ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

26 نوفمبر 2011 13:29 مساء

سلس البول ومريضات السكري

ما هو سلس البول؟

سلس البول هو عدم التحكم الكامل في البول والشكوى من انفلات البول مع الكحة أو العطس أو رفع الأشياء أو الضحك أو تغيير الأوضاع . ولا يعتبر سلس البول مرضاً بحد ذاته لكنه أحد الأعراض التي تشير إلى وجود مشكلة تحتاج إلى علاج . فسلس البول هو عبارة عن شكوى تسرب البول اللاإرادي (international Continence Society)

من أكثر أنواع سلس البول شيوعاً خاصة عند النساء:

السلس البولي الجهدي (Stress incontinence): وهو تقاطر البول أثناء السعال أو العطاس أو الضحك أو حمل

الأشياء الثقيلة، وهو شائع عند النساء المتقدمات بالعمر أو كثيرات الولادة، والسبب يرجع في الغالب إلى الوهن الذي يصيب عضلات الحوض وعنق المثانة .

السلس الإلحاحي (Urge Incontinence): وهو خروج البول اللاإرادي المترافق مع حاجة ملحة للتبول المتكرر مما يبقي المريضة دوماً قريبة من المرحاض، والسبب في الغالب يعود إلى الانتانات المتكررة أو المزمنة (الالتهابات)، التي يعاني منها عدد غير قليل من النساء بأعمار مختلفة، أو وجود أمراض في المثانة كالتشنج أو الحصى أو الأورام .

السلس البولي المختلط (mixed incontinence): هو الذي يجمع كلا النوعين .

السلس البول الفيضي (overflow incontinence): وغالبا الذي يحدث فيه ذلك أن المثانة تسرب البول باستمرار ؛ ما تعزى إلى منع الإحليل (على سبيل المثال، بسبب تضخم في البروستاتا) ضعف عضلات المثانة أو تلف العصب .

والصورة ادناه توضح هذه الأنواع .

أسباب سلس البول

تعود أسباب تسرب البول لا إراديا إلى عدة أسباب أبرزها:

* تناول الكحوليات والتي تؤدي أحيانا إلى الرغبة في التبول مع عدم القدرة على التحكم في البول .

* الإكثار من شرب الماء أو السوائل بما يزيد على الحد .

* تناول بعض المشروبات (مثل القهوة، الشاي، العصائر الحمضية) والذي يؤدي إلى تهيج المثانة مما قد يسبب تسربا لا إراديا للبول .

* تناول بعض الأدوية (مثل مدرّات البول، مضادات الاكتئاب، التهاب المسالك البولية) يمكن أن تؤدي إلى تهيج المثانة .

* الإمساك حيث يقع المستقيم بجانب المثانة، لذلك قد تؤدي الإصابة بالإمساك إلى تسرب البول .

سلس البول والسكري

يعتبر مرض السكري من أكثر الأمراض المسببة لحدوث مشكلة سلس البول عند النساء . والتبول المتكرر قد يكون من الأعراض المبكرة لكل من النوعين 1 و2 من مرض السكري، حيث إن الجسم يحاول التخلص من الجلوكوز غير المستخدمة (سكر الدم) عن طريق البول وقد يؤدي هذا إلى انفلات البول بشكل غير إرادي .

والأهم من ذلك ان مرض السكري يضر أيضاً الأعصاب التي تتحكم في المثانة، مما يسبب كثرة التبول وصعوبة التحكم في المثانة .

وقد أثبتت دراسات علمية حديثة أن النساء المصابات بالسكري وخاصة النوع 2 بأنهن عرضة اكثر من غيرهن لمشكلة سلس البول وبالاخص النوع الالحاحي . والاخطر من ذلك بأن هذه المشكلة غالبا ما يتم تجاهلها في النساء . فقد اكدت

مجموعة من الأطباء في اجتماع الجمعية الأمريكية العلمي السنوي المسالك البولية (2010) ضرورة إيلاء المزيد من الاهتمام لإمكانية سلس البول عند مريضات السكري الإناث، وذلك لأن 35% من المريضات يعانين من مشكلة سلس البول الاسبوعي .

كما تتفاقم مشكلة سلس البول عند النساء اللواتي يعانين من داء السكري لمدة 5 سنوات أو أكثر . حيث أثبتت الدراسات أن السكري يزيد المخاطر بشكل مستقل من السلس البولي عند النساء، لأن خطر سلس البول يبدو انه مرتبط بمدة السكري الأطول وله انعكاسات مهمة على الصحة العامة للمرأة الجسمية والصحية .

وفي دراسة حديثة أجريت لمعرفة مدى انتشار مشكلة سلس البول بين النساء الاماراتيات المصابات بالسكري (300 امرأة) وجد ان 40% منهن يعانين من سلس البول بشكل أسبوعي .

كما أشارت النساء اللواتي يعانين هذه المشكلة إلى صعوبة التحدث عنها بالرغم من انها تؤثر في حالتهن النفسية ونشاطاتهن اليومية والاجتماعية .

متى يجب طلب المساعدة الطبية؟

إذا كنت مصابة بمرض السكري ولديك مشكلة التبول اللاارادي، خاصة لمدة أكثر من خمس سنوات، يجب استشارة طبيب العائلة، لأن هناك إجراءات متعددة لهذه المشكلة تتضمن ما يلي:

أخذ التاريخ الطبي وإجراء الفحص البدني الذي من المحتمل أن يشمل فحص المهبل لتقييم أجهزة الحوض .

التحليل المجهري للجراثيم بأخذ عينة من البول لعمل تحليل بسيط من قبل مختبر للعدوى اذا تبين مساعدة أي بكتيريا موجودة ووصف المضادات الحيوية بالنسبة لهم .

مراقبة عمل المثانة لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام، بما يغطي التباين في النشاط المعتاد في ذلك العمل وأيام الراحة.

تنظير المثانة باستخدام تلسكوب رقيق (Cystoscopy) للتأكد من أن داخلها سليم . ويمكن تنفيذ ذلك تحت تخدير موضعي أو عام .

اليوروديناميك (urodynamic) لقياس تدفق وضغط البول أو قسطرة المثانة أثناء التبول للحصول على معلومات يمكن التمييز بين النوعين الرئيسيين من سلس البول .

الأشعة السينية والموجات فوق الصوتية (x-ray or ultrasound) وتكون مفيدة في بعض المرضى للتأكد من الكلى والأنابيب (الحالب) .

علاج سلس البول

يعالج سلس البول من خلال عدة إجراءات توصف للمريض من قبل الطبيب، ومن أهم هذه الإجراءات:

محاولة خفض والكحول والشاي والقهوة والكولا والشوكولاته والمشروبات الغازية الأخرى التي تحتوي على الكافيين .

. فالكافيين والكحول ومدرات البول تزيد ادرار البول

تجنب الإمساك من خلال تناول الكثير من الألياف، أي الفواكه الطازجة والخضراوات . التأكد من شرب نحو لترين من . السوائل بشكل يومي، لأنه إذا كان البول أكثر تركيزاً فإنه يهيج المثانة

. حاول شرب السوائل قبل ثلاث ساعات من الذهاب إلى السرير لتجنب الذهاب المتكرر إلى الحمام

تخفيف الوزن الزائد، لأن الوزن الزائد يمكن أن يضع المزيد من الضغوط على البطن والمثانة . وإذا كان مؤشر كتلة . الجسم الخاص بك هو أكبر من ،25 فقد تستفيد من فقدان الوزن

:تمارين كيجل يهدف إلى تحسين العضلات عن طريق تقوية العضلات قاع الحوض، والتي تتم على النحو التالي

. إفراغ المثانة والجلوس أو الاستلقاء

عقد عضلات قاع الحوض، وعقد الانكماش لمدة خمس ثوان، ثم الاسترخاء لمدة خمس ثوان مع المحاولة أربع أو . خمس مرات على التوالي

. اعمل لمدة تصل إلى حفظ التعاقد العضلات لمدة 10 ثوان في كل مرة، والاسترخاء لمدة 10 ثوان بين الانقباضات *

. الحفاظ على تركيزك . للحصول على أفضل النتائج، والتركيز فقط على تشديد عضلات قاع الحوض *

(يجب الحرص على عدم ثني عضلات الفخذين والبطن أو الأرداف (تظاهر أنك تحاول وقف تدفق البول *

. تجنب عقد أنفاسك . بدلاً من ذلك التنفس بحرية خلال التدريبات *

. كرر ذلك ثلاث مرات في اليوم . الهدف لا يقل عن ثلاث مجموعات والتكرار يومياً *

اجعل ممارسة هذه التمارين كل مرة تقوم فيها بمهمة روتينية، مثل فحص البريد الإلكتروني، والانتقال إلى العمل، * وإعداد وجبات الطعام أو مشاهدة التلفزيون

يتم اللجوء إلى الجراحة بعد فشل الطرق السابقة . فبعض حالات سلس البول تكون نتيجة سقوط المثانة تجاه المهبل، * لذلك فإن أكثر العمليات الجراحية لعلاج سلس البول هي إرجاع المثانة إلى وضعها الطبيعي وتثبيتها سواء في . العضلات، الأربطة، أو العظم

وتستخدم إذا كان سلس البول نتيجة اعتلال الأعصاب المغذية للمثانة Catheterization القسطرة لإفراغ المثانة * . فيتم اللجوء إلى القسطرة البولية لإفراغ المثانة

. إذا كنت مصابة بالسكري عليك ضبط مستوى السكر حتى تقلل من تأثير هذا المرض في المثانة *

وأخيرا، إذا كنت عزيزي مريض السكري تعاني من مشكلة سلس البول فلا تنتظري، فعليك معرفة كل ما يمكن عن ذلك، والتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك الذي قد يقدم العلاج المناسب لك، وقد تكون النصائح الطبية

بسيطة لا تزيد على تغيير نمط الحياة كعامل رئيس لتفادي هذه المشكلة . ولذلك لا تدع سلس البول يمنعك من ممارسة انشطتك اليومية ويؤثر في حياتك الاجتماعية .

من أقوال المرضى

استيقظ أربع أو خمس مرات في الليل لاستخدام الحمام . لقد تعبت

. يجب أن أعرف مكان كل استراحة عامة في المدينة

اضطررت إلى إلغاء رحلة كنت أخطط لها لأنني لم أكن أعتقد بأن لدي مثانة قوية يمكنها التعامل مع الرحلة توقفت عن الذهاب إلى صف الرياضة لأني أسرب.

د . وجدان بني عيسى

أستاذ مساعد كلية العلوم الصحية ـ جامعة الشارقة

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©