

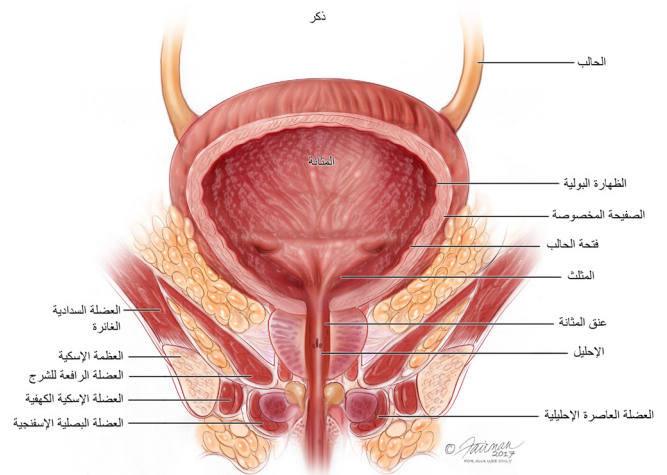
علاج سلس البول الإجهادي في الرجال



ما هو سلس البول الإجهادي؟

سلس البول الإجهادي أو ما يُعرف اختصارًا بالإنجليزية SUI، هو تسرب البول. ويحدث بسبب ضغط مفاجئ على المثانة والإحليل. ويتسبب هذا الضغط في فتح العضلات العاصرة لفترة قصيرة مما يسمح بتسرب البول عن طريق الخطأ. في حالة سلس البول الإجهادي الطفيف يمكن أن يكون الضغط بسبب الأنشطة المفاجئة القوية مثل التمارين أو العطس أو الضحك أو السعال. والحالات الأكثر شدة من سلس البول الإجهادي هي عندما تسرب البول أثناء القيام بأنشطة تتطلب مجهودًا أقل مثل الوقوف أو المشي أو الانحناء. و"الحوادث" المتعلقة بالتبول مثل تلك قد تكون قطرات قليلة من البول أو ما يكفي منه لابتلال ملابسك تمامًا.

عضلات المثانة لدى الذكور



أنواع سلس البول

سلس البول هو مشكلة فقد التحكم في التبول. هناك نوعان رئيسيان:

• سلس البول الإجهادي:

كمية صغيرة إلى متوسطة من البول دون تحكم. ويحدث هذا عندما تسعل أو تعطس أو تضحك.

• سلس البول الإلحاحي (UUI) أو فرط نشاط المثانة (OAB):

توجد حاجة للتبول مفاجئة وخارجة عن السيطرة. ويمكن أن تكون كمية التسربات متوسطة إلى كبيرة.

ما هي مسببات سلس البول الإجهادي؟

أكثر عوامل الخطورة شيوعًا بالنسبة لسلس البول الإجهادي هي:

- إصابات الأعصاب أسفل الظهر
- جراحة الحوض أو البروستاتا
- التدخين (الذي يؤدي إلى السعال المزمن)
- السعال المزمن
- زيادة الوزن

ما هي أعراض سلس البول الإجهادي؟

العرض الرئيسي لسلس البول الإجهادي هو تسرب البول أثناء القيام بأي نشاط يشكل ضغطًا على بطنك. يمكن أن تتمثل "حوادث" التسرب هذه في قطرات بسيطة إلى كمية كافية لتبلل الملابس. في حالات سلس البول الإجهادي متوسط الشدة، يأتي الضغط من ممارسة التمارين أو العطس أو الضحك أو السعال. وإذا كانت حالة سلس البول الإجهادي التي تعاني منها أكثر شدة، فقد يحدث التسرب أيضًا عند الوقوف أو المشي أو الانحناء.



علاج سلس البول الإجهادي في الرجال

كيف يُعالج سلس البول الإجهادي؟

تغييرات نمط المعيشة والمنتجات: يمكن لإجراء بعض التغييرات في نمط معيشتك اليومي أن يساعد في التعامل مع أعراض سلس البول الإجهادي. يمكنك أن تحاول خسارة الوزن، والتوقف عن التدخين (للمساعدة في تقليل السعال)، والمحافظة على صحة عامة جيدة. وقد تساعد أيضًا التمارين وتدريب المثانة على زيارات الحمام المجدولة بالإضافة إلى منتجات سلس البول الإجهادي.

- تمارين عضلات قاع الحوض (تمارين كيجل): ثبت أن ممارسة تمارين كيجل بصورة يومية يقوي عضلات قاع الحوض. وذلك يساعد على دعم المثانة والأعضاء الأخرى. من المهم أن تمارس تمارين كيجل بشكل صحيح ومتكرر.
- المنتجات الماصة: تتوفر الحفاضات القطنية الماصة، باعتبارها حلاً سريعاً أو خياراً طويل الأمد، إذا كانت التسربات لا تمثل مشكلة كبرى في حياتك. وهي تأتي بأشكال وهينات عديدة. ويمكن أن تكون في شكل حفاضات أو سراويل داخلية.

- الأدوات الطبية للرجال: قد يُعرض على الرجال استخدام ماسك/مشبك للقضيب لمنع التسربات. وتُستخدم هذه الماسكات الخارجية لتقييد دفق البول من القضيب.

الأدوية: لا توجد أدوية معتمدة في الولايات المتحدة لعلاج سلس البول الإجهادي في الوقت الحالي. إذا كنت مصاباً بالسلس المختلط، فقد يخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بأن تتناول الأدوية أو العلاجات الخاصة بفرط نشاط المثانة. وهي لا تعالج سلس البول الإجهادي، ولكنها تعالج أعراض فرط نشاط المثانة.

العلاج الجراحي: إذا كانت الجراحة لازمة، فهناك الكثير من الخيارات. قبل أن تتخذ قرارك، تعرف على المخاطر والفوائد، وما ينبغي توقعه أثناء الجراحة وبعدها. ليكن هدفك هو العمل مع طبيب جهاز بولي ذي خبرة في جراحة سلس البول الإجهادي.

- المعلاق: يمكن استخدام معلاق لعلاج الرجال المصابين بحالة خفيفة من سلس البول الإجهادي. وهو يكون بمثابة حمالة لرفع أو دعم الإحليل والعضلات العاصرة. غالباً ما تكون المعاليق المستخدمة في الرجال مصنوعة من الشبكة الجراحية. سيقيم طبيبك بإجراء شق بين القضيب والصفن لوضع المعلاق. هذا النوع من المعاليق لا يكون مفيداً بالقدر نفسه بالنسبة للرجال الذين قد خضعوا للعلاج الإشعاعي على البروستاتا أو الإحليل أو الرجال المصابين بسلس شديد.

- العضلة العاصرة الصناعية: العضلة العاصرة الصناعية هي أفضل طريقة يمكن بها علاج سلس البول الإجهادي لدى أي رجل. تضع هذه الجراحة أداة من ثلاثة أجزاء داخل جسمك: (1) طوق مليء بسائل (العضلة العاصرة الصناعية) موصل حول إحليلك؛ (2) بالون منظم للضغط مليء بسائل، يوضع في بطنك؛ (3) مضخة تتحكم بها، موضوعة داخل الصفن لديك. عند استخدامك للمضخة، يتحرك السائل في البالون خارجاً من طوق العضلة العاصرة الصناعية مما يسمح بتدفق البول. يمتلئ الطوق مرة أخرى ببطء بالسائل ويغلق الإحليل لمنع التسربات.

ما الذي يحدث بعد العلاج؟

الهدف من أي علاج للسلس هو تحسين جودة حياتك. عادة ما تكون العلاجات الجراحية فعالة، وخصوصاً عند جمعها مع تغييرات أسلوب الحياة. داوم على أداء

تمارين كيجل من أجل المحافظة على قوة عضلة الحوض لديك. ولكن، إذا كنت لا زلت تعاني من مشكلات متعلقة بسلس البول الإجهادي، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الخيارات العلاجية الأخرى.

حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (UROLOGY CARE) (FOUNDATION)

إن مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation) هي المؤسسة الرائدة على مستوى العالم في تخصص الجهاز البولي- وهي المؤسسة الرسمية لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (American Urological Association). إننا نقدم المعلومات للأشخاص النشطين في إدارة صحة جهازهم البولي، ولمن هم على استعداد لإجراء تغييرات صحية. تعتمد معلوماتنا على مراجع جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية ويراجعها خبراء طبيون.

لمعرفة المزيد، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة رعاية الجهاز البولي، اذهبوا إلى UrologyHealth.org/FindAUrologist للعثور على طبيب بالقرب منكم.

إخلاء مسؤولية

هذه المعلومات لا تمثل أداة للتشخيص الذاتي أو بديلاً للاستشارة الطبية المتخصصة. ولا ينبغي لهذه المعلومات أن تُستخدم أو يُعتمد عليها لهذا الغرض. يُرجى التحدث إلى طبيب الجهاز البولي أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص المسائل الصحية التي تشغلك. استشر دائماً أحد مقدمي الرعاية الصحية قبل بدء أي علاج أو إيقافه، بما في ذلك الأدوية.

لمعرفة المزيد، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة رعاية الجهاز البولي، اذهبوا إلى UrologyHealth.org/FindAUrologist للعثور على طبيب بالقرب منكم.

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية
Saudi Urological Association

