

astellas

المثانة مهمة

دليلك إلى التحكم في
المثانة المفرطة النشاط



بقلم كارين كرو (Karen Crowe)

الرسوم التوضيحية إعداد نورم بندل (Norm Bendell) وجوردن هام (Jordan Hamm)



المثانة مهمة

دليلك إلى التحكم في
المثانة المفرطة النشاط

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة، إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك النسخ التصويرية أو التسجيل أو أي نظام لتخزين واسترجاع المعلومات، دون الحصول على إذن كتابي من Astellas US LLC.

تم الطبع في الولايات المتحدة الأمريكية.

إقرارات وتوجيه شكر: نوجه الشكر إلى جميع المرضى وأفراد العائلات، والمستشارين الفنيين الذين شاركوا في تجاربهم وخبراتهم لجعل هذا الكتاب موردا عظيما لأولئك الذين يحتاجون إليه.

ليس المقصود من هذا الكتاب أن يستبدل الرعاية الاختصاصية للطبيب أو الممرضة. لذا، يرجى مناقشة حالتك الطبية مع مقدم الرعاية الطبية الخاص بك قبل التصرف على أساس أي توصيات الواردة في هذا الكتاب.

بقلم كارين كرو (Karen Crowe).
حقوق الطبع والنشر لـ © Astellas US LLC لعام 2013
حقوق الطبع والنشر للرسوم التوضيحية لعام © 2013
محفوظة لنورم بندل (Norm Bendell) وجوردن هام
(Jordan Hamm).
تم النشر عام 2013 بواسطة Astellas US LLC.

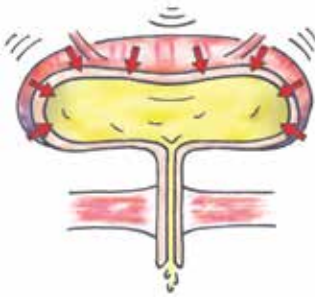
Astellas US LLC
1 Astellas Way
Northbrook, IL 60062
رقم الهاتف: 1.800.727.7003
البريد الإلكتروني:
medical.communications@us.astellas.com

التحرير بقلم كارين كرو (Karen Crowe).
التصميم والإدارة الفنية بواسطة إيلين لينورد
(Elaine Leonard).
تم النشر في الوقت نفسه في كندا بواسطة
Astellas Canada, Inc، تورنتو.

جدول المحتويات

هل تشعر بالذهاب إلى المرحاض للتبول مجدداً؟!

- 4 ما المقصود بالمثانة المفرطة النشاط؟
أعباء فرط نشاط المثانة
6 (سيُشار إليه لاحقاً بـ "OAB")
9 لماذا كل هذا الانتظار؟
10 هل تصفك الافادات التالية؟



حقائق أساسية حول الجسم

- 12 كيف تعمل المسالك البولية
14 التبول العادي: التدفق الطبيعي للبول
15 OAB: ما الأمر الذي يحصل بصورة خاطئة؟
16 العوامل التي تضعك في دائرة الخطر
21 الاضطرابات ذات الصلة

تولّي زمام السيطرة!

- 23 العمل مع مقدمي الرعاية الطبية
26 تتبّع مثانتك
علاج OAB
30 ■ قم بتغيير أسلوب حياتك
32 ■ أعد تمرين مثانتك
34 ■ قم بتمرين عضلات قاع حوضك
36 ■ العلاج بالأدوية
38 تتبّع مدى تقدمك
40 خيارات أخرى للتحكم في المثانة
42 العناية بشخص يعاني من فرط نشاط المثانة (OAB)
47 توشي الحذراً!



أطفالي لا يفهمون لماذا أكرر الذهاب إلى
المرحاض إلى هذا الحد. عندما نكون خارج المنزل،
عليّ أن أوقف ما يفعلونه وأخذهم معي. عندها
يسألوني، "لماذا تذهبين إلى المرحاض مجدداً؟"
هل عليك المشي بهذه السرعة؟" نعم، أنا آسفة
- عليّ الذهاب إلى المرحاض للتبول! هذا يؤثر
بحياتك بطرق كثيرة".

جينيفر،
العمر 32



هل تشعر بالذهاب إلى المرحاض للتبول مجدداً؟!

التجارب الواردة في هذا الكتاب مستقاة من تجارب مرضى فعليين شاركوا بها. إذا
شعرت بأنك تعاني من واحدة أو أكثر من تلك التجارب، فقد تشير الأعراض التي
تعاني منها إلى حالة طبية تدعى **فرط نشاط المثانة** (يُشار إليه لاحقاً بـ "OAB").

"يجب أخذ هذا الأمر حتماً بعين الاعتبار إذا كنت أخطئ
للقيام بأي شيء. فإذا كنت ذاهبة برحلة في عطلة
نهاية الأسبوع، فعلي حتماً أن أحزم المنشفات القطنية
في حقائب السفر في حال حدث أي تسرّب للبول،
مثلاً أحزم فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان. وكذلك
أكياس القمامة وذلك لف المنشفات القطنية بصورة
مزدوجة كمجاملة للشخص الذي سيفرغ كيس القمامة.
يساورني القلق من أن تفوح الرائحة الكريهة أيضاً".

فيكي،
العمر 58

"كانت زوجتي تستحم وكنت مضطراً إلى الذهاب
إلى المرحاض للتبول. ولكنني لم أستطع
الانتظار. خرجت من المرحاض ولكنها لاحظت
بقعة رطبة على سروالي القصير. حدث تسرّب
بسيط للبول، ورغم ذلك شعرتُ بمذلة كبيرة.
تحاول إخفاء هذه الأشياء من أحبائك لأنك لا
تريدهم القلق عليك".

طوم،
العمر 52

"عند الجلوس في غرفة الاجتماعات، فإن المرة الأولى
التي تضطر فيها إلى الذهاب إلى المرحاض للتبول قد
لا تكون مشكلة كبيرة، ولكن إذا اضطرت إلى الذهاب
مرة ثانية فتشعر ببعض الاحراج. لذا أقوم باختلاق
الأعداء... فقد أقول بأنه على إجراء مكالمة شخصية.
لا أدري ما إذا طلبت من أحد أن يتصل بي كي أترك
الغرفة لأذهب إلى المرحاض. هناك أشياء كثيرة
سيقوم بها الناس لتغطية هذه المشكلة الصحية".

جون،
العمر 64



ما المقصود بـ OAB؟

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، قد تكون أنت أو شخص آخر تعتني به يعاني من مشاكل التحكم بالمثانة. هناك أنواع عديدة من اضطرابات المثانة - إلا أن هذا الكتاب يركز على فرط نشاط المثانة، أو "OAB". هذه حالة طبية تسبب الإزعاج وربما الاحراج، وقد تكون مُرهقة. ولكن الخبر السار هو أنها حالة طبية يمكن إدارتها.

هناك أربعة أعراض لـ OAB

قد تعاني من واحد أو أكثر من الأعراض الموصوفة أدناه كل يوم، أو قد تأتي أعراضك وتذهب بصورة لا يمكن التنبؤ بها.



1 إلاح البول:

حاجة مفاجئة وبدرجة قوية للتبول فوراً. (يمكن للأشخاص غير المصابين بـ OAB كبت هذه الرغبات الملحة للتبول وتأجيلها).

4



2 تكرار البول:

التبول أكثر من 8 مرات في اليوم. (من العادي التبول حوالي 4 إلى 6 مرات في اليوم، أو كل 3 إلى 5 ساعات).



3 تسلس البول:

تسرب البول (حادثة تسرب البول العرضي) التي تلي إلاح البول المفاجئ. (يمكن أن تكون كمية التسرب بضع قطرات وقد تصل إلى كامل مخزون المثانة من البول).

4 البوال الليلي:

الاستيقاظ لغاية مرتين (2) أو أكثر خلال الليل للتبول. (يمكن لمعظم الأشخاص النوم لمدة 6 إلى 8 ساعات دون الحاجة إلى التبول).



أنت لست وحيداً!

يعاني معظم الناس من الرغبات الملحة المفاجئة للتبول (مع أو دون تسرّب البول) مرة واحدة على الأقل في حياتهم. ولكن عندما يصبح إلحاح البول الخارج عن السيطرة، تكرر البول، أو تسرّب البول نمطاً مزعجاً، فعندئذ يحين وقت ضرورة ذكر هذه المشكلة لطبيبك أو ممرضتك. قد تتفاجأ عندما تعلم أن حوالي 46 مليون أميركي من البالغين في سن 40 وما فوق قاموا بالإبلاغ عن أعراض OAB أحياناً على الأقل - وهذا تقريباً 1 من 3 أشخاص بالغين أميركيين بسن 40 وما فوق! يؤثر OAB بالرجال والنساء على حدٍ سواء، ورغم أنه أكثر شيوعاً عند الرجال، إلا أنه يؤثر بالأشخاص من جميع الأعمار. غير أن فرط نشاط المثانة ليس حالة عادية مهما كان عمرك.

يمكن لـ OAB أن يقلب حياة المصاب به رأساً على عقب. ولكن طبيبك (وهذا الكتاب) سيوضح لك أن هناك العديد من خيارات العلاج والتقنيات التي تستطيع تعلمها للتحكم في مشكلتك على نحو أفضل. إذن، هناك مساعدة متوفرة للتعامل مع الأعراض التي تشعر بها. ليس المقصود من هذا الكتاب أن يستبدل طبيبك. طبيبك هو الشخص الوحيد الذي يمكنه تشخيص حالتك والعمل معك لاختيار أفضل خطة علاج لك. إلا أن المعلومات في هذه الصفحات ستساعدك في فهم OAB وخيارات علاجك، وكذلك ستجعلك تشعر بارتياح أكبر لمناقشة هذا الأمر مع مقدم الرعاية الطبية الخاص بك ومع أحبائك.

الأنشطة التي يمكن أن تتسبب بإلحاح البول و/أو تسرّب البول هي:

- سماع ولمس المياه الجارية
- رؤية مرحاض
- وضع قدميك على الأرض عند النهوض من السرير صباحاً
- وضع مفتاحك في قفل الباب عند الوصول إلى بيتك
- الأوضاع المسببة للقلق أو الإجهاد
- التعرّض للبرد (مثلاً، دخول غرفة مكيفة الهواء في يوم حار)



أعباء OAB

يمكن لـ OAB التأثير بأسلوب حياتك: الروتين المنزلي والعلاقات، الصحة البدنية والنفسانية، الحياة الاجتماعية والجنسية، ووظيفتك. قد تبدأ الأعراض إذا لم يتم علاجها بدايةً مزعجة فقط، ولكنها قد تزداد سوءاً لتصبح حالة متفاقمة شديدة.

التحديات والمضاعفات

كثيراً ما يحد المصابون بـ OAB من حياتهم. فيمكن أن يصبح روتينهم اليومي تجارب قاسية معقدة عند محاولة التخطيط للتعامل مع أعراض OAB. فقد يشعرون بأن مغادرة منزلهم لقضاء حاجاتهم أو ممارسة التمارين أمراً محفوفاً بالمخاطر بالأخص إذا كان هناك احتمال الوقوف في طابور للدفع



لقاء مشترياتهم أو عندما تكون المراحيض غير ملائمة. قد تكون أعراضك قد أرغمتك على التخلي عن هواياتك أو أنشطتك التي تستمتع بها، مثل الذهاب إلى السينما لحضور أفلام، الذهاب إلى الكنيسة/الجامع، أو الأنشطة الرياضية. قد تشعر بالتردد في السفر بالسيارة أو استخدام وسائل النقل العامة، حتى وإن كانت تبعد مسافات قصيرة من المنزل. وقد تكون الإجازات والرحلات غير واردة في حسابك، إذ أن البحث المستمر عن المراحيض في أمكنة غير مألوفة لك قد تكون أي شيء إلا مريحة ومبهجة. يمكن لـ OAB أن يؤدي إلى معاناة المصابين به في العمل أيضاً. فقد تتقلص الإنتاجية بسبب الانقطاعات المتكررة من أجل الذهاب إلى المراحيض على نحو متكرر. وقد ترتفع نسبة الغياب عن العمل عند المصابين بـ OAB (الخوف من نوبات تسرّب البول يجعل بعض الأشخاص يبقون في المنزل؛ وقد يتخلف آخرون عن العمل بسبب مشاكل صحية مرتبطة بـ OAB الذي يعانون منه). وقد تكون تبنيت سلوكيات أو عادات تأقلم غير مستحبة أو غير صحية للتعامل مع حالتك، مثل "تحديد أماكن المراحيض" (أي أصبحت معتاداً على البحث عن مراحيض كي تكون مستعداً عندما تضغط عليك رغبة ملحة مفاجئة للتبول) أو الحد بصورة كبيرة من تناول السوائل في محاولة منك لتقليل تكرار البول. (يمكن لهذا أن يؤدي إلى أن تُصاب بمشاكل أخرى مرتبطة بالمثانة، كما هو موضح في الصفحتين 30-31. إذا تعرضت لحوادث تسرّب البول، فإنك على الأرجح تتحمّل مضايقات إضافية. فقد لا ترتدي إلا الملابس الداكنة اللون، حتى في فصل الصيف، في محاولة منك لإخفاء إشارات تسرّب البول أو المنتجات الماصة لتسرّب البول التي تستخدمها. وقد لا تغادر المنزل أبداً دون أخذ معك زوج احتياطي من الملابس. بهذا، قد يبدو أن OAB قد أصبح يسيطر على حياتك!



الضريبة العاطفية

يمكن لـ OAB أن يكون له تأثيرات نفسانية مدمرة. فقد يعاني المصابون به بالقلق، الإحراج، تدني احترام الذات، والوحدة فيما يتحملون المضايقات اليومية التي يسببها OAB لهم و/أو يحاولون إخفاء الأعراض الذين يعانون منها. قد تجد نفسك تختلق الأعذار أو تتجنب التفاعل الاجتماعي، وحتى الانسحاب كلياً من دائرة الأصدقاء وأفراد العائلة. قد يشعر بعض الأشخاص بأنهم خسروا القدرة على الاندماج في المجتمع أو التواصل مع أفرادهم بصورة عادية. قد يؤدي تسرّب البول خلال العلاقة الجنسية إلى أداء جنسي محرج أو إلى تجنب العلاقة الجنسية بأكملها. يمكن للاستيقاظ المتكرر في الليل أن يجعلك متوتراً خلال النهار، ويسلبك الطاقة والتفاؤل اللذين ساعدك في التعامل مع أعراضك في الماضي.

قد يخاف الأشخاص الذين يعانون من تسرّب البول كجزء من أعراض OAB من أن الآخرين سيكتشفون رائحة البول، أو قد يساورهم القلق من أن البول سيتسرّب إلى الملابس أو المفروشات. إذا أبقيت OAB سراً عن أولئك الأقرب إليك (بما في ذلك طبيبك)، فلن يكون لديك نظام دعم وقد تشعر بفقدان الأمل. وفيما تنقلص جودة حياتك، فقد يتسلل إلى حياتك الاكتئاب النفسي وحس العزلة.

مخاطر الصحة البدنية

من المعروف أن العديد من المشاكل الصحية الأخرى تتطور جنباً إلى جنب مع OAB:

- **السقوط أيضاً والكسور** الناتجة منها تحدث غالباً في أثناء الاندفاع بسرعة إلى المراض في منتصف الليل، بالأخص عند كبار السن. (إذا كنت تنهض بصورة متكررة للذهاب إلى المراض، كنت فاقد للتوازن، وكنت تُسرع في غرف مظلمة، فإن احتمالات إصابتك بجروح تتزايد).
- **الجراحة** ضرورية أحياناً لإصلاح الكسور لدى كبار السن، الأمر الذي قد يؤدي إلى **مضاعفات** طبية.
- تسرّب البول المتكرر ليس فقط مزعجاً، بل هو يضيف أيضاً الرطوبة على الجلد ويغير الحاجز الطبيعي الواقي، مما يشجع نمو البكتيريا. وهذا يؤدي إلى **الطفح الجلدي، تلف الجلد، التهاب الجلد، والتهابات المسالك البولية**.
- يعد سلس البول المسبب الرئيسي للإدخال إلى بيوت التمريض. لذا، لا تتأخر في الحصول على مساعدة لعلاج حالتك أو مناقشة ما يقلقك مع فرد من أفراد العائلة إذا كنت تشبه بأنه يعاني من أعراض OAB.



لماذا كل هذا الانتظار؟

لسوء الحظ، فإن معظم الأشخاص الذي يعانون من أعراض OAB لا يتم تشخيصهم أو معالجتهم. أما الأشخاص الذين ينتظرون معدل 3 سنوات قبل أن يقوموا بمراجعة مع طبيبيهم، فهم يسعون إلى تلقي المساعدة فقط عندما تصبح حالتهم لا تطاق. لماذا، عندما تصبح التأثيرات بليغة، يعاني المصابين لوقت طويل بصمت؟

لم أكن أدرك بأن هناك أي شيء يمكن القيام به لعلاج هذه المشكلة!

لا يدرك العديد من

الناس بأنهم يعانون من أعراض سببها حالة طبية فعلية، أو هم يعتقدون على نحو خاطئ بأنه ليس هناك علاج لها. يتم سوء فهم OAB على نحو متكرر بواسطة العامة، كما يتم تداول الكثير من الأساطير حوله، مثل أن فرط نشاط المثانة أو OAB هو جزء لا يتجزأ من التقدم بالعمر لا يمكن تفاديه.

كنت محرجاً جداً للبوخ لطبيبي بذلك.

شعرت في الماضي

بعدم ارتياح عند الحديث حول مشاكلي الصحية المتعلقة بالجهاز البولي. ساعدت وسائل الإعلام في إبطال هذا الوصمة، إلا أنه ما زال بعض الأشخاص يشعرون بالخجل فيما يخص مشاكل التحكم بالمثانة.

كنت خائفاً من أن طبيبي سيخبرني بأنه عليّ الخضوع لعملية جراحية.

الخوف من أن

مشاكلهم المتعلقة بالمثانة يكون علاجها فقط بواسطة عملية جراحية يجعل بعض الأشخاص يتجنبون ذكر الأعراض التي يشعرون بها إلى طبيبيهم. (يمكن للعديد من المرضى إحراز تحسينات باتباع مقاربات غير جراحية).

ظننتُ أنه مؤقت فقط، وأنني سأتحمل أعراضه إلى أن يختفي.

بعض الناس الذين

يعانون من OAB يفترضون بأن حالتهم ستحل نفسها بنفسها.

أعتقد بأن والدي يعيش حالة من النكران، فهو خائف من الاعتراف بأن المشكلة موجودة.

لا يقر بعض الناس بحالتهم

لأنهم قلقون من أنهم سيصبحون عبئاً أكثر من اللازم على أحبائهم أو يخافون لا شعورياً بأنهم يصلون إلى نهاية استقلالهم.

لم أكن أدرك إلى أي مدى قمتُ بتغيير روتيني ومدى تفاقم هذه المشكلة الآن.

عندما تتفاقم

مشاكل المثانة ببطء قد لا يدرك الناس التأثير الحقيقي لأعراض OAB على حياتهم.

هل تصفك العبارات التالية؟

فيما يلي بعض المساعدة لبدء محادثة حول OAB. ضع علامة على كل العبارات أدناه التي تصفك، ثم قم بمشاركة هذه الصفحة مع طبيبك أو ممرضتك في موعدك المقبل.

قم بوضع علامة على كل ما ينطبق عليك.

يبدو

- أنني أذهب إلى المرحاض للتبول دائماً.
- إن السوائل تمر مباشرة من خلالي.
- إن أعراض المثانة التي أعاني منها تعيق حياتي.

أشعر بإلحاح قوي ومفاجئ للتبول

- بغض النظر كم حديثاً ذهبت إلى المرحاض للتبول.
- حتى بعد شرب كمية صغيرة فقط من السوائل.
- لكن عندما أذهب إلى المرحاض أحياناً فالكمية التي تخرج صغيرة.
- وأحياناً أقلق بأنه لن أصل إلى المرحاض في الوقت المناسب.

إنني أتجنب أنشطة معينة أو الذهاب إلى بعض الأماكن

- إذا كنت غير متأكد أن هناك مراحيض قريبة.
- لأنني سأكون محرجاً إذا تسرّب البول مني.

كلما كنت بقرب مرحاض، فإنني أبول دائماً

- لأنني أخاف من تسرب البول.
- في حال كنت غير قريب من مرحاض لاحقاً عندما احتاج إليه.

يتسرب البول مني

- دون الشعور بأي إلحاح تحذيري مبكر للتبول.
- عندما يتعذر علي تأخير الرغبة الملحة للتبول لفترة أطول.

إنني أحياناً

- أقوم بالحد من السوائل التي أشربها كي لا أضطر إلى التبول على نحو متكرر.
- ارتدي منشفات قطنية ماصة أو أحضر معي ملابس إضافية عندما اترك المنزل في حال حدوث حوادث تسرب البول.
- أتجنب النشاط الجنسي لأنني أخاف من أن يتسرب بول مني.
- أشعر بالإرهاق خلال النهار لأنني استيقظ غالباً في الليل للتبول.

”اعتقد أحياناً بأن سبب مشاكلي المتعلقة بالمثانة هي بسبب عصبيتي فقط، لأنني عصبي بطبيعتي، وربما على مر السنين بدأت بالتأثير علي، متجلية بهذه الطريقة. أو ربما السراويل التي ارتديها ضيقة جداً. إنه لأمر مضحك الأعدار التي تختلقها لحماية نفسك من شيء يحدث“.

ديبي، العمر 42



حقائق أساسية حول الجسم

عند معرفة كيفية عمل الجسم تصبح مناقشة مشاكل وعلاج مثانتك مع طبيبك أسهل للتحكم في OAB.



”حتى زوجي لا يعتقد بأنها مشكلة فعلية. فهو يعتقد بأنني أبالغ، ولكنني لا أقوم بذلك. هو لا يدرك إن إلحاح البول يأتي دون إنذار - وعندما يأتي، يجب علي أن أذهب إلى المرحاض فوراً! أعتقد بأنه يعتقد بأنني أراوغ لأنني أوجل الذهاب إلى المرحاض في وقت أكبر لأنني كسولة.“

جينيفر، العمر 32

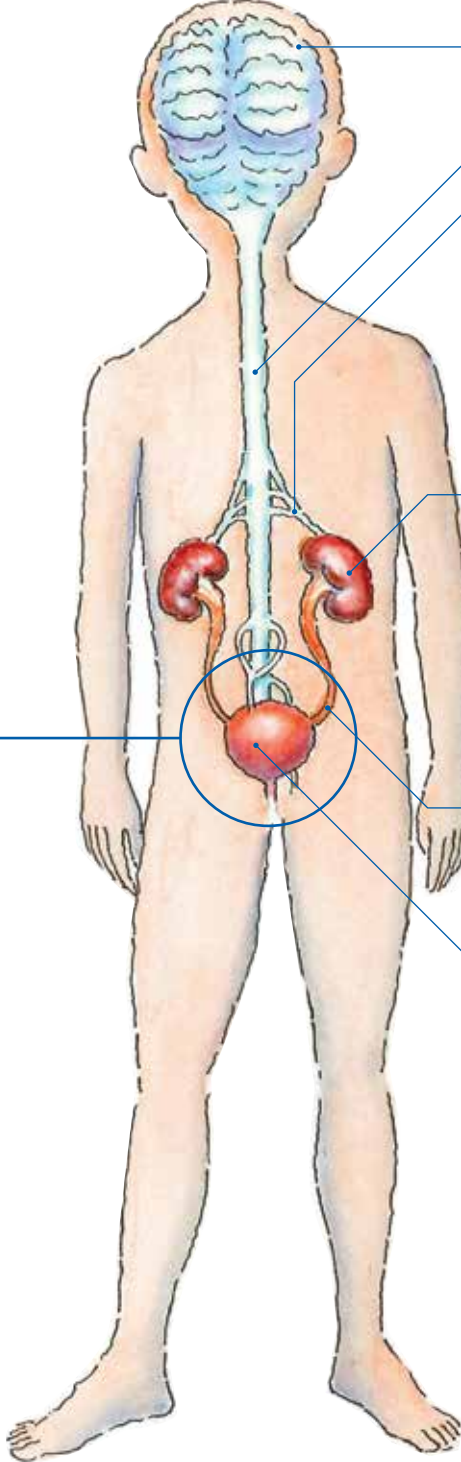
”اعتقدت بأن الاضطرار إلى الذهاب إلى المرحاض بصورة أكثر تكراراً هو جزء من التقدم بالعمر، وبأنه يجب علي تعلم الحياة معه. غير أنني أتناول أيضاً 12 قرصاً من الأدوية كل يوم، بما في ذلك الفيتامينات، ولا أتناول طعاماً صحياً دائماً على النحو المناسب، من هنا تساءلت ما إذا كانت هناك صلة.“

كلايد، العمر 74

”عندما تكلمت عن مشاكل مثانتي شعرت تقريباً بأنه كان بمثابة اعتراف بفقد سيطرتي الشخصية، على التقدم بالعمر. هناك مقدار صغير من الخوف هنا أيضاً. ماذا يمكن أن يكون؟ لا أدري حتى ماذا يتسبب به.“

طوم، العمر 52

كيف تعمل المسالك البولية



الدماغ، النخاع، وشبكة الأعصاب:

هي تقوم بتنسيق الوظائف المتنوعة للتبول. فترسل الرسائل ذهاباً وإياباً بين الدماغ والمثانة عن طريق النخاع والمسالك العصبية. تُنذر الأعصاب أولاً دماغك بأن المثانة تصل إلى سعتها القصوى، ثم تحمل إشارات إلى المثانة للإمساك بالبول أو إطلاقه.

الكليتان: تقومان بترشيح دمك، عبر إزالة منتجات الفضلات والماء الزائد. تقوم كليتك بمعالجة كمية مقدارها حوالي 40 غالون من الدم كل يوم وإنتاج حوالي 1½ كوارت من البول (أي ما نسبته 95% من الماء و 5% من الفضلات تقريباً).

الحالبان: هما أنبوان يقومان بتصفية البول بصورة متواصلة من كليتك إلى مثانتك باستخدام تقلصات العضلات والجاذبية.

المثانة: تخزن البول حتى يُنبذ من الجسم. تتمدد المثانة كالبالون أثناء امتلائها.

المسلك البولي عبارة عن نظام يقوم بإزالة الفضلات (أي البول) من جسمك. كي يقوم هذا النظام بوظيفته، يجب أن تعمل العضلات والأعصاب معاً.

منطقة العضو التناسلي الذكري

المستقيم

البروستاتة: هي غدة بحجم الجوزة تصنع السوائل التي تُمرَج بالحيوانا المنوية لصناعة السائل المنوي. تلتف البروستاتة حول الإخليل مثل كعكة الدونت.

الخصيتان

1 المثانة

2 العضلة النافضة للبول:

عضلة قوية ضمن جدران المثانة. تتقلص خلال البول لدفع البول إلى خارج المثانة.

3 الإحليل: هو أنبوب يخرج منه البول من المثانة والجسم.

4 عضلات قاع الحوض:

شبكة من العضلات المتشابكة تدعم المثانة، الإحليل، المستقيم، المهبل وتساعد في تثبيتها في مكانها.

5 المصرة: قسم من عضلات قاع الحوض يحيط بالإحليل ويتحكم بتدفق البول. أنت تقوم بإرادتك بتضييق المصرة للإمساك بالبول، وترخيها للتبول.

المبيضان: غدتان تنتجان الأستروجين،

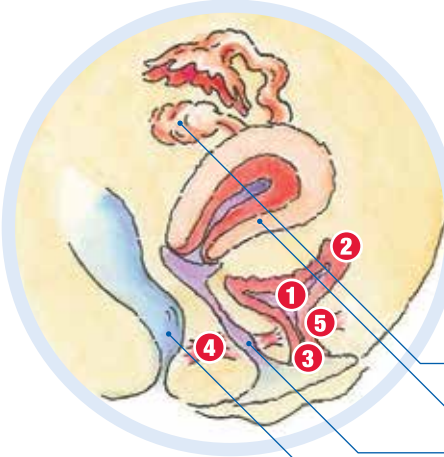
وهو هرمون يساعد في الحفاظ على صحة عضلات قاع الحوض وقوتها ومرونتها.

الرّحم

المهبل: أنبوب عضلي يشبك الرّحم بالإطار الخارجي للجسم. تساعد هذه القناة أيضاً في دعم المثانة والإحليل.

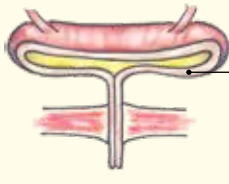
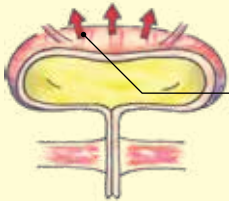
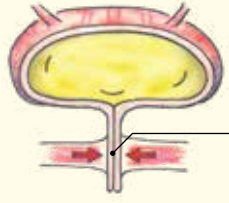

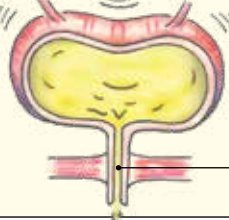
المستقيم

منطقة العضو التناسلي الأنثوي



التبول العادي: التدفق الطبيعي للبول

عادة، لا يتطلب التبول مقدار كبير من التفكير. هو توليفة من النشاط العضلي الطوعي (الواعي) وغير الطوعي (التلقائي) التي تقوم بالتنسيق فيما بينهما للإمساك بالبول أو إطلاقه.

| | |
|---|--|
|  | <p>على مدار بضع ساعات، تمتلئ المثانة تدريجياً بالبول. يتم استرخاء العضلة النافضة، الأمر الذي يسمح بتمدد المثانة. تظل المصرة مغلقة بإحكام، مما يحبس البول فيها.</p> |
|  | <p>عندما يصل حجم المثانة 8 إلى 10 أونصات من البول، ترسل الأعصاب الموجودة على امتداد المثانة رسالة إلى الدماغ بأن المثانة تمتلئ. وهذا يثير الإلحاح الأول للتبول. (كل هذا يحدث تلقائياً).</p> |
|  | <p>يمكن للأشخاص الذين يعانون من تسرب البول تأجيل التبول إذا لم يكن من الملائم لهم الذهاب إلى المرحاض. هم يقومون عن وعي بتضيق مصرتهم. وعليه، تهدأ الرغبة في التبول لبعض الوقت.</p> |
|  | <p>ونظراً لأن المثانة لم تصل بعد إلى أقصى سعة (12 إلى 16 أونصة)، يمكن أن تستمر في الامتلاء والتمدد. (يمكن تمدد مثانة "ممتلئة" لاستيعاب العديد من الأونصات الإضافية).</p> |
|  | <p>عندما يقرر الشخص أن الوقت مناسب للتبول، يقوم هو أو هي عن وعي بإرخاء المصرة. وهذا يتسبب بتقلص العضلة النافضة مما يؤدي إلى إجبار البول على الخروج من المثانة.</p> |

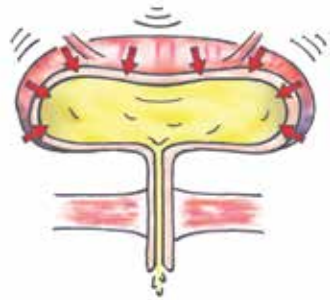
OAB: ما الأمر الذي يحدث بصورة خاطئة؟

المثانة المفرطة النشاط تعمل ساعات إضافية، الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من التقلص أكثر مما ينبغي في أوقات غير مناسبة. يعرف الخبراء ماذا يحدث في جسمك، ولكنهم لا يفهمون تماماً/ماذا يحدث هذا.

تقلصات غير قابلة للتحكم بها

لدى الأشخاص الذين يعانون من OAB عضلة نافضة تقوم بالعصر

- بصورة مفاجئة (دون إنذار)
- بشكل غير منتظم (سواء كانت المثانة ممتلئة أم لا)
- لا إرادياً (من الصعب التحكم بها أو وقفها)
- بصورة متكررة أكثر من المعتاد (مسببةً للإلحاح المتكرر للتبول قبل أن تمتلئ المثانة)



لماذا تقلص المثانة؟

إذا كنت تعاني من OAB، فأنت لا تتلقى رسائل تحذير تدريجياً بأن المثانة ستحتاج قريباً إلى التفريغ. بدلا من ذلك، تتلقى العضلة النافضة إشارات خاطئة من عقلك للتقلص على الفور، على الرغم من أن مثانتك قد لا تكون ممتلئة. عندما تقلص المثانة، تشعر بالبحاح شديد (وهي رسالة عصبية تخبرك بإطلاق البول). إذا لم يكن بمقدورك أن تقلل من الرغبة الملحة للتبول أو تُوقف التقلصات قبل الوصول إلى المراض، فسوف يتسرّب البول منك.

ما الذي يسبب الرسائل والتقلصات غير المتوافقة؟

في بعض الأحيان تحدث أعراض OAB عندما يعاني الأشخاص من مشاكل طبية تؤثر على أعصاب أو عضلات مسالكهم البولية. يكون الاتصال السليم بين الدماغ والمثانة معطّلاً بسبب المرض أو خلل الجهاز العصبي؛ أو قد تكون عضلات قاع الحوض ضعيفة أو تالفة أو غير طبيعية ولا تعمل بشكل صحيح. ولكن في كثير من الأحيان، لا يكون فرط نشاط المثانة أو OAB نتيجة للعدوى أو المرض أو الإصابة - لا يمكن الإجابة عن سبب إرسال الدماغ الكثير من الإشارات التي تخبر المثانة بأن تتقلص.

العوامل التي تضعك في دائرة الخطر

قام الخبراء بتحديد عوامل تفاقم أعراض OAB. في بعض الأحيان يعاني الأشخاص من مشاكل طيبة أخرى (مثل الالتهابات) التي تسبب أعراض مؤقتة للمثانة. (عندما يتم علاج هذه المشاكل، تتحسن الأعراض). من المرجح أن تساهم العوامل الدائمة (مثل التقدم في السن) في ظهور أعراض المرض. أي من العوامل في الصفحات 16-20 قد تؤثر عليك؟



16

المثانة مهمة

التقدم في السن

أكثر من نصف الأشخاص الذين يعانون من OAB هم فوق سن 65. فيما يلي بعض الأسباب التي تجعل أعراض OAB أكثر شيوعًا مع تقدم العمر:

- **التغيرات العصبية** تحدث في الدماغ والعمود الفقري مع تقدم العمر، ومن بعض الأمراض الشائعة بين كبار السن. قد تقلل هذه التغيرات من قدرتك على تنسيق تقلصات المثانة والعضلة النافضة أثناء التبول، أو الشعور بأن المثانة تحتاج إلى إفراغ.
- على مر السنين وأحيانًا بسبب الولادات المتعددة، فإن **السحب بفعل الجاذبية** قد يتسبب في انخفاض أعضاء الحوض أو تحرك (تدلى). هذا يمكن أن يؤدي إلى تهيج المثانة أو تدفق البول المتعسر، مما قد يتسبب في تفاقم OAB.
- **التهابات المسالك البولية** ترتفع بين كبار السن بسبب ضعف الأجهزة المناعية. قد يؤدي الالتهاب والتهيج الناتج إلى انخفاض قدرة المثانة، مما يؤدي إلى تشنجات العضلات النافضة (التقلصات غير المرغوبة).

انخفاض مستويات الأستروجين

تعاني النساء من انخفاض كبير في هرمون الأستروجين بعد انقطاع الطمث (عند توقف الحيض لديهم نهائياً). دون كميات كافية من هرمون الأستروجين تصبح **أنسجة** المثانة والإحليل وعضلات الحوض **الضمور**، أرق وأكثر جفافاً. هذا قد يجعلها ضعيفة وأكثر عرضة للتهيج، مما قد يؤدي إلى إلحاح البول وتكراره.

الحمل والولادة

تبلغ النساء غالباً عن أعراض مؤقتة لأعراض OAB خلال فترة الحمل. **يزداد حجم البول** بسبب الدم الزائد المتداول من خلال جسم الأم، لذلك تحتاج النساء الحوامل عادة إلى إفراغ مثاناتهن على نحو متكرر، ليلاً ونهاراً. تسرّب البول شائع أيضاً، خصوصاً خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، عندما يضغط الوزن الإضافي على عضلات وأعصاب قاع الحوض.

الولادة المهبلية تسبب صدمة حوضية— إذ أنها تضغط على الأعصاب والأوعية الدموية والمثانة، وغيرها من أعضاء الحوض. يمكن لبضع الفرج، التمدد، وتمزق العضلات والأعصاب أن تُضعف قاع الحوض والعضلة النافضة وتغير مواضع الغدد الحوضية. تزيد كل هذه الصدمات من احتمالات إصابة النساء بالأعراض البولية.



أدوية متعددة

قد تتسبب العديد من الأدوية الموجودة في السوق في إلحاح البول وتكرار البول كأعراض جانبية. كلما زادت الأدوية التي تتناولها، زادت احتمالات إصابتك بأعراض مشابهة لأعراض OAB. تتضمن أنواع الأدوية التي قد تؤدي إلى هذه الأعراض ما يلي:

- **مُدْرَات البول:** تزيل المياه الزائدة من مجرى الدم، مما يؤدي إلى زيادة في حجم البول. (تستخدم مُدْرَات البول عموماً لعلاج ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب).
- **المهدئات، مضادات الاكتئاب، ومسكنات الألم:** تقوم بتهديئة الحواس (بما في ذلك الشعور بالحاجة للتبول). يمكن أن تتداخل مضادات الاكتئاب أيضاً مع الأعصاب، الأمر الذي يؤدي إلى تقلصات المثانة. قد تكون الوسائل المساعدة على النوم فعالة للغاية لدرجة أنك قد لا تتنبه بدرجة كافية لتشعر بالرغبات الملحة للتبول.



مرض الجهاز العصبي

- **التصلب المتعدد (MS):** يتسبب بفقدان متقطع لتنسيق العضلات والقوة. يقطع مرض التصلب المتعدد الرسائل المرسلة من وإلى الدماغ على طول الحبل الشوكي. قد يأتي جس المثانة ويذهب فيما يتفاجم مرض التصلب المتعدد ويتلاشى، ولكن غالباً ما يستمر تكرار البول ولسلس البول.
- **داء باركنسون:** يسبب رعاش العضلات، التصلب، وربما خلل أداء المثانة. قد تصبح عضلات النافضة ضعيفة جداً لدرجة أنه ينتج عن ذلك سلس البول وتسرب البراز. كما تجعل العضلات المتصلبة أيضاً الوصول إلى المرحاض أكثر صعوبة.
- **السكتة:** تحدث عندما ينقطع تدفق الدم إلى الدماغ بسبب انسداد أو انفلاق أوعية دموية. يتم تعطيل منطقة الدماغ المتأثرة، ويعاني الجزء من الجسم الذي تسيطر عليه تلك المنطقة من ضعف أو شلل. قد يضيع جس المثانة وأو التحكم بها.
- **مرض السكري:** وإن لم يكن في البداية مرض عصبي، فإذا تُرك مرض السكري دون علاج فيمكن أن يؤدي إلى تلف الأعصاب في المثانة، مما يتسبب في فقدان الجس والتحكم بالعضلات أثناء التبول.

جراحة سابقة للحوض

يمكن أن يؤدي التأثير الجانبي المؤسف لجراحة الحوض إلى تلف أو ضعف عضلات الحوض و/أو الأنسجة و/أو الأعصاب. قد تظهر أعراض OAB بعد استئصال الرحم، استئصال البروستاتة، تعليق المثانة (إعادة التوضيع الجراحي للمثانة)، أو العمليات الجراحية لعلاج الأورام الليفية أو سرطان الحوض.

علاج سابق للحوض بالإشعاع

تصبح الأنسجة المشعة أكثر هشاشة بشكل دائم. لذلك إذا تلقيت العلاج الإشعاعي في منطقة الحوض، فأنت أكثر عرضة للمشاكل الطبية التي تسبب أعراض فرط النشاط. تشمل هذه المشاكل عدوى المسالك البولية، وإصابة أعضاء الحوض بسبب السقوط، والنشاط الجنسي، وحتى الضغط بسبب الانتظار لمدة طويلة قبل التبول (تأخير التبول دائمًا لفترة طويلة جدًا من 15 إلى 20 دقيقة - بعد الإلحاح الأول قبل التبول).

فرط تنسج البروستاتة الحميد (BPH)

تنمو بروستاتة الرجل على نحو طبيعي بنسبة أكبر مع تقدم العمر. في بعض الحالات، يضغط هذا التضخم الحميد (benign) على الإحليل ويجعل من الصعب تمرير البول. وعليه، يجب على العضلة النافضة أن تعمل بجد أكبر لتفريغ المثانة. وهذا يمكن أن يسبب فرط النشاط.

التهاب المسالك البولية (UTI)

تسبب البكتيريا في البول العدوى. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تهيج بطانة المثانة، مما قد يؤدي إلى تقلص العضلة النافضة حيث لا ينبغي ذلك. وقد يسبب الانزعاج من التهاب المسالك البولية أيضًا تكرار التبول. يمكن أن تقلل الانتهابات المتكررة من تواتر العضلة النافضة، مما يؤدي إلى سلس البول. سيصف طبيبك مضادًا حيويًا، وبمجرد معالجة التهاب الجهاز البولي (UTI)، قد تختفي الأعراض الشبيهة بـ OAB أيضًا.



سرطان المثانة

إذا كنت تعاني حاليًا من سرطان المثانة أو تم علاجك منه، فقد تكون أنسجة المثانة متهيجة، وهذا قد يسبب أعراض شبيهة بأعراض OAB.



الوزن الزائد

إذا كان وزنك زائد حتى أرتال قليلة فهذا يزيد من **الضغط على مفاصلك**. يمكن للسمنة أيضاً التقليل من تدفق الدم و**اتلاف الروابط العصبية** بالمثانة. حتى فقدان الوزن بنسبة 5 إلى 10% (أحياناً أقل من 10 أرتال) يمكن أن يخفف الضغط عن المثانة بصورة كافية بحيث تتحسن الأعراض.

مهن معينة

يمكن لأنواع معينة من المهن جعل التعامل مع أعراض OAB تحدياً حقيقياً. الأشخاص الذين يتعذر عليهم أخذ استراحة للذهاب إلى المرحاض في بعض الأحيان، **يجبسون بولهم لمدة طويلة جداً وهذا** وهذا يمكن أن يسبب حتى قدر أكبر من الإزعاج. وغالباً ما يجد المعلمون والممرضات وأفراد الشرطة وحتى سائقو الشاحنات أنفسهم في هذه الظروف. وعلى الرغم من أن هكذا وظائف لن تتسبب في OAB، إلا أنها يمكن أن تتسبب **بعدم الارتياح** بالنسبة للذين يعانون من OAB.



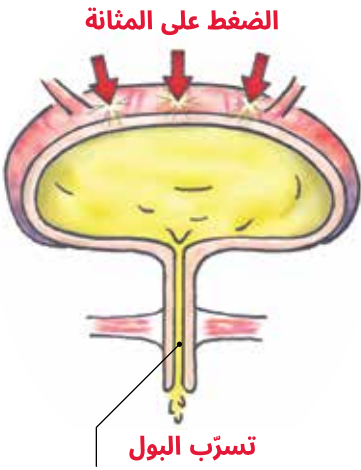
الاضطرابات ذات الصلة

من الممكن أن يكون هناك أكثر من مشكلة في المسالك البولية في وقت واحد (بما في ذلك أنواع مختلفة من سلس البول). سيقوم طبيبك بتشخيص وعلاج كل حالة بصورة منفصلة.

أنواع أخرى من سلس البول

يعاني بعض الأشخاص من تسرب البول أثناء ممارسة النشاط البدني أو المجهود المفاجئ، مثل عندما يعطسون أو يسعالون أو يضحكون أو يقومون برفع أشياء أو يقفون أو يجلسون أو يمارسون التمارين الرياضية أو تغيير مواضعهم في السرير أو أثناء قيامهم بالنشاط الجنسي. يدعى هذا النوع من سلس البول **سلس الإجهاد** ويتم معالجته بصورة مختلفة. تضع الحركة ضغطاً (إجهاداً) على المثانة، وإذا كانت العضلة النافضة ضعيفة للغاية بحيث لا يمكن الانتظار لمدة معينة للتبول، فعندها يحدث التسرب.

إذا كنت تعاني من أعراض التسرب بعد الرغبات الملحة والمفاجئة للتبول (بسبب OAB) وكذلك أثناء النشاط البدني، فقد يكون لديك حالة مختلطة تسمى **”سلس بول مختلط“**، وهو شائع جداً.



العضلة النافضة ضعيفة ولا تستطيع أن تُبقي البول داخل المثانة

أعراض ومشاكل أخرى

أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان لديك أي من الشكاوى التالية، والتي ليست من أعراض OAB. قد تحتاج إلى الخضوع إلى المزيد من الاختبارات لتشخيص ومعالجة المشاكل الطبية الأخرى التي قد تكون تعاني منها.

- ألم في المثانة أو الحوض
- الإحساس بحرقة عند التبول
- دم في البول
- الشعور بأن مثانتك لم تُفَرِّغ كل البول
- التردد (صعوبة في بدء التبول)، التقاطر (القدرة على التبول فقط قطرة قطرة)، الإجهاد أو عدم القدرة على التبول
- ألم خلال الجماع الجنسي

” استغرق الأمر سنة ونصف قبل أن أبدأ بفعل شيء لعلاج مشكلة المثانة التي أعاني منها. في البداية شعرت بالحر من سؤال الطبيب عن ذلك، ولم أكن متأكدًا من أن يكون هناك أي شيء يمكن القيام به. ولكن كان يجب التحكم بها بطريقة ما، ومن المفيد رؤية ما يمكنك فعله لمساعدة نفسك.“



جوان، العمر 49

تولى زمام السيطرة!

لقد عشتَ مع مضاعفات وقيود OAB لمدة طويلة بما فيه الكفاية. حان وقت التحكم بالأعراض. تبدأ الخطوة الأولى من هنا!

” الدواء الأول الذي جربته لم يبدو أنه يساعد بما فيه الكفاية - كنت لا أزال أذهب الى المرحاض كثيرًا. لذلك، طلبت من طبيبي أن أجرب دواءً آخر. لم يمضي أكثر من أسابيع قليلة على تناولي الدواء الجديد، ولكنني راضية أكثر عن هذا الدواء الجديد. ذهبت حتى في رحلة في السيارة لمدة 8 ساعات مع عائلتي ولم أطلب منهم أن يقوموا بالتوقف بصورة زائدة حتى أتمكن من التبول!“

ماريلين، العمر 70

” أشعر بالخجل عند الحديث عن OAB. لذلك لم أخبر الناس أو أتحدث مع أصدقائي حول هذا الموضوع. إلا أنني في نهاية المطاف أخبرت طبيبي حول تسرّب البول الذي أعاني منه. أن تسرّب البول ليس حتى بالكثير، لكن حقيقة أن تسرّب البول يحدث على الإطلاق فهو أمر محرج، ويخيفني. أنا لا أود أبدأ أن يزداد سوءاً.“

نانسي، العمر 45



” اريد فقط مقدار قليل من التحكم. أنا لا أريد أن أكون مضغوطًا جدًا بسبب أعراض مثائتي، أو أن أقلق طوال الوقت بشأن موقع المرحاض الذي أستطيع استخدامه للتبول. أود أن أقول يوما ما، لقد مضت 3 ساعات وأنا جالس في حفلة الشواء، وكنت احتسي الشاي المثلج، ولم ابحت حتى عن مرحاض لأنني لم أشعر برغبة ملحة للتبول. هذا رائع!“

ميرا، العمر 46

العمل مع مقدمو الرعاية الطبية الخاصة بك

يحرص الأطباء والممرضات على مساعدتك - في إطار العمل معًا كفريق واحد! سيكون انفتاحك وجهدك لاتباع تعليماتهم ودعمهم مفتاحًا لنجاح العلاج.

هل تحتاج إلى أخصائي؟

يطرح عدد متزايد من أطباء الرعاية الأولية أسئلة حول التحكم بالمثانة كجزء من الاختبارات الروتينية، إذا لا يقوم بذلل طبيبك، فلا تتردد في طرح الموضوع عليه بنفسك. قد يكون طبيبك العام قادر على علاج حالتك، أو عند الضرورة سيحيلك إلى أخصائي. يمكن للمهنيين التاليين تشخيص وعلاج OAB.

- **أطباء الرعاية الأولية** (يُعرفون أيضاً باسم **”طبيب العائلة“** أو **الممارسين العامين**): يقدمون الرعاية الطبية العامة.
- **أخصائي الطب الباطني**: يقدم الرعاية الطبية العامة للبالغين.
- **أخصائي أمراض الشيخوخة**: يتخصص في رعاية المرضى من كبار السن.
- **طبيب الجهاز البولي**: يعالج المسالك البولية للرجال والنساء والأجهزة التناسلية للرجال.
- **طبيب النساء والتوليد (OB/GYN)**: يركز على أجهزة النساء نساء التناسلية والولادات.
- **طبيب النساء والتوليد (Urogynecologist)**: يتخصص في طب التوليد والنساء مع تدريب إضافي لعلاج اضطرابات المثانة عند النساء.
- **مساعد الطبيب أو الممرضة الممارسة**: هي مجازة في إجراء الفحوص والاختبارات؛ يمكنها تشخيص ووصف العلاج والأدوية؛ يمكن أن يكون لديها اختصاص في علاج OAB.



التحضير لموعدك الطبي

قبل الاجتماع مع طبيبك للمرة الأولى، من الأفضل أن تقوم بالتحضير عن طريق القيام بما يلي:

قم بتدوين الأعراض والأدوية التي تتناولها، وأية أسئلة لديك على الصفحات 47-48، كي لا تنسى تغطية هذه المشكلات المهمة أثناء زيارتك.

املاً متعقب المئاة (انظر الصفحات 26-29). فهو سوف يوفر معلومات قيمة عن مدى تفاقم حالتك وما يمكن أن يساهم في ذلك.

إتمام قائمة التحقق في الصفحة 10 إذا لم تقم بذلك سلفاً. ستزود هذه القائمة طبيبك بنظرة شاملة عن الأعراض التي تتعامل معها.



تكلم بشكل مفتوح وصريح مع طبيبك

بالنسبة إلى بعض الأشخاص، من الصعب عليهم طرح مشكلات المئاة في المرة الأولى، حتى وإن كان ذلك مع طبيبهم الخاص. ولكنها الخطوة الأهم التي يمكنك اتخاذها. حتى الآن، ربما تكون قد حاولت التحكم في OAB بنفسك، والصراع مع الأعراض التي لا يمكنك تحملها بعد الآن. مع العلاج، قد تتمكن من عيش حياة أكثر طبيعية وإيقاف المئاة من التحكم بك. إذا كنت تشعر بعدم الارتياح لمناقشة الموضوع في البداية، فتذكر: لا يمكن أن يبدأ OAB الذي تعاني منه بالتحسن إلى أن تتحدث مع طبيبك بصدق. لذا، ابذل قصارى جهدك لمشاركة التفاصيل التي تبدو خاصة. وعندما يكون لديك أسئلة، اطرحها! مقدمو الرعاية الطبية حاضرون لمساعدتك بأي طريقة ممكنة.



كيف يتم تشخيص OAB؟

ستساعد العديد من الأشياء مقدم الرعاية الطبية في تقييم الأعراض. فيما يلي ما سيتم مناقشته خلال زيارتك.

الأعراض التي تعاني منها: ستتم مطالبتك بتفاصيل مثل متى بدأت الأعراض، وأي منها تعتبر أكثر إزعاجًا، وما إذا كان هناك وقت معين من اليوم تحدث فيه في أغلب الأحيان. من المهم أيضًا عادات حركة الأمعاء (نوع وتكرار حركات الأمعاء)، والتغيرات في النشاط الجنسي (تجنبه بسبب الأعراض)، وما إذا كنت تستخدم منتجات ماصة (منشقات).

التاريخ الصحي: للحصول على تقييم دقيق لصحتك الحالية، سيتم توجيه إليك أسئلة حول تاريخك الطبي، بما في ذلك علاج المثانة السابق الذي تلقيته؛ جراحة الحوض أو المهبل أو البروستاتة التي خضعت لها؛ تفاصيل حول الحمل والولادة وإصابات الحوض أو حوادثها؛ وأي أدوية تناولها، بما في ذلك الوصفات الطبية والفيتامينات والمكملات العشبية والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل أدوية الإسهال أو الوسائل المساعدة للنوم.



الفحوصات: سيقوم طبيبك بإجراء فحص جسدي عام والتحقق من وجود أدلة على الحالات العصبية مثل التصلب المتعدد أو السكتة أو صدمة النخاع، والتي تؤثر على الأعصاب الموصولة بالمثانة. سيوفر الفحص البطني أيضًا معلومات مهمة، إلى جانب فحص الحوض (للنساء)، أو فحص الأعضاء التناسلية والبروستاتة (للرجال).

تحليل البول: قد يُطلب منك تقديم عينة من البول والتي سيتم اختبارها لمعرفة ما إذا كانت هناك أي إشارات بالعدوى أو غيرها من المشاكل الصحية.



اختبار الدم: يمكن أن يكون تكرار البول علامة من علامات مرض السكري، لذلك قد يقوم مقدم الرعاية الطبية بجمع عينة صغيرة من الدم عن طريق وخز إصبعك واختبار مستوى السكر في دمك لتأكيد أو استبعاد مرض السكري.

قد يحيلك طبيبك إلى أخصائي فيما يخص الاختبارات التالية.

فائق الصوت: تُستخدم عصا تستعمل موجات صوتية عالية التردد لمسح (ضوئيًا) الجزء الخارجي من منطقة البطن. ينتج هذا الاختبار صورة (مثل الأشعة السينية) لجهازك البولي وتعرض على الشاشة.

اختبار ديناميات البول: يتم إدخال أنبوب رفيع (قثطار) في مجرى الإحليل والمثانة، ويتم وضع مسبار صغير في المستقيم. يتم استخدام القسطرة لملء المثانة بمحلول معقم، في حين يأخذ المسبار قياسات للعضلة النافضة وأداء العصب. هذا الإجراء قد يسبب إزعاجًا طفيفًا، لكنه ليس مؤلمًا.

تتبع مثانتك

سيوفر سجل مكتوب لأنماط التبول اليومية التي تقوم بها لطبيبك معلومات عن OAB الذي تعاني منه، بما في ذلك كيف يؤثر على حياتك (الروتين الخاص بك، والتفاعلات الاجتماعية، والذلاقة الشخصية) وكيفية التعامل مع حالتك على أفضل وجه.

ملء متعقب المثانة

قم بتدوين المعلومات في متعقب المثانة لمدة ثلاثة أيام ويليها متتالية. أكمل مخطط واحد كل يوم. خذ هذا الكتاب معك إذا غادرت المنزل حتى تتمكن من تسجيل نشاط المثانة على الفور والحفاظ على سجل أكثر دقة.

قم بتدوين ما تتناوله من مشروبات خلال كل فترة زمنية (الماء، القهوة، الكولا، الخ) والكمية التقريبية.

ضع علامة في كل مرة تقوم فيها بالتبول خلال فترة زمنية محددة (حتى وإن كانت الكمية صغيرة).

سجلتي يكون إلحاحك شديداً لدرجة أنه يجب عليك الاندفاع إلى المرحاض للتبول.

قد تساعدك التفاصيل هنا في معرفة ما الذي يسبب رغبتك الملحة للتبول (مثل غسل الأطباق أو أداء مهام محددة).

قم بتدوين ما إذا كانت هناك حوادث تسرب للبول وكمية التسرب (صغيرة: نضع قطرات، كبيرة: بليت ملانسك الخارجية).

العمود السادس: فيما يلي تفاصيل قد تساعدك على تحديد ما الذي يؤدي إلى التسرب.

العوامل المساهمة في حالتك

يوفر لك تتبع أنماط التبول إشارات دالة حول OAB الذي تعاني منه، ويمكن أن يساعدك في تطبيع مشاكل المثانة فعلياً. فعندما تركز على سلوكياتك، قد تلاحظ أن عادات معينة تساهم في OAB الذي تعاني منه. عليه، فتغيير تلك السلوكيات يمكنه أن يساعد في تقليل الأعراض.



اليوم 1

| الفترة الزمنية | ماذا شربت وكم كانت الكمية؟ | كم مرة ذهبت إلى المرحاض للتبول. | كم مرة اضطرت للاندفاع إلى المرحاض؟ | صف أي نشاط يتعرض هذا. | كم مرة حدث تسرب للتبول، وكما كانت الكمية. | ماذا كنت تفعل لحظة تسرب البول؟ |
|--------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------|---|--------------------------------|
| 6 صباحاً-8 صباحاً | | | | | | |
| 8 صباحاً-10 صباحاً | | | | | | |
| 10 صباحاً-12 ظهراً | | | | | | |
| 12 ظهراً- | | | | | | |
| 2 بعد الظهر | | | | | | |
| 2 بعد الظهر- | | | | | | |
| 4 بعد الظهر | | | | | | |
| 4 بعد الظهر- | | | | | | |
| 6 مساءً | | | | | | |
| 6 مساءً-8 مساءً | | | | | | |
| 8 مساءً-10 مساءً | | | | | | |
| 10 مساءً- | | | | | | |
| 12 منتصف الليل | | | | | | |
| 12 منتصف الليل- | | | | | | |
| 2 بعد منتصف الليل | | | | | | |
| 2 بعد منتصف الليل | | | | | | |
| 4 فحراً-6 صباحاً | | | | | | |

| الفترة الزمنية | ماذا شربت ولم كانت الكمية؟ | كم مرة ذهبت إلى المراض للتبول. | كم مرة اضطررت للاندفاع إلى المراض؟ | صف أي نشاط يعترض هذا. | كم مرة حدث تشرب البول، وكما كانت الكمية. | ماذا كنت تفعل لحظة تشرب البول؟ |
|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------|--|--------------------------------|
| 6 صباحاً-8 صباحاً | | | | | | |
| 8 صباحاً-10 صباحاً | | | | | | |
| 10 صباحاً-12 ظهراً | | | | | | |
| 12 ظهراً- 2 بعد الظهر | | | | | | |
| 2 بعد الظهر- 4 بعد الظهر | | | | | | |
| 4 بعد الظهر- 6 مساءً | | | | | | |
| 6 مساءً-8 مساءً | | | | | | |
| 8 مساءً-10 مساءً | | | | | | |
| 10 مساءً- | | | | | | |
| 12 منتصف الليل | | | | | | |
| 12 منتصف الليل- | | | | | | |
| 2 بعد منتصف الليل | | | | | | |
| 2 بعد منتصف الليل-4 فجراً | | | | | | |
| 4 فجراً-6 صباحاً | | | | | | |

اليوم 3

| الفترة الرمية | ماذا شربت وكم كالت الكمية؟ | كم مرة ذهبت إلى المرحاض للتبول. | كم مرة اضطرت للاندفاع إلى المرحاض؟ | صف أي نشاط يعترض هذا. | كم مرة حدث تسرب البول، وكما كانت الكمية. | ماذا كنت تفعل لحظة تسرب البول؟ |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|---|-----------------------------------|
| 6 صباحاً-8 صباحاً | | | | | | |
| 8 صباحاً-10 صباحاً | | | | | | |
| 10 صباحاً-12 ظهراً | | | | | | |
| 12 ظهراً- | | | | | | |
| 2 بعد الظهر | | | | | | |
| 2 بعد الظهر- | | | | | | |
| 4 بعد الظهر | | | | | | |
| 4 بعد الظهر- | | | | | | |
| 6 مساءً | | | | | | |
| 6 مساءً-8 مساءً | | | | | | |
| 8 مساءً-10 مساءً | | | | | | |
| 10 مساءً- | | | | | | |
| 12 منتصف الليل | | | | | | |
| 12 منتصف الليل- | | | | | | |
| 2 بعد منتصف الليل | | | | | | |
| 2 بعد منتصف الليل-4 فجراً | | | | | | |
| 4 فجراً-6 صباحاً | | | | | | |

علاج OAB

توليفة من **تعديل السلوكيات والعلاج بالأدوية** يتم وصفها غالباً للمساعدة في علاج أعراض OAB. معاً، سيكون من الأرجح نجاحها أكثر مما لو تم استخدام كل واحدة على حدا. توضح الصفحات 30 إلى 37 وصفات العلاجات الأكثر شيوعاً. لا تنسى التحدث إلى طبيبك لمعرفة أي علاج هو الأنسب لك.

قم بتغيير أسلوب حياتك

يقترح الأطباء عادة إجراء تغييرات في السلوكيات اليومية كخط أول للعلاج. قد تحتاج إلى تعديل ما **تشربه وتأكله** (الاقتراحات بخصوص هذا الموضوع هي في هذه الصفحة والصفحة المواجهة)، **تخفيض وزنك الزائد، أو الإقلاع عن التدخين**. من المفيد أيضاً أن يقوم **الكبار في السن** بالاستلقاء لساعة أو ساعتين كل يوم. (هذا يسمح للسوائل التي تتجمع في الأنسجة السفلية بالتدفق مرة أخرى في مجرى الدم، بحيث تنتج الكلى كمية أكبر من البول أثناء النهار، مما يقلل من الإنتاج الليلي.)

الرابط الذي يمت بصلة بما تشرب

العديد من الناس الذي يعانون من OAB يحدون على نحو خاطئ من تناول السوائل، على أمل التخفيف من أعراض OAB. ولكن شرب أقل من 6 إلى 8 أكواب الموصى بها كل يوم يمكنها فعلياً أن تسبب مشاكل المثانة. إذا كنت لا تشرب كمية كافية من السوائل، يصبح البول مركزاً، الأمر الذي يمكن أن **يهيج** مثانتك ويسبب إحاح البول وتكرار البول. (البول الذي يتركز هو أصفر داكن وقوي الرائحة.) ينتج البول المركز أيضاً بيئة يمكن للبكتيريا أن تستعمر فيها (أوزيادة في إنتاجها)، مما قد يؤدي إلى **عدوى المسالك البولية**. ويمكن لمدخل الماء المنخفض أن يؤدي إلى **جفاف** في جسمك، وهذا يشكل مشكلة لكبار السن بالأخص الذين انخفض بالفعل مجموع مياه جسمهم. وهذا يضعهم في دائرة خطر مشاكل أخرى مثل **الإمساك**، الذي يشكل تأثيراً جانبياً أكثر خطورة ناتج عن عدم شرب كمية كافية من السوائل. (المزيد عن الإمساك في الصفحة المواجهة).

30

المثانة مهمة



كيف ومتى تشرب:

- اشرب من 6 إلى 8 أكواب من السوائل كل يوم.
- تجنب شرب كميات كبيرة في كل مرة واحدة مثل عند تناول الطعام. (فهذا سيملاً مثانتك بأكثر مما اعتادت عليه من حبس البول لمدة قصيرة من الزمن.)
- تجنب شرب الكحول وجميع الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين في وجبة المساء.
- لتقليل التبول الليلي (تكرار البول في الليل)، اشرب غالبية السوائل على مدى النصف الأول من النهار، وقلل السوائل عند الاقتراب من المساء.



تعديل نظام غذائك

تجنب الأطعمة والمشروبات التي قد تحتوي على مكونات تهيج المثانة. يعد أكثر المكونات تهييجاً للمثانة **الكافيين**، الموجود في القهوة والشاي والمشروبات الغازية ومنتجات الشوكولاتة المنكهة، وأكثر من 1000 من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. يعمل الكافيين كمدر للبول، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إنتاج البول. من بين الأطعمة الأخرى التي قد تساهم في OAB ما يلي: **المشروبات الغازية، الأطعمة الغنية بالتوابل، حامض الستريك والمنتجات القائمة على الطماطم، منتجات الحمية التي تحتوي على التحلية الاصطناعية مادة التحلية أسبارتام، والكحول (مدر للبول، ولكن يمكن أيضاً تخدير إدراك الشخص للحاجة للتبول).**

الوقاية من الإمساك

يعاني الأشخاص المصابون بـ OAB أحياناً من الإمساك (نادراً ويصعب معه تمرير البراز). يمكن أن يؤثر الإمساك بكيفية تخزين مئنتك وتفريغها للبول. قد يضغط البراز الصلب على المثانة، مما يقلل من قدرتها على الاحتفاظ بالبول، أو يضغط على المسالك البولية ويعرقل التدفق. يمكن أيضاً إضعاف عضلات قاع الحوض بسبب الإجهاد المستمر وتمرير البراز الكبير. ساعد في عودة حركة الأمعاء إلى مجراها الطبيعي عن طريق شرب سوائل **بكمية كافية**، بالأخص الماء. تناول الأطعمة الغنية بالألياف (الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والحبوب (cereals) والفاكهة والخضروات الطازجة). **مارس التمارين الرياضية** يومياً، إذ أنها تساعد في تحريك الأطعمة خلال الأمعاء. **ولا تتجاهل أبداً أي إلحاح للتغوط**. أخبر طبيبك بأي **دواء** تتناوله، وذلك لأنه يمكن للإمساك أن يكون تأثيراً جانبياً لأدوية عديدة.



أعد تمرين مثانتك

علاج آخر غالباً ما يوصف لـ OAB هو إعادة تدريب المثانة (تدريجياً تكييف المثانة لحبس البول لفترات أطول). ستعلمك هذه الصفحات بعض التقنيات لتهدئة الرغبات الملحة القوية للتبول التي تشعر بها.

رسالة ملحة - كيف يمكنك الاستجابة

عندما تشعر بالحاجة للتبول، هذا يعني أن دماغك تلقى رسالة من أعصابك تخبرك بأن المثانة بحاجة إلى الإفراغ. لكن تذكر، إذا كنت تعاني من OAB، فقد تكون هذه الرسالة غير صحيحة — إذ قد لا تكون مثانتك ممتلئة. في الواقع، قد لا يكون هناك سوى كمية صغيرة من البول في مثانتك. لذا حاول أن تفكر في الرغبات الملحة للتبول التي تشعر بها كإشارات تحذير مبكر، وليس كأوامر للتبول على الفور.

قد يبدو كأن الخيار الوحيد الذي لديك لتخفيف الانزعاج من الإلحاح هو التبول. وقد يكون رد فعلك الطبيعي هو الاندفاع إلى الحمام في اللحظة التي يأتي فيها الشعور أو الإلحاح بالتبول. ومع ذلك، فقد تؤدي الحركات السريعة إلى تفاقم الشعور بالإلحاح. يمكن أن يسبب الاندفاع إلى المراض للتبول انكماش المثانة الذي ينتج عنه التسرّب.

المهم هو أن تتذكر أن الرغبات الملحة العادية للتبول تتبع النمط التالي: **هي تكبر، تصل إلى الذروة، ثم تهدأ**، وفي نهاية المطاف **تتوقف**. لا يمكن التحكم في الرغبة الملحة الشديدة لـ OAB من خلال قوة الإرادة وحدها، ولكن خطوات إعادة تدريب المثانة ستساعد في تكييفك على "تخطي" الرغبات الملحة للتبول التي تشعر بها حتى تهدأ. عندما تعرف أن الحركات البولية العادية يمكن تثبيطها، ستكتسب الثقة في أنك، مع الممارسة، ستتمكن من كبت الرغبات الملحة التي تشعر بها مجدداً.

اتبع جدولاً للتبول

ربما تكون قد اعتدت على التبول في كثير من الأحيان في محاولة منك لمنع الرغبة الملحة للتبول وحوادث تسرّب البول. يمكن لاتباع **جدولاً للتبول** المساعدة في كسر هذه العادة عبر تدريب مثانتك للانتظار والمسك لفترة أطول. سيطلب منك طبيبك التبول في أوقات محددة، مثل مرة واحدة كل ساعة، سواء كنت تشعر بالحاجة لذلك أم لا. بما أن مثانتك قادرة على تحمل الاحتفاظ بالبول لفترة أطول من دون أن تتقلص، فإن الفترة الزمنية بين المرات التي تقوم بالتبول فيها تزداد تدريجياً حتى تتمكن من الاحتفاظ بالبول لمدة 3 أو 4 ساعات، وهو نمط أكثر طبيعية. (إذا كنت تشعر أن الفترات الزمنية تحتاج إلى تعديلات في أي من الاتجاهين، فاحرص على مناقشة هذا الأمر مع طبيبك.)



كبت الرغبة الملحة

ماذا يحدث إذا شعرت برغبة ملحة للتبول قبل وقت التبول المحدد؟ قم بالجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء (أيهما أفضل بالنسبة لك) واستخدم التقنيات التالية لمساعدتك على الانتظار حتى يمر الإحساس. لن تعمل هذه التقنيات كلها كل مرة، لذلك جرّبها في توليفات مختلفة. وقم بممارسة التمارين في المنزل قبل تجربتها في مكان آخر (ستشعر بضغط أقل، لذا يكون هناك احتمال أكبر للنجاح، وستستطيع تغيير ملابسك بسهولة إذا كنت بحاجة إلى ذلك).

الاسترخاء: لا تفرغ - فالتوتر يزيد الرغبة الملحة للتبول عوضاً عن ذلك، قم بالتركيز على استرخاء المنطقة الواقعة خارج قاع الحوض، مثل عضلات البطن.

التركيز: قم بتوجيه انتباهك نحو أحاسيس الجسم الأخرى مثل التنفس. خذ 5 إلى 10 أنفاس بطيئة وعميقة. قم بالتركيز على امتلاء وإفراغ هواء رئتيك وعلى توسع صدرك وتفرغ الهواء منه. يمكن أن يتداخل هذا التمرين مع تلك الرسائل الكاذبة للإلحاح التي يرسلها إليك دماغك.

تقلصات سريعة: قم بضغط عضلات قاع الحوض بسرعة وبقوة من 5 إلى 10 مرات على التوالي. تعطي التقلصات السريعة إشارة إلى المثانة للاسترخاء، وغالبًا ما تهدأ الرغبة الملحة بعد ذلك. (تقدم الصفحتان 34 و35 نصائح وأفكار مفيدة حول تحديد مكان عضلات قاع الحوض والسيطرة عليها.)



صرف الذهن: العب ألعاباً ذهنية لتعطيل رسائل الرغبات الملحة الخاطئة للدماغ. حاول قراءة الأشهر بالترتيب الأبجدي، أو تهجئة أسماء الأصدقاء إلى الخلف، أو جمع أعداد كبيرة.

التوكيدات الذاتية: آمن بأنك ستكون ناجحاً. طمئن نفسك بعبارات مثل "إنني أتولى زمام السيطرة"، و"جسمي قوي". "إنني أستطيع الانتظار!" كما تعلمت، فإن عقلك أداة قوية تحت تصرفك.

أرح نفسك: حالما تنخفض الرغبة الملحة، يمكنك المشي بهدوء - لا تركض - إلى المراض، أو حاول الانتظار لمدة 10 دقائق أخرى أو أكثر قبل الذهاب إلى المراض للتبول.

سيادة العقل على المثانة

يمكن لإعادة تمرين المثانة أن يستغرق 6 أسابيع أو أكثر. يعتمد النجاح غالباً على جهود المريض وتصميمه. قد تحدث انتكاسات، بالأخص في أوقات التوتر، لذا حاول أن تظل متفائلاً. واصل إخبار نفسك بأنك ستنجح - الموقف الإيجابي يؤدي على الأرجح إلى نتيجة إيجابية.

قم بتمرين عضلات قاع حوضك

تقوي تمارين الحوض هذه (المسماة "Kegels" أو كيغلز، وهو اسم أخصائي أمراض النساء الذي طورها) عضلات قاع الحوض وتساعدك على الاحتفاظ بالبول لفترة أطول. قد تساهم عضلات قاع الحوض الضعيفة في OAB. كما أن القيام بالعصر السريع لهذه العضلات لعدة مرات أن يقلل أيضًا من الرغبات الملحة للتبول وتسرب البول عن طريق تعطيل رسائل الدماغ التي تخبر المثانة بالتقلص.

تمرين جدير بتجربته

قد تتطلب تمارين تعلم الكيغل (Kegel) المزيد من التركيز أكثر مما تتوقع في البداية. ولكن كلما قمت بالتمرين عليها، أصبحت أسهل. يبدأ معظم المرضى بملاحظة أن أعراض OAB تبدأ في التحسن في غضون شهر، لكنك لن تشعر بالتأثيرات الكاملة لزيادة قوة عضلات قاع حوض لعدة أشهر.

1 لتحديد موقع عضلات قاع الحوض في جسمك، حاول إيقاف وبدء تدفق البول في منتصفه خلال التبول. العضلة التي تتحكم بهذه الحركة - أي العضلة النافضة - هي العضلة التي ستقوم بتمرينها. (لا تمارس بانتظام تمارين كيغل (Kegel) أثناء التبول، لأن هذا يمكن أن يؤدي إلى ضعف التنسيق بين عضلة المثانة والإحليل.)

2 قم بعصر هذه العضلة لثلاثة ثوانٍ، ثم أرخيها لثلاثة ثوانٍ. كرر هذا 10 مرات. قم بعصر العضلة 10 مرات في ثلاث وضعيات مختلفة - في وضعية الجلوس والوقوف والاستلقاء على الأرض - حتى تتمكن من التحكم بعضلات قاع الحوض في جميع الوضعيات. إذا تعبت، فاسترح لفترة وجيزة، ثم استأنف التمرين. ثلاث مجموعات من 10 عصابات سوف تستغرق حوالي ثلاث دقائق.

3 كرر هذه التمارين مرتين في اليوم على الأقل. يمكن ممارسة تمارين كيغل في أي وقت: عند تفريش الأسنان، مشاهدة التلفزيون، الانتظار عند إشارة السير الحمراء أو أثناء الوقوف في طابور المتجر، القراءة في السرير، وحتى أثناء المشي. اختر بعض الأنشطة التي تقوم بها كل يوم ومارس تمارين كيغلز في تلك الأوقات. اجعل هذه التمارين جزءًا من حياتك اليومية.



تصبح عضلات قاع الحوض أضعف وأقوى بعد ثلاثة أشهر. وبالتالي ينخفض تسرب البول.



قد تؤدي عضلات قاع الحوض الضعيفة إلى تسرب البول.

ما عليك إلا القيام بالتمارين على النحو الصحيح!

الخطأ الأكثر شيوعاً الذي يرتكبه الناس عند تعلم تمارين كيغل هو الضغط على العضلة الخطأ. عند ممارسة تمارين كيغل على نحو صحيح، ينبغي أن تكون جميع العضلات الأخرى مسترخية. فيما يلي بعض النصائح والأفكار المفيدة لمساعدتك في تمرين العضلات الصحيحة.

- تأكد من عدم شد عضلات البطن في الوقت نفسه. (تخرج عضلات البطن البول بدلاً من الاحتفاظ به في الداخل). أثناء الضغط على عضلات قاع الحوض، ضع يدك على بطنك لتشعر إن أصبحت مشدودة.
- إذا كان ساقيك العلويتين تتحرك أثناء ممارسة التمارين، فأنت تضغط على فخذيك.
- قم بهذه التمارين أثناء جلوسك أمام المرأة. إذا ارتفع جسمك إلى الأعلى والأسفل أثناء الضغط، فأنت تضغط على أردافك.
- إذا وجدت نفسك تحبس أنفاسك أثناء ممارسة تمارين كيغلز، فهذا قد يعني بأنك تشد عضلات الصدر.

المساعدة فيما يخص تمارين كيغلز

رهنأ بتفاهم حالتك، فقد تحتاج إلى مساعدة في تعلم أو ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض. يمكن الجمع بين العلاجات التالية عند ممارسة تمارين كيغل في سبيل مساعدتك.



الارتجاع البيولوجي: إذا كنت تواجه مشكلة في تحديد مكان عضلات قاع الحوض أو السيطرة عليها، فيمكنك وضع أجهزة استشعار صغيرة في المهبل أو المستقيم وعلى البطن. عند شد العضلات الصحيحة، فإن الأضواء أو الرسوم البيانية على شاشة الكمبيوتر تتغير و/أو يتم إصدار نغمة، مما يتيح لك الحصول على ملاحظات حول ما إذا كنت تقوم بالتمارين بشكل صحيح.

المحاكاة الكهربائية: إذا تعذّر عليك تقليص عضلات قاع الحوض لوحده، فيمكنك وضع إلكترود أو قطب كهربائي (electrode) صغير في المهبل أو المستقيم لممارسة العضلات من أجلك. يوفر القطب نبضاً كهربائياً غير مؤلم ومنخفض الدرجة، الأمر الذي يحفز عضلاتك على الانكماش. ستشعر بشد خفيف في عضلاتك. بعد تلقي عدد قليل من علاجات المحفزات الكهربائية (electrical stimulation)، ستكون أكثر وعياً بكيفية شد عضلات قاع الحوض وقد تكون مستعداً لبدء ممارسة التمارين بنفسك.

العلاج بالأدوية

تتوفر العديد من الأدوية للمساعدة في علاج OAB. لا يوجد دواء واحد مناسب للجميع، وكل منها له مزاياه وعيوبه. تعاون مع مقدم الرعاية الطبية الخاص بك لتحديد أي منها الأنسب لك. على الرغم من أن الأدوية تقلل عادة من أعراض OAB، إلا أنه لا يوجد علاج حقيقي. قد لا يتم التخلص بالكامل من إلحاح البول وتكرار البول وتسرب البول العرضي. ولكن يمكن لأدوية OAB المساعدة.

وصفة طبية لتخفيف الأعراض

قد تساعد العديد من الأدوية على تقليل تكرار البول وسلس البول، وهذا سيؤدي إلى تقليل الحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض للتبول وعدد حوادث تسرب البول العرضي.

كما هو الحال مع معظم الأدوية، فقد تكون هناك بعض الآثار الجانبية غير المرغوب فيها. **قد يكون للأنواع المختلفة من أدوية OAB آثاراً جانبية مختلفة، مثل:**

■ **جفاف الفم:** بسبب انخفاض الإنتاج في الغدد اللعابية. استمر في شرب الكمية اليومية الموصى بها من السوائل: أي من ستة إلى ثمانية أكواب سعة 8 أونصات. قد يساعد مضغ علكة أو مص رقائق الثلج أو الحلوى الصلبة أيضاً.

■ **ضغط الدم:** قد يعاني بعض المرضى من زيادة في ضغط الدم لديهم أو قد يتفاقم ضغط الدم لدى المرضى الذين لديهم تاريخ في ارتفاع ضغط الدم.

■ **الإمساك:** سببه ببطء حركة الأمعاء وتراكم البراز فيها.

■ **جفاف العيون وعدم وضوح الرؤية:** يمكن أن تساعد قطرات العين على تزييت العينين إلى أن تقوم بتقليل الدواء. إذا تغير بصرك، فاتصل بطبيبك.

وقد تتضمن التأثيرات الجانبية الأخرى:

■ **حفظ البول في المثانة:** قد تؤدي الأدوية إلى استرخاء المثانة بحيث لا تفرغ بشكل كافٍ (وتشعر دائماً بامتلائها).



الأدوية: الأوامر والنواهي

إليك بعض "الأوامر والنواهي" لتتذكرها بما أنك ستبدأ بالعلاج الدوائي.

تحلى بالصبر إذا كنت بحاجة إلى اختبار أكثر من دواء أو جرعة للعثور على ما هو الأنسب لك. قد يستغرق هذا بعض الوقت، نظراً لأن الفترة التجريبية لكل وصفة طبية لا يمكن تسريعها، واستجابة كل فرد للدواء مختلفة. فتابع الأدوية والعلاجات الموصوفة.

اتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من آثار جانبية. من الممكن غالباً تقليل التأثير الجانبي أو إزالته عن طريق تغيير جرعة الدواء أو معالجة التأثير الجانبي الفعلي. لا تتوقف عن تناول دواءك بدون التحدث أولاً مع طبيبك بشأن أي مخاوف قد تكون لديك.

تابع ممارسة العلاجات السلوكية الموصوفة من قبل طبيبك فيما تقوم بالعلاج الدوائي: راقب طعامك ومدخولك من السوائل، مارس إعادة تدريب المثانة وممارسة تمارين كيغلز، وتابع تقدمك عن طريق ملء متعقبات (Trackers) المثانة.

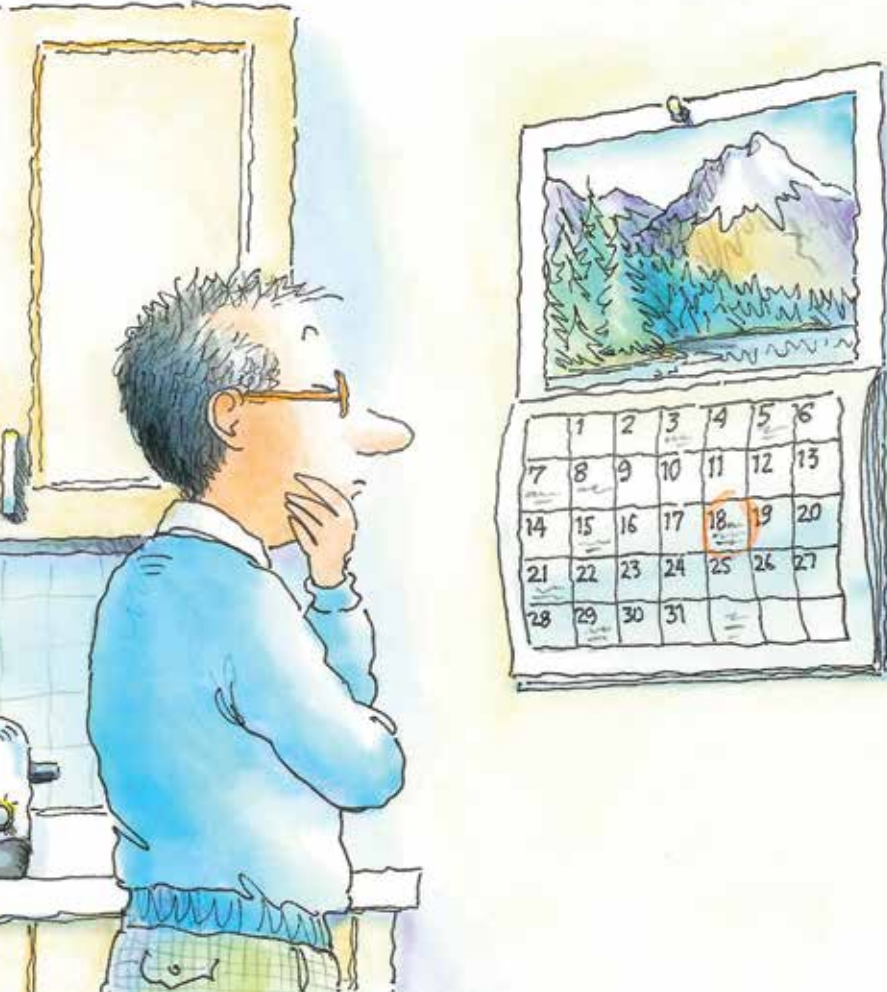
لا تتوقع أن يكون للعلاج بالأدوية تأثير فوري. قد تلاحظ تحسناً في الأعراض في الأسبوع الأول أو الثاني من بدء تناول بعض الأدوية، ولكن قد يستغرق الأمر عدة أسابيع لرؤية بعض التغيير. تذكر بأن OAB الذي تعاني منه لم يبدأ بين ليلة وضحاها، ولن يأتي التحسن فوراً أيضاً.



تتبع مدى تقدمك

نقاط فحص الرزنامة

الآن وبعد أن بدأت تعمل على تحسين الأعراض التي تعاني منها، فمن الأفضل تفقدها من وقت لآخر لمعرفة مدى تحسنها. اختر إما يومًا واحدًا في الأسبوع أو تاريخًا خاصًا في الشهر واملأ "متعقب المثانة" (Bladder Tracker) في ذلك التاريخ. قارن تقدمك من أسبوع لآخر، ومن شهر لآخر. احضر هذه السجلات إلى مواعيدك مع طبيبك وشارك نتائج تقدمك وأي انتكاسات على حد سواء. حتى يكون لديك المزيد من المخططات البيانية للاستخدام في المستقبل، قم بعمل عدة نسخ من متعقب المثانة على الصفحة المقابلة قبل ملئها. (يتم تظليل النصف السفلي من المخطط البياني لتذكيرك بشرب معظم السوائل قبل الساعة 6 مساءً في كل يوم).



| الفترة الزمنية | ماذا شربت وكم كانت الكمية؟ | كم مرة ذهبت إلى المرحاض للتبول. | كم مرة اضطررت لالاندفاع إلى المرحاض؟ | صف أي نشاط يتعرض هذا. | كم مرة حدثت تشرب اللبول، وكما كانت الكمية. | ماذا كنت تفعل لحظة تشرب البول؟ |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--|--------------------------------|
| 6 صباحاً-8 صباحاً | | | | | | |
| 8 صباحاً-10 صباحاً | | | | | | |
| 10 صباحاً-12 ظهراً | | | | | | |
| 12 ظهراً-2 بعد الظهر | | | | | | |
| 2 بعد الظهر-4 بعد الظهر | | | | | | |
| 4 بعد الظهر-6 مساءً | | | | | | |
| 6 مساءً-8 مساءً | | | | | | |
| 8 مساءً-10 مساءً | | | | | | |
| 10 مساءً- | | | | | | |
| 12 منتصف الليل | | | | | | |
| 12 منتصف الليل- | | | | | | |
| 2 بعد منتصف الليل | | | | | | |
| 2 بعد منتصف الليل- | | | | | | |
| 4 فجراً | | | | | | |
| 4 فجراً-6 صباحاً | | | | | | |

خيارات أخرى للتحكم في المثانة

ليس هناك علاج له مفعول فوري. إلى أن تتوفر فرصة لكي تعمل التقنيات الدوائية والسلوكية، فقد ترزاح بواسطة استخدام استراتيجيات التحكم الموضحة هنا. هناك أيضاً خيارات إذا كنت قد جربت العلاج ولكنك لم تجده ناجحاً في علاج OAB الذي تعاني منه.

المنتجات الماصّة

تقوم منتجات سلس البول بمص البول. فهي تحمي الملابس، وأثاث المنزل، والفرش من حوادث تسرّب البول، وتجنبك الإحراج. تتضمن المنتجات المتوفرة **بطانات الملابس الداخلية ومنشفات قطنية** قوية إلى خفيفة المصّ للنساء و**واقيات للرجال** (وكلها تلتصق بالملابس الداخلية بواسطة شريط لاصق)، **ملابس داخلية حامية** (منتجات تنزلق مثل الملابس الداخلية القطنية)، **سراويل قصيرة للبالغين، و منشفات فراش قطنية** (ملاءات صغيرة ماصّة). للغاية تستخدم لمرة واحدة وتثبّت على الأسرة أو المفروشات). لهذه المنتجات الماصّة إيجابيات وسلبيات على حد سواء؛ فهي تساعد على الحفاظ على جفاف الجلد على نحو أكبر، على الرغم من أنها قد تؤدي إلى بعض التهيج للجلد، خاصة إذا لم يتم تغيير هذه المنتجات الرطبة غالباً. (تغيير هذه المنتجات المتكرر ضروري أيضاً لمنع تراكم الرائحة). تساعدك منتجات سلس البول على استئناف نمط حياة طبيعي على نحو أكبر. ومع ذلك، فقد تظل مشاعر تدني احترام الذات قائمة. قد تجد أنه من الملائم الاحتفاظ بالمنتجات في متناول يدك أثناء التنقل، إلا أنها قد يشكل شراءها على نحو متواصل عبئاً مالياً.



المراحيض النقالة

إذا كنت تواجه صعوبة في المشي أو صعوبة في الوصول إلى المراحيض في منتصف الليل، فيمكنك وضع خزانة أو منضدة نقالة أو مَبَوَلة محمولة يدويًا بالقرب من سريرك أو في مكان يمكنك الوصول إليه بسهولة خلال النهار. فهذا يمكنه تقليل حوادث تسرب البول. كما يمكن استئجار أو شراء الخزانات أو المنضدات ووضعها خلف شاشة في المنزل للتمويه والحفاظ على الخصوصية.

قناطر خارجية للرجال

يتضمن هذا النظام واطي ذكري يشبه الغمد أو الجيب وهو ملائم لوضعه فوق القضيب الذكري. فهو يسمح للبول بالتصفية في كيس لتجميع البول مربوط بالساق. يتم تخزين البول هناك حتى يمكن إفراغه بشكل ملائم. تعد القناطر الخارجية مفيدة وعملية عندما يصعب الذهاب إلى المراحيض بصورة متكررة، مثلًا عند السفر. في حالة الاستخدام غير المناسب أو الاهتراء لفترة طويلة، قد ينتج عن ذلك طفح جلدي أو تقليل إمداد الدم.

الجراحة

لا يوصي الأطباء بإجراء الجراحة إلا إذا فشلت جميع علاجات المثانة الأخرى واستمرت أعراض OAB على نحو حاد. ينطوي أحد أنواع الجراحة على زرع جهاز إرسال صغير تحت الجلد في الجزء السفلي من الظهر. وعليه، يبعث جهاز الإرسال نبضات كهربائية خفيفة من خلال أسلاك رقيقة إلى الأعصاب التي تؤدي إلى المثانة. تعمل النبضات غير المؤلمة على تعطيل تلك الرسائل التي تؤدي إلى تقلصات المثانة غير المرغوب فيها. (لن تتلقى مئذنتك الإشارة للضغط على مئذنتك حتى الوصول إلى حجم مناسب من البول). على الرغم من أن هذا الإجراء له معدل نجاح جيد، إلا أن المضاعفات المحتملة تشمل احتمال إزاحة السلك من موضعه (مما يجعل الجهاز غير فعال)، أو إجراء عمليات جراحية ضرورية إضافية لتصحيح الأخطاء الفنية لجهاز الإرسال.



رعاية شخص مصاب بـ OAB

عندما يكون الشخص المصاب بـ OAB ليس أنت بل أحد أفراد العائلة أو شخص في رعايتك، كيف تتعامل مع الموقف؟ فيما يلي اقتراحات لبعض التحديات التي قد تواجهها.

العلامات التي ينبغي البحث عنها

إذا كنت تشك في وجود شخص ما في رعايتك يعاني من إلحاح البول أو تكرار البول أو تسرّب البول، فأليك بعض السلوكيات أو العلامات التي قد تلاحظها:

- انخفاض مفاجئ في مستوى النشاط أو الاندماج الاجتماعي
- التردد في مغادرة المنزل لأكثر من ساعة أو ساعتين في كل مرة
- رائحة البول تفوح في المنزل أو على الملابس
- الاندفاع إلى المراض فور وصوله إلى المكان الذي يقصده
- ارتداء الملابس التي تخفي حوادث التسرّب المحتملة، مثل السراويل الفضفاضة، السترات الطويلة، أو الاستمرار بارتداء معطف في الداخل
- شراء منشقات قطنية نسائية صحية بعد انقطاع الطمث



إثارة الموضوع بشكل حساس

قد يكون من الصعب إثارة موضوع OAB مع شخص تعتقد أنه ربما يحاول إخفاء أعراضه. قد تشعر أن الموضوع شخصي للغاية أو أنه ليس من شأنك. قد يشعر الشخص الموجود في رعايتك بالحرج ويتجنب النقاش. ولكن تذكّر، قد لا يسعى هذا الشخص للعلاج دون تدخلك، ويمكن أن يؤثر OAB بشدة على صحته الجسدية والعاطفية. تتمثل الخطوة الأكثر أهمية التي يمكن أن تساعد شخص ما على اتخاذها في زيارة الطبيب. فيما يلي بعض ردود الأفعال التي قد تكون لدى الأشخاص عند إثارة الموضوع وأفكار حول كيفية الرد عليها.

الإحراج أو الإهانة: يربط معظم الناس حوادث تسرّب البول بمرحلة

الطفولة. قد يشعر المصابون بـ OAB بأن الآخرين سوف ينظرون إليهم على أنهم مثل الأطفال أو لا يعتنون بنظافتهم الشخصية. **طمئن الشخص الذي**



في رعايتك أن OAB هو حالة طبية لها خيارات علاجية. من خلال مناقشة الموضوع بحساسية على أساس أنها مشكلة طبية بدلاً من أنها شيئاً ما للإحراج، فأنت بذلك تحدد مسار النقاش. يمكنك أيضاً مشاركة هذا الكتاب أو الأجزاء التي تجدها أكثر إفادة.

الاكتئاب أو الخوف: قد يقلق الناس من أن OAB يشير

إلى نهاية الحياة الإنتاجية وبداية الاعتماد على الآخرين بالنسبة للرعاية (أو عبئاً عليهم). قد يخشون من أن حالتهم سوف تزداد سوءاً. **وضّح لهم أن OAB يؤثر على البالغين من جميع الأعمار، وأن العواطف التي يعانون منها طبيعية. ومع ذلك، فإن OAB لا يعتبر حالة طبيعية، ويمكن للأطباء اقتراح العديد من العلاجات غير الجراحة.**

الغضب أو الاستياء: قد يؤدي الإزعاج، عدم الراحة، والقلق المتواصل المرتبط بـ OAB وضع المرضى في حالة مزاجية غير لطيفة. قد يشعر المصابون بـ OAB بأنهم فقدوا السيطرة، وأن أجسادهم قد خذلتهم. **دعهم يعرفون أنك تتفهم عدم ارتياحهم وقلقهم. اعطهم الأمل في أن العلاج قد يحسن أعراضهم على نحو كبير.**

النكران أو المقاومة: قد يمزح بعض الناس أو يقللون من شأن أعراض

OAB التي يعانون منها. (قد يفكر النساء المتعوقات على ارتداء منشفات طمّث قطنية بأن ارتدائها لمنع تسرّب البول أمر مقبول). قد يصدّ آخرون الوعي بحالتهم لتجنب مواجهة التشخيص الذي يخشونه. (يقلق الرجال في كثير من الأحيان من أن أعراضهم تشير إلى الإصابة بسرطان البروستاتة). **قد تتسبب مواجهة شخص في حالة إنكار في المزيد من المقاومة. لذا، شارك برفق بقلقك (وبهذا الكتاب) في بيئة خاصة، مع التأكد من أن الشخص يشعر بالاحترام وأنت عندما تتكلم معه فإنك لا تنتقده.**

تحت سقف واحد

كيف يؤثر عليك توفير الرعاية

إذا كنت تعتني بشخص مصاب بـ OAB، فقد تواجه أنت والآخريين في الأسرة اضطراباً عاطفياً خاصاً بكم. قد تقلق بشأن حالة المريض، أو في بعض الأحيان تشعر بالغضب من الوضع، أو الشخص المصاب بـ OAB، أو حتى نفسك. وغالباً ما ينبع الغضب من الإحباط، والذي يمكن أن يتطور عندما يشعر الناس بالنقص، الارتباك، العجز أو الخوف من عدم اليقين الذي ينتظرهم. قد تشعر أيضاً بالحزن الشديد إذا كان الشخص المصاب بـ OAB هو أحد أفراد عائلتك الذي لم يعد قادراً على التحكم في وظائف الجسم الأساسية. إذا كان هو أو هي الزوج/الزوجة أو الأم/الأب، الذي كان مصدراً للقوة بالنسبة لك في الماضي، فإن هذا التحول في الأدوار يمكن أن يكون مجهداً بشكل خاص.

يمكن لرعاية شخص ما مصاب بـ OAB أيضاً أن يكون له أثر بدني عليك، خاصة إذا كنت كبير في العمر نفسك. قد تشمل الرعاية اليومية مساعدة المريض إلى المراض للبول، تغيير منتجات السلس، ورفع الشخص وتقليبه (إذا كان طريح الفراش) لمنع تفكك جلده. فمساعدتك مطلوبة ليلاً ونهاراً، لذلك قد نعاني من حرمان النوم عدة مرات في الليلة الواحدة. إذا كان مقدمي الرعاية لا يحصلون على قسط كافٍ من الراحة أو الوقت لأنفسهم، فيمكن أن يعانون من إجهاد مفرط أو استنفاد الطاقة أو الاستياء. تشير الدراسات إلى أن الإجهاد لفترات طويلة يضعف جهاز المناعة، لذلك تأكد من الاعتناء بنفسك، وإلا فصحتك قد تكون في خطر.

لا ضغائن

يمكنك التقليل من توترك من خلال التحدث بمشاعر صادقة مع صديق داعم لك أو أخصائي. (عادةً ما يكون الآخرون الذين يعيشون في منزل قريب أكثر مما يجب من التحديات التي تواجهها لتوفير المنظور الذي تمس الحاجة إليه). اطلب مساعدة. في بعض الأحيان، تفقد مناقشة بسيطة إلى حلول لم تفكر بها بنفسك. ولكن حتى لو لم يتغير وضعك البدني، فإن معنوياتك تتحسن عادة. من ناحية أخرى، فإن تجاهل المشاكل، أو إنكار وجودها، لن يؤدي إلا إلى إطالة أمدها فقط.

من الطبيعي أن تكون قلقاً بشأن بعض عناصر الرعاية. قد تخشى، على سبيل المثال، أنك لن تتمكن أبداً من مساعدة أحد أفراد عائلتك في مثل هذه الأعمال الشخصية مثل المراض أو وضع منشقات قطنية للكبار وإزالتها. ولكن الحقيقة هي أنك ستعتاد على توفير هذا النوع من الرعاية مثلما تكيفت مع التحديات الأخرى في حياتك.



الاجتماع مع مقدمي الرعاية الطبية

بالطبع، يتوفر الأطباء والممرضات إذا كان لديك أسئلة حول العلاج أو تحتاج إلى نصيحة حول بعض جوانب الرعاية المنزلية. ستحتاج إلى موافقة المريض على مشاركة المعلومات معك، ولكن من الشائع جدًا أن يشارك مقدم الرعاية في خطة العلاج. في الواقع، يعتمد نجاح علاج المريض في كثير من الأحيان على مشاركة مقدم الرعاية. أنت لست فقط المدافع عن المرضى (المساعدة في طرح الأسئلة والتعرف على خيارات العلاج)، ولكنك أيضًا جزء من فريق الدعم. إذا كان الشخص المصاب بـ OAB يواجه مشكلة في اتباع خطة العلاج الخاصة به (قيود النظام الغذائي أو تمارين عضلات قاع الحوض أو برامج التبول المجدولة)، فإن مقدمي الرعاية غالبًا ما يكونون هم الذين يأخذون الطاقم الطبي جانباً لإبلاغهم عن هذه المشكلة. ولكن تأكد من الحفاظ على كرامة المريض عند قيامك بهذا. وما لم تنقل قوى المريض العقلية، اسمح له أو لها بتولي زمام قيادة رعايته.

جعل استخدام المراض أسهل

تساعد هذه النصائح أولئك الذين ترعاهم لمساعدة أنفسهم ومساعدتهم في حبس بولهم.



- ❑ تأكد من إمكانية خلع الملابس بسهولة. (تجنب الملابس بسحابات منزلقة والأزرار عند الخصر).
- ❑ حافظ على خلو المسار الذي يؤدي إلى المراض من العوائق وأن يكون مضاءً بشكل ملائم لتسهيل الذهاب إلى المراض ليلاً.
- ❑ إذا كان موقع المراض غير ملائم أو إذا كان عضو عائلتك المريض يعاني من مشاكل في الحركة أو التوازن، ففكر في الحصول على خزانة أو منضدة سرير، أو أضيف (نونية) سرير، أو ميوّلة محمولة باليد.
- ❑ قم بتركيب تجهيزات الحمامات (مثل قضبان للإمساك ومقعد للمراض مرتفع) لمساعدة المريض على خفض ورفع نفسه بسهولة أكبر.

OAB في دور رعاية المسنين

إذا كان يجب نقل الشخص الموجود في رعايتك إلى دار لرعاية المسنين، فسوف يحتاج إلى مساعدتك. في بعض الأحيان، يعاني المرضى القادرون على التحكم في أعراضهم من خلال العلاج من الانتكاس عندما يدخلون إلى دار رعاية المسنين. هذا يمكن أن يكون في جزء منه بسبب المحيط غير مألوف لهم، أو لأن الطاقم ليس في الجوار المباشر عندما يأتي إلحاح البول.

استمر في تشجيع الشخص العزيز عليك على ممارسة تمارين Kegel (كيغل)، أو برنامج إعادة تدريب المثانة، والتقلصات السريعة لتقليل إلحاح البول حتى يتمكن هو أو هي من انتظار المساعدة من طاقم التمريض للذهاب إلى المراض. من خلال المساعدة في التحكم في OAB الذين يعانون منها، فقد يشعر مقيموا دار رعاية المسنين بإحساس أكبر بالمشاركة والمساهمة في البقاء بشكل جيد.

الجانب المشرق

تواجه رعاية شخص ما مصاب بـ OAB العديد من التحديات، لكنها توفر الفرص كذلك. عندما توفر خدماتك ودعمك وتعزيتك، فقد تكتشف أنت والشخص الذي ترعاه، علاقات أعمق ونقاط قوة جديدة ومعرفة ذاتية. لمساعدتك على البقاء إيجابيًا، حاول أن ترى إمكانية النمو الشخصي في جميع الأوضاع.

توخي الحذر!

الآن وبعد أن علمت أكثر عن OAB وكيفية معالجته، فإن فرصك في التحكم في هذه الحالة المزعجة جيدة جدًا. اعمل عن كثب مع الأطباء والممرضات، وخصص وقتاً وجهداً للعلاج المخصص لك، وآمن بأنك ستتحسن. باتباع هذه الخطوات، ستكون على الطريق الصحيح للتعامل مع الأعراض الخاصة بك!

ملاحظاتك

فيما يلي مساحة لتسجيل الأفكار والأسئلة التي قد ترغب في مناقشتها مع مقدم الرعاية الطبية.

قبل موعدك الطبي

فيما يلي الأعراض التي أعاني منها:

- إلحاح البول
- تكرار البول
- سلس البول
- البول الليلي

فيما يلي الأعراض التي تسبب المشاكل التالية خلال روتيني اليومي:

فيما يلي الأدوية التي أتناولها، بما في ذلك الأدوية التي تستلزم وصفة طبية وتلك التي لا تستلزم وصفة طبية، الفيتامينات والمكملات العشبية:

خلال موعدك الطبي

ما الذي يسبب الأعراض التي أعاني منها؟

ما خيارات العلاج التي لدي؟

ماذا توصي به لي؟

ما هي إيجابيات ومساوئ هذا العلاج؟

ما نوع النتائج التي أستطيع أن أتوقعها من هذا العلاج؟

كم من الوقت يجب أن أنتظر لرؤية نتائج.

أسئلة أو ملاحظات أخرى
