجراحية تمارين قاع الحوض، إضافة لبعض الخطوات مثل

- الأتعمة الغنية بالألياف،
- الإقلاع عن التدخين.
- الحفاظ على وزن صحي
- إبقاء مرض السكري وارتفاع ضغط الدم تحت السيطرة
- (استخدام المرحاض في أوقات محددة (تدريب المثانة للإفراغ في الوقت المناسب

العلاج الجراحي

يجب الأخذ في الاعتبار بعض العوامل قبل اتخاذ قرار الجراحة مثل

- شدة سلس البول الإجهادي وتأثيره في الأنشطة اليومية
- فشل العلاج التحفظي

ويمكن للعديد من الأشخاص تحسين أعراضهم عن طريق القيام بتمارين قاع الحوض بانتظام. بالنسبة لسلس البولي الإجهادي المعتدل إلى الشديد، يمكن أن تساعد الأجهزة أو الحقن، أو الإجراءات الجراحية في علاج سلس البول. وبالتالي، فإن التشخيص والعلاج المناسبين، وفي الوقت المناسب، يمكن أن يؤديا بالتأكيد إلى تحسين نوعية الحياة ويمكن أن يقلل من سلس البول الإجهادي.

د. مانجولا أناجاني

أخصائية طب النساء والتوليد

مستشفى أن أم سي رويال - الشارقة