

صحة المثانة

حان الوقت... اهتم بنفسك

لقد حان وقت التحدث بشأن فرط نشاط المثانة

Urology Care
FOUNDATION™
*The Official Foundation of the
American Urological Association*



لجنة صحة المثانة في مؤسسة رعاية الجهاز البولي

الرئيس

مايكل ج. كينيلي، طبيب بشري، زميل كلية الجراحين الأمريكية، جراح
متخصص في طب الحوض والجراحات الترميمية للنساء

أعضاء اللجنة

أنجيلا م. سميث، طبيبة بشرية، ماجستير

إليزابيث ت. براون، طبيبة بشرية، حاصلة على ماجستير في الصحة العامة

جيرام ر. إسوارا، طبيب بشري

هاربيت م. سكاربيرو، طبيبة بشرية

سوزيت ي. ساذرلاند طبيبة بشرية، ماجستير، جراحة متخصصة في طب
الحوض والجراحات الترميمية للنساء

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المماتلنالبولية
Saudi Urological Association

قائمة المحتويات

- 3 حكاية بيكا
- 3 مقدمة
- تعرف على الحقائق
- 4 كيف يعمل الجهاز البولي؟
- 4 ما المقصود بفرط نشاط المثانة؟
- 5 ما هي أعراض فرط نشاط المثانة؟
- كيف يمكن أن يؤثر فرط نشاط المثانة
على حياتك؟
- 6 احصل على التشخيص
- 7 أداة تقييم فرط نشاط المثانة
- 9 ما هي خطواتي التالية؟
- 11 السجل اليومي للمثانة
- احصل على العلاج
- 12 تغييرات نمط المعيشة
- 13 الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية
- 13 علاج المثانة بالبيوتوكس
- 14 تحفيز الأعصاب
- 14 إعادة بناء المثانة/جراحة تحويل البول
- اعتبارات أخرى
- مقدمو الرعاية والأخصائيون الذين
يعالجون فرط نشاط المثانة
- 15 نصائح لإتمام الزيارة بنجاح
- الحديث مع مقدم الرعاية الصحية
- 16 الخاص بك
- 17 مسرد المصطلحات



حكاية بيكا



بيكا واحدة من ملايين الأشخاص في الولايات المتحدة الذين يعانون من فرط نشاط المثانة. وقبل أن تتلقى العلاج، تذكر أنها كانت تحتاج إلى استخدام الحمام 40 مرة يوميًا، أو كل 20 دقيقة تقريبًا. وكان مستحيلًا أن تستقل الحافلة لتذهب إلى العمل. فقد كانت المسافة التي تقطعها الحافلة وتُقدر بـ25 ميلًا أطول من أن يمكنها الانتظار.

تقول بيكا: "ساعات الأعراض التي أعاني منها بشدة إلى الدرجة التي جعلتني لم أكن أستطيع قيادة السيارة إلى العمل دون التوقف في أي مكان على الطريق." وعندما كانت تقود السيارة لتذهب إلى المدينة، كانت تضطر إلى إضافة ساعة أو ساعتين للتخطيط لجميع محطات التوقف اللازمة.

قام طبيب الرعاية الأولية الخاص ببيكا بإحالتها إلى طبيب جهاز بولي، الذي شخص إصابتها بفرط نشاط المثانة. أظهرت الاختبارات أن مثانة بيكا كانت ترسل إلى عقلها إشارات مفادها "يجب أن أذهب إلى الحمام" طوال الوقت، بدلًا من أن يكون ذلك عند امتلاء المثانة فقط. وأخبرها الطبيب بشأن العلاجات. وبالرغم من أن الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية وتغييرات نمط المعيشة تنجح مع الكثير من الأشخاص، إلا أنها لم تنجح مع بيكا. لم تساعد تغييرات نمط المعيشة بالشكل الكافي ولو تتمكن بيكا من تحمل الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية.

وبعد التفكير لبعض الوقت، اختارت بيكا إجراء تحفيز الأعصاب الجذعية (SNS)، الذي يُسمى أحيانًا "تنظيم النبضات الكهربائية في المثانة". وتم زرع هذا الجهاز المولد للنبضات، وهو بحجم الدولار الفضي، في أسفل ظهرها عبر إجراء جراحة. وبعد الجراحة بفترة قصيرة، كانت مندهشة لأنها لاحظت أنه من الممكن أن تنتظر ست ساعات بين مرات ذهابها إلى الحمام. كانت نتائج بيكا إيجابية جدًا. وهي تحت أي شخص يعاني من أعراض فرط نشاط المثانة على التحدث مع طبيبه بشأنها. لأن بيكا تعرف أن علاج فرط نشاط المثانة قد يغير حياتك للأفضل.

مقدمة

الحصول على المساعدة التي تحتاج إليها بالعثور على أفضل الطرق لإدارة فرط نشاط المثانة. ينبغي أن تعتمد خيارات علاجك على حالتك الصحية وعمرك، وينبغي أن تتناقش بشأنها باستفاضة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

يوفر لك هذا الدليل معلومات بشأن كيفية إدارة فرط نشاط المثانة. إذا كنت تعتقد أنك تحتاج إلى المساعدة، فاطلبها، حتى إذا كنت تشعر بالإحراج. لا تنتظر، لأن هناك العديد من العلاجات التي تنجح في علاج فرط نشاط المثانة.

يعاني ملايين الأشخاص في الولايات المتحدة من فرط نشاط المثانة - وهو مُسمى لمجموعة من المشكلات التي تُصيب المثانة. يحدث فرط نشاط المثانة عندما تشعر بحاجة شديدة إلى الذهاب للتبول حتى إذا لم تكن مثانتك ممتلئة تمامًا. ففي بعض الأحيان يكون سبب ذلك هو أن مثانتك حساسة للغاية، وفي البعض الآخر تنقبض المثانة لتمرير البول حتى إذا لم ترسل لها إشارات لتفعل ذلك.

وتتضمن الأعراض الحاجة المستمرة والملحة إلى استخدام الحمام. وقد تكون حالة فرط نشاط المثانة بمثابة عقبة أمام عملك وخرجك للتجول مع أصدقائك وتمارينك ونومك. فهي تجبر الأشخاص على استخدام الحمام لمرات عديدة، أثناء النهار أو الليل. يتسرب البول لدى بعض الأشخاص بعد الشعور الملح "بوجوب الذهاب إلى الحمام". وقد لا يحدث تسرب لدى الآخرين، ولكنهم يشعرون بحاجة شديدة ملحة لدرجة تجعلهم خائفين من أن يحدث تسرب.

والخبر السار هو أن المساعدة والعلاجات متاحة. وتبدأ المساعدة بالحديث مع مقدم رعاية صحية موثوق به بشأن الأعراض التي تعاني منها - وأثرها على حياتك. ومعًا، يمكنك معرفة ما إذا كنت مصابًا بفرط نشاط المثانة. ثم يمكنك



تعرف على الحقائق



ما المقصود بفرط نشاط المثانة؟

فرط نشاط المثانة هو مُسمى لمجموعة من الأعراض التي تصيب المثانة. توجد ثلاثة أعراض رئيسية:

- شعور بالحاجة إلى الذهاب إلى الحمام بصورة عاجلة.
- عادةً تشعر بحاجة إلى الذهاب إلى الحمام بصورة متكررة (باستمرار)، أثناء الليل والنهار (اليوال الليلي).
- الإصابة بالسلس أحياناً، مما يعني تسرب البول مع الشعور بحاجة إلى "وجوب الذهاب إلى الحمام".

عند الإصابة بفرط نشاط المثانة، تشعر أنك تحتاج إلى إفراغ مثانتك - حتى عندما تكون غير ممتلئة. تشعر أنك تحتاج إلى الذهاب إلى الحمام بسرعة وحالاً. ولا يمكنك التحكم في هذا الشعور أو تجاهله وهو يتكرر بصورة أكثر مما يجب. وأحياناً قد تشعر أن عضلة مثانتك تنقبض لإفراغ المثانة عندما تتبول، ولكن العضلة قد لا تكون منقبضة بالفعل. إذا شعرت "بوجوب الذهاب إلى الحمام" ثماني مرات أو أكثر كل يوم وليلة، أو كنت تخاف أن يتسرب البول، فقد تكون مصاباً بفرط نشاط المثانة.

المثانة الطبيعية مقابل المثانة المفرطة النشاط



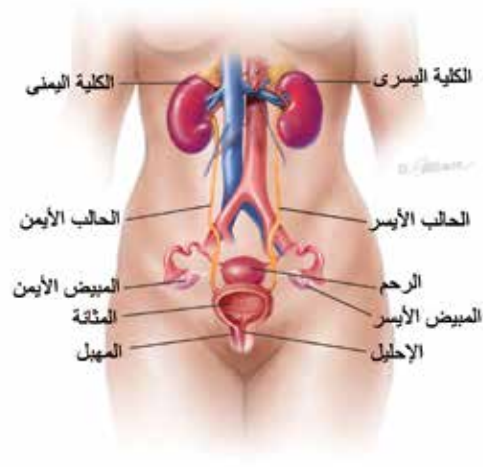
يؤثر فرط نشاط المثانة على الملايين من السيدات والرجال. ولا تُعد هذه الحالة جزءاً طبيعياً من التقدم في العمر. ولكنها مشكلة صحية قد تستمر لفترة طويلة إذا لم يتم علاجها. يعاني العديد من الرجال البالغين (30%) والسيدات البالغات (40%) من أعراض فرط نشاط المثانة. وعادة لا يعرف الأشخاص بشأن الأعراض، أو لا يطلبون المساعدة.

سلس البول الإجهادي، أو الذي يُعرف اختصاراً باللغة الإنجليزية بـSUI هو مشكلة مختلفة من مشكلات المثانة. فالأشخاص المصابون بسلس البول الإجهادي يتسرب البول لديهم أثناء العطس أو الضحك أو القيام بالأنشطة. وهو لا يشبه الشعور المفاجئ "بوجوب الذهاب إلى الحمام" الذي يسببه فرط نشاط المثانة. ولمعرفة المزيد بشأن سلس البول الإجهادي، اذهبوا إلى الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org/SUI.

كيف يعمل الجهاز البولي؟

إن الجهاز البولي هو أحد الأجهزة المهمة التي تزيل الفضلات السائلة (البول) من أجسامنا. ويتضمن:

- **الكليتين:** عضوان في شكل الفاصوليا تعملان على تنظيف الدم من الفضلات وتكوين البول.
- **الحالبين:** أنبوبان رفيعان ينقلان البول إلى أسفل من الكليتين إلى المثانة.
- **المثانة:** كيس عضلي يشبه البالون يحمل البول حتى يحين وقت الذهاب إلى الحمام.
- **الإحليل:** الأنبوب الذي ينقل البول من المثانة إلى خارج الجسم. يوجد في الإحليل عضلة تُسمى العضلة العاصرة تعمل على حبس البول. وتنفث العضلة العاصرة لإخراج البول عندما تنقبض المثانة.



عندما تمتلئ مثانتك، يرسل دماغك إشارات إلى المثانة. ثم تنقبض عضلات المثانة. ويعمل ذلك على إخراج البول عبر الإحليل. تنفتح العضلة العاصرة في الإحليل ويتدفق البول خارجاً. وعندما تكون مثانتك غير ممتلئة، تكون المثانة مرتخية.

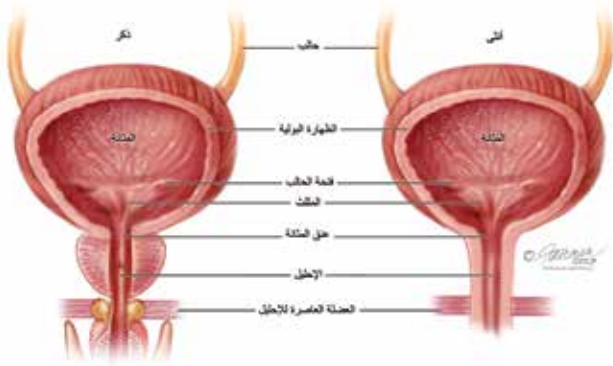
عندما تكون المثانة في حالة جيدة، تُعلمك الإشارات من دماغك أن المثانة قاربت على الامتلاء أو أنها ممتلئة، ولكن بإمكانك الانتظار حتى تذهب إلى الحمام. ولكن عندما تكون مصاباً بفرط نشاط المثانة، لا يكون بوسعك الانتظار. فأنت تشعر بحاجة ملحة ومفاجئة للذهاب إلى الحمام. وقد يحدث ذلك حتى إن لم تكن المثانة ممتلئة.

• تكرار التبول: قد يؤدي فرط نشاط المثانة أيضًا إلى ذهاب الأشخاص إلى الحمام عدة مرات خلال اليوم. ويقول الخبراء أن التبول بصورة متكررة هو أن تضطر إلى الذهاب إلى الحمام أكثر من ثماني (8) مرات في غضون 24 ساعة.

• الاستيقاظ في الليل من أجل التبول: قد يوقظ فرط نشاط المثانة الشخص من النوم من أجل الذهاب إلى الحمام أكثر من مرة أثناء الليل. ومقدمو الرعاية الصحية يسمون ذلك البوال الليلي.

فرط نشاط المثانة لا يسبب الألم. وإذا شعرت بالألم أثناء التبول، فقد تكون مصابًا بعدوى. يُرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الألم.

مثانة الرجل ومثانة المرأة



بمجرد أن يفهم طبيبك المشكلة، سيخبرك بشأن خيارات العلاج.

لا يوجد علاج وحيد يناسب الجميع.

ما هي أعراض فرط نشاط المثانة؟

الإلحاح: هذا هو العرض الرئيسي لحالة فرط نشاط المثانة. حاجة شديدة (ملحة) إلى تمرير البول لا يمكن تجاهلها. وهذا الشعور "بوجوب الذهاب إلى الحمام" يجعلك تتخشى أن يتسرب البول إذا لم تعثر على حمام فورًا. وأيضًا، قد يعاني الأشخاص المصابون بفرط نشاط المثانة بما يلي:

- تسرب البول: أحيانًا يؤدي فرط نشاط المثانة إلى تسرب البول قبل الوصول إلى الحمام. ويسمى ذلك **سلس البول الإلحاحي**. وفي حالة بعض الأشخاص قد تتسرب بضع قطرات فقط، بينما يحدث تدفق مفاجئ لدى البعض الآخر.

من يمكن أن يصاب بفرط نشاط المثانة؟

يكون الأشخاص المصابون بأمراض تؤثر على المخ أو الحبل الشوكي مثل السكتة الدماغية والتصلب المتعدد أكثر احتمالاً للإصابة بأعراض فرط نشاط المثانة.

قد يشكل التقدم بالعمر عاملاً، ولكن لا يصاب الجميع بفرط نشاط المثانة بتقدمهم في العمر. فليس هذا جزءاً طبيعياً من التقدم في العمر.

تكون النساء المسنات اللاتي مررن بانقطاع الطمث والرجال المصابون بمشكلات بالبروستاتا أكثر احتمالاً للإصابة بفرط نشاط المثانة.

يمكن أن يصاب كل من الرجال والسيدات بفرط نشاط المثانة.

كيف يمكن أن يؤثر فرط نشاط المثانة على حياتك؟

إذا لم تتلق علاجًا، فقد يكون لأعراض فرط نشاط المثانة تأثير سلبي على حياتك. وقد يكون من الصعب عليك متابعة يومك دون الذهاب إلى الحمام بصورة متكررة. قد يؤثر فرط نشاط المثانة على العلاقات وقد تقطع الوقت الذي تقضيه مع الأسرة والأصدقاء. قد لا ترغب في القيام بأي أنشطة تستمتع بها لأنك تقلق من أنك ستضطر أن تكون بالقرب من الحمام طوال الوقت، أو تقلق بشأن تسرب البول. وقد تسبب لك الانزعاج خلال نومك وحياتك الجنسية، مما يتسبب في شعورك بالتعب وسرعة الغضب. وقد يؤدي تكرار التسرب إلى الإصابة بطفح جلدي أو عدوى. وأحيانًا قد يشعر الأشخاص المصابون بفرط نشاط المثانة باليأس أو الحزن.

هناك أخبار سارة.

يمكن التحكم في فرط نشاط المثانة.

هناك علاجات

متاحة لتقديم المساعدة.

الحقيقة بشأن فرط نشاط المثانة

لا تجعل الأساطير حول فرط نشاط المثانة تمنعك من الحصول على المساعدة التي تحتاجها. تعرف على الحقيقة بشأن فرط نشاط المثانة:

ليست الجراحة هي العلاج الوحيد لفرط نشاط المثانة.

فرط نشاط المثانة ليس بسبب شيء قمت به.

فرط نشاط المثانة ليس جزءًا من التقدم في العمر.

فرط نشاط المثانة لا يتعلق فقط بوجود مشكلة في البروستاتا.

فرط نشاط المثانة ليس جزءًا فقط من كونك امرأة.

توجد علاجات يمكنها مساعدتك، حتى إن كانت الأعراض لديك خفيفة ولا تسرب البول.

توجد علاجات يمكن أن تساعد الأشخاص في إدارة أعراض فرط نشاط المثانة.

إذا كانت أعراض فرط نشاط المثانة لديك تسبب لك انزعاجًا،

ينبغي عليك السعي للحصول على العلاج!

احصل على التشخيص

يمكنك التجهيز لزيارتك إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن طريق استخدام أداة التقييم لمعرفة ما إذا كانت الأعراض التي تعاني منها هي أعراض فرط المثانة. ويمكن أن تساعدك النتائج على التحدث مع مقدم الرعاية الخاص بك بشأن ما يحدث لك.

أداة تقييم فرط نشاط المثانة

كيف أستخدم هذا التقييم؟

اقرأ قائمة الأسئلة هذه وأجب عنها وفقاً لحالتك خلال الشهر الماضي. ثم أحضر تقييمك المكتمل معك عندما تزور مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سوف يع التقييم وإجاباتك على تسهيل بدء الحديث عن الأعراض التي تعاني منها. وسوف تساعد هذه الأسئلة على تحديد أعراض فرط نشاط المثانة التي تعاني منها ومد انزعاجك من هذه الأعراض. وكلما كان مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على دراية أكبر بمستوى تأثير الأعراض عليك، زادت قدرته على مساعدتك في إدار الأعراض.

الدرجة	دائماً تقريباً	نصف الوقت تقريباً	ثلاث مرات يومياً تقريباً	مرة يومياً تقريباً	أحياناً	إطلاقاً	الأسئلة الخاصة بالأعراض	
	5	4	3	2	1	0*	1. الإلحاح - كم مرة تشعر بحاجة شديدة ومفاجئة إلى التبول تجعلك خائفاً من أنك سوف تسرب البول إذا لم تتمكن من الوصول إلى حمام على الفور؟	
	5	4	3	2	1	0	2. السلس الإلحاحي - كم مرة تسرب البول بعد الشعور بحاجة شديدة إلى التبول؟ (سواء كنت ترتدي فوطاً/وسائل حماية أم لا)	
	سعة المثانة بأكملها	ربع كوب	ملعقة كبيرة	ملعقة صغيرة	قطرات	لا شيء		
	5	4	3	2	1	0	3. السلس - ما هي كمية البول التي تعتقد أنها تتسرب عادة؟ (سواء كنت ترتدي فوطاً/وسائل حماية أم لا)	
	15 مرة أو أكثر	13-14 مرة	11-12 مرة	9-10 مرات	7-8 مرات	6-1 مرات		
	5	4	3	2	1	0	4. المعدل - كم مرة تتبول خلال اليوم؟	
	5 مرات أو أكثر	4 مرات	3 مرات	مرتين	مرة واحدة	ولا مرة		
	5	4	3	2	1	0	5. الاستيقاظ للتبول - عادةً، كم مرة تستيقظ أثناء الليل للتبول، بدايةً من وقت ذهابك إلى السرير وحتى تستيقظ في الصباح؟	
	أضف الدرجات من الأسئلة 1+2+3+4+5 =							الدرجة الإجمالية للأعراض

*إذا كانت درجتك 0 في السؤال 1، فمن المرجح أنك غير مصاب بفرط نشاط المثانة.

0 = لا توجد أعراض
5 = أعراض شديدة للغاية

ضع دائرة حول أنسب الإجابات لكل سؤال.

الأسنلة المتعلقة بجودة الحياة إلى أي مدى يزعجك ذلك الأمر:						لا أشعر بإزعاج على الإطلاق	أشعر بإزعاج شديد				
5	4	3	2	1	0						
5	4	3	2	1	0	1 ب. الإلحاح - حاجة شديدة ومفاجئة إلى التبول تجعلك خائفًا من أنك سوف تسرب البول إذا لم تتمكن من الوصول إلى حمام على الفور؟					
5	4	3	2	1	0	2 ب. السلس الإلحاحي - التسريب بعد الشعور بحاجة ملحة للذهاب إلى الحمام؟					
5	4	3	2	1	0	3 ب. المعدل - التبول بصورة متكررة					
5	4	3	2	1	0	4 ب. الاستيقاظ من النوم للتبول؟					
لن أشعر بإزعاج على الإطلاق						سأشعر بإزعاج شديد					
5	4	3	2	1	0	5 ب. الرضا العام - إذا كان من المقدر لك أن تعيش بقية حياتك وجهازك البولي مصاب بهذه الحالة التي تعاني منها الآن، فكيف ستشعر حيال ذلك؟					
6 ب. كيف غيرت الأعراض حياتك؟ - كيف ساهمت الأعراض التي تعاني منها (الإلحاح، وتكرار التبول، وتسرب البول، والاستيقاظ في الليل) في تغيير حياتك؟ هل تؤدي الأعراض التي تعاني منها إلى أي مما يلي:											
(يرجى تحديد كل ما ينطبق)											
<input type="radio"/> تمنعك من التمتع بالنوم أثناء الليل؟											
<input type="radio"/> تتسبب في أن تظل في البيت لفترة أطول مما ترغب؟											
<input type="radio"/> تمنعك من القيام بالأنشطة الاجتماعية أو الترفيه؟											
<input type="radio"/> تتسبب في أن تُجري تمارين رياضية بصورة أقل أو تحد من نشاطك البدني؟											
<input type="radio"/> تتسبب في حدوث مشكلات مع الأصدقاء أو الأحياء؟											
<input type="radio"/> تمنعك من السفر أو الذهاب في رحلات أو استخدام وسائل النقل العامة؟											
<input type="radio"/> تجعلك تخطط للرحلات وفقًا لمعرفتك بمواقع دورات المياه العامة؟											
<input type="radio"/> تسبب لك مشكلات في العمل؟											
<input type="radio"/> الطرق الأخرى التي غيرت بها الأعراض حياتك:											

ضع الدرجات لأسئلة "الانزعاج" (1 ب، و2 ب، و3 ب، و4 ب، و5 ب، و6 ب) بصورة منفصلة.
ولا تجمع الدرجات معًا.

حتى إذا كانت الأعراض التي تعاني منها خفيفة، ينبغي أن تناقش
مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن خيارات العلاج المتاحة.

ما هي خطواتي التالية؟

عندما تخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الأعراض التي تعاني منها، قد تُطرح عليك أسئلة وقد يُطلب منك إجراء بعض الاختبارات. ويتم ذلك لتشخيص المشكلة. أو قد يخبرك مقدم الرعاية بأن تذهب إلى أخصائي يمكن أن يشخص حالتك ويعالجك بصورة أفضل.

لمعرفة ما يحدث، من المرجح أن يقوم مقدم الرعاية الصحية بما يلي:

- طرح أسئلة بشأن تاريخك الصحي. قد تُطرح عليك أسئلة بشأن ما تشعر به ومنذ متى تشعر بالأعراض وكيف تؤثر عليك. وقد تُسأل عن الأدوية التي تتناولها - التي تُصرف دون وصفة طبية وتلك التي تُصرف بوصفة طبية. ينبغي أيضاً أن تتحدث بشأن ما تتناوله من طعام وشراب خلال اليوم. فهذا يجعل مقدم الرعاية ملماً بحالتك الصحية.
- إجراء فحص بدني. سوف يفحصك مقدم الرعاية الصحية للبحث عن الأشياء التي قد تسبب الأعراض. عادةً ما يتحسس الأطباء الأعضاء في منطقة البطن وتحتها ويتضمن ذلك فحص الحوض والمستقيم.
- طلب اختبارات، حسب الحاجة. أحياناً لا يكون التحدث كافياً، لذا قد يقترح طبيبك إجراء اختبارات أخرى لمعرفة المزيد عنك حالتك. قد تتضمن الاختبارات اختبار بول (للتأكد من أنك غير مصاب بعدوى أو مشكلات أخرى في البول) والفحص التصويري للمثانة (لمعرفة مدى كفاءة المثانة في عملية الإفراغ). عادةً لا تكون هناك حاجة إلى اختبارات أكثر تعقيداً، ما لم يشك مقدم الرعاية في إصابتك بمشكلات أخرى بخلاف فرط نشاط المثانة.
- اقتراح الاحتفاظ بسجل يومي للمثانة. يساعدك السجل اليومي للمثانة أنت وطبيبك في التعرف على الأحداث والأنماط اليومية. وفي هذا السجل، سوف تكتب عدد مرات ذهابك إلى الحمام ومتى يتسرب البول. يمكنك استخدام السجل اليومي للمثانة أدناه أو استخدام تطبيق للمثانة من اختيارك على جهازك المحمول.

كيف أضع الدرجات لنتائجي؟

لوضع الدرجات على "الأسئلة الخاصة بالأعراض" (من 1 إلى 5):

أصفر 1 + 2 + 3 + 4 + 5 للحصول على درجة تتراوح بين 0 (لا توجد أعراض) و25 (الأعراض الأكثر شدة).

لوضع الدرجات على أسئلة "جودة الحياة" (1 ب، و2 ب، و3 ب، و4 ب، و5 ب، و6 ب):

لا تجمع درجاتك الخاصة "بجودة الحياة" معاً. يتم وضع الدرجة على كل سؤال من أسئلة "جودة الحياة" بصورة منفصلة.

ما المقصود بالدرجة الإجمالية "للأعراض"؟

كلما حصلت على درجة أكبر في الأسئلة من 1 إلى 5، كان ذلك يعني أن أعراض فرط نشاط المثانة التي تعاني منها أكثر شدة. ولكن إذا كانت درجاتك في السؤال 1 هي 0، فأنت لا تعاني من أكبر أعراض فرط نشاط المثانة - وهو رغبة شديدة ومفاجئة في التبول لا يمكنك تجاهلها. يمكن أن تساعدك إجاباتك على الأسئلة الخاصة "بالأعراض" أنت ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك على تحديد أي أعراض فرط نشاط المثانة لديك هي الأكثر شدة.

ماذا تعني نتائج "جودة الحياة" الخاصة بي؟

تساعدك الأسئلة 1 ب، و2 ب، و3 ب، و4 ب، و5 ب، و6 ب في هذا التقييم على توضيح كيفية تأثير الأعراض التي تعاني منها على حياتك. وسيساعدك ذلك في بدء النقاش مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الأعراض التي تشعر بها. فمعرفة القدر الذي غيرت به الأعراض حياتك يمكن أن يساعد مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على أن يختار العلاج المناسب لك. حتى إذا كانت الأعراض التي تعاني منها خفيفة، ينبغي أن تناقش مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن خيارات العلاج المتاحة.

ماذا لو كنت أعاني من أعراض أخرى؟

يرجى أن تخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن أي أعراض أخرى ربما تعاني منها. (على سبيل المثال، هل تعاني من تسرب البول عند العطس أو ممارسة التمارين؟ هل تشعر بالألم في المثانة؟ هل يجب أن تبذل مجهوداً حتى تتمكن من بدء التبول؟) سوف يساعد ذلك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على معرفة ما إذا كانت الأعراض قد تكون بسبب أمر غير فرط نشاط المثانة. وسوف يساعده ذلك أيضاً على تقديم خيارات العلاج الأنسب لك.

أين يمكنني العثور على أخصائي رعاية صحية؟

إذا كنت تحتاج إلى أخصائي رعاية صحية، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org/FindAUrologist للعثور على طبيب جهاز بولي بالقرب منك. اختر "السلس" في قسم "مجال الاهتمام" للعثور على طبيب جهاز بولي يذكر أنه يعالج المرضى الذين يعانون من تسرب البول أو فرط نشاط المثانة.



السجل اليومي لفرط نشاط المثانة

ما هو السجل اليومي للمثانة؟

السجل اليومي للمثانة هو أداة تستخدمها أنت ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتساعدكما على فهم أعراض المثانة التي تعاني منها بصورة أفضل. وهي تساعدكما على تتبع عدة أمور تتضمن ما يلي: موعد تناول السوائل ومقدارها، ومواعيد تبولك ومقدار البول، وعدد المرات التي تصاب فيها بذلك الشعور الملح "للذهاب إلى الحمام"، ومتى قد تسرب البول وقدر البول المتسرب.

متى يُستخدم السجل اليومي للمثانة؟

يمكنك استخدام السجل اليومي للمثانة قبل زيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو بعدها. ووجود السجل اليومي للمثانة معك خلال زيارتك الأولى قد يكون مفيداً لأنها تصف عاداتك اليومية، والأعراض التي تصيب جهازك البولي وتوضح كيفية تأثيرها على حياتك. وسيستخدم طبيبك هذه المعلومات لتساعده في علاجك.

كيف يمكنك استخدام السجل اليومي للمثانة؟

1. ابدأ الكتابة في السجل اليومي عندما تستيقظ كل يوم. وسجل ملاحظتك خلال اليوم، وواصل ذلك حتى تُكمل 24 ساعة. على سبيل المثال، إذا استيقظت في الساعة 7 صباحاً في اليوم الأول من استخدام السجل اليومي، فعندها سجل ملاحظتك حتى الساعة 7 من صباح اليوم التالي.
2. سجل ما تشربه (أي، الماء، العصائر، القهوة، النبيذ) ومقدار ما تشربه. فقياس الكمية أمر مفيد. إذا لم تتمكن من قياس كمية المشروبات التي تتناولها، فمن المهم أن تخمن جيداً عدد الأونصات في كل مرة تتناول فيها أي مشروب. معظم العبوات يكون مكتوباً عليها عدد الأونصات التي تسعها. فاستخدم هذه البيانات لمساعدتك على التخمين—على سبيل المثال، كوب من العصير سعة 8 أونصات، أو علبة صودا سعة 12 أونصاً، أو زجاجة ماء سعة 20 أونصاً.

3. سجل موعد تبولك وكمية البول الذي تخرجه، خلال النهار وأثناء الليل. عادة ما يوفر الأطباء جهازاً خاصاً لاستخدامه في تجميع وقياس البول. ويتم وضعه أسفل كرسي المراض لديك ويحدد عليه علامات قياس لتخبرك بالكمية التي تبولتها.

إذا كنت تحتفظ بسجل يومي قبل زيارة مقدم الرعاية الصحية، فقد تحتاج إلى تجميع البول في كوب ورقي. اختر كوباً تعلم أنه يسع كمية محددة من السائل، مثل 8 أونصات.

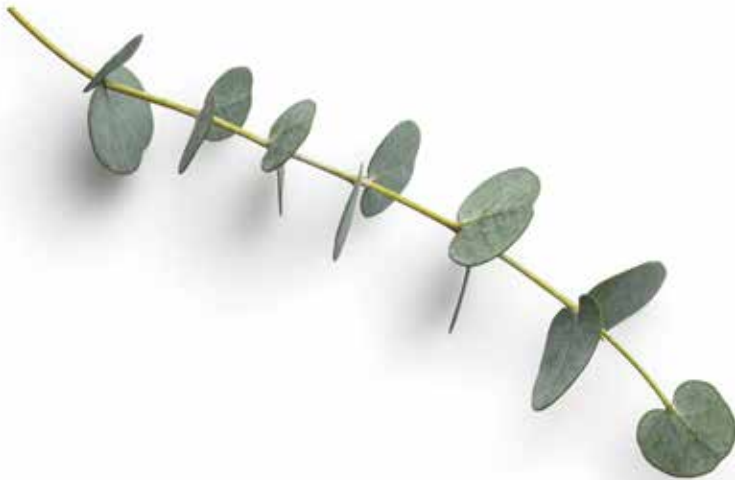
اشطف جهاز تجميع البول بالماء بعد كل استخدام. وأبق الجهاز بالقرب من الحمام لديك حتى تُكمل السجل اليومي الخاص بك.

4. يُفضل أن تحتفظ بسجل يومي لمدة ثلاثة أيام على الأقل. فالتدوين في السجل اليومي لمدة يوم واحد قد لا يوفر معلومات كافية لتقديم صورة حقيقية عن حالة المثانة لديك. وأيضاً، ليس من الضروري أن تكون الثلاثة أيام التي تدون خلالها في السجل اليومي أياماً متتالية. فأي ثلاثة أيام تختارها ستؤدي الغرض، طالما كانت تمثل ثلاثة "أيام معتادة" بالنسبة لك. اطبع عدد الصفحات التي تحتاجها من السجل اليومي للمثانة حتى تُكمل الثلاثة أيام.

5. لا تنس إحضار سجلك اليومي المكتمل إلى زيارتك للعيادة.

البداء

استخدم السجل اليومي للمثانة المرفق لتبدأ التتبع!



لقد حان وقت التحدث
بشأن فرط نشاط المثانة

فرط نشاط المثانة سجلي اليومي للمثانة

إن الاحتفاظ بسجل يومي للمثانة سوف يساعدك أنت ومقدم الرعاية الصحية على فهم أعراض الجهاز البولي التي تعاني منها.

الوقت	المشروبات		مرات الذهاب إلى الحمام		التسريبات العرضية	هل شعرت بحاجة شديدة للذهاب إلى الحمام؟	ماذا كنت تفعل في ذلك الوقت؟
	النوع؟	الكمية؟	عدد المرات؟	كمية البول؟	الكمية؟	نعم / لا	العطش، ممارسة التمارين الرياضية، إلخ.
مثال 3-2 مساءً	صودا	علبة سعة 12 أونصة	4	8 أونصات تقريبًا	نعم - كمية كبيرة	لا	الضحك

قم بطباعة ونسخ هذه الصفحة لتسجيل ما يلزم من عدد الأيام.

احصل على العلاج

ولكن قد يحتاج الأشخاص الآخرون إلى فعل المزيد، مثل:

1. الحد من تناول الأطعمة والمشروبات التي تزعج المثانة. توجد أطعمة ومشروبات معينة معروفة بأنها تهيج المثانة. ويمكنك البدء بتجنب مدرات البول - وهذه المشروبات تتضمن الكافيين والكحول وهي تحفز جسمك على تكوين كميات أكثر من البول. يمكنك أيضاً محاولة إخراج عدة أطعمة من نظامك الغذائي، ثم إضافتها مجدداً واحداً تلو الآخر. ذلك سيوضح لك الأطعمة التي تجعل الأعراض تسوء، حتى تتمكن من تجنبها. ويمكنك إضافة الألياف إلى نظامك الغذائي من أجل تحسين الهضم لديك. فالشوفان والحبوب الكاملة من الأطعمة المفيدة. وقد تساعدك الفاكهة الطازجة والمجففة والخضروات والفاصوليا. يشعر العديد من الأشخاص بالتحسن عندما يقومون بتغيير الطريقة التي يتناولون بها الطعام والشراب.

فيما يلي بعض الأطعمة والمشروبات التي قد تؤثر على مثانتك:

- القهوة / الكافيين
- الشاي
- الكحول
- الصودا وغيرها من المشروبات الغازية
- بعض الفواكه الحمضية
- الأطعمة التي يكون أساسها الطماطم
- الشيكولاتة (وليس الشيكولاتة البيضاء)
- بعض الأطعمة الحارة

هناك عدد من الأشياء التي يمكنك فعلها لإدارة حالة فرط نشاط المثانة. ولكل شخص تجربة مختلفة فيما يتعلق بالعلاج الأنسب. وقد تُجرب علاجاً واحداً أو عدة علاجات في الوقت نفسه. ينبغي أن تتحدث أنت ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن ما تريده من العلاج وبشأن كل خيار. تتضمن علاجات فرط نشاط المثانة ما يلي:

- تغييرات نمط المعيشة
- الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية
- علاجات Bladder Botox® (البوتولينيوم توكسين)
- تحفيز الأعصاب (المحيطية والمركزية)
- الجراحة

يمكنك أنت وطبيبك معا اختيار الخطة العلاجية المناسبة لك حتى يمكنك ممارسة حياتك بطبيعية مرة أخرى.

تغييرات نمط المعيشة

لعلاج فرط نشاط المثانة، قد يطلب مقدمو الرعاية الصحية أولاً من المريض إجراء تغييرات على نمط المعيشة. وقد تسمى هذه التغييرات أيضاً **العلاج السلوكي**. وذلك قد يعني أن تتناول أنواعاً مختلفة من الطعام، وتغيير عادات الشرب، وتخطيط مرات الذهاب إلى الحمام من أجل الشعور بتحسن. وقد يجد العديد من الأشخاص هذه التغييرات مفيدة.



الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية

عندما لا تكون تغييرات نمط المعيشة كافية، فقد تكون الخطوة التالية هي تناول الأدوية. يمكن أن يخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الأدوية الخاصة بفرط نشاط المثانة.

يوجد العديد من أنواع الأدوية التي قد تعمل إرخاء عضلة المثانة. وهذه الأدوية مثل **المضاد المسكاريني وناهضات بيتا-3**، قد تساعد في منع مثانتك من الانقباض عندما لا تكون ممتلئة. وبعضها يؤخذ في صورة أقراص، عبر الفم. والبعض الآخر يأتي في صورة هلام أو **لاصقة جلدية** لإعطائك الدواء عبر جلدك.

المضادات المسكارينية وناهضات مستقبلات بيتا-3 الأدرينالية قد تساعد على إرخاء عضلة المثانة وتزيد كمية البول التي يمكن أن تحملها مثانتك وتفرغها. الأدوية التي تُستخدم بصورة متزامنة، مثل استخدام كل من المضادات المسكارينية وناهضات مستقبلات بيتا-3 الأدرينالية معاً قد تساعد على التحكم في فرط نشاط المثانة عندما لا ينجح استخدام خيار واحد فقط.

سوف يرغب مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في معرفة ما إذا كان الدواء قد نجح معك. وسوف يفحصك لمعرفة ما إذا شعرت براحة أو إذا تسبب الدواء في مشكلات، التي تُعرف بالآثار الجانبية. قد يصاب بعض الأشخاص بجفاف الفم والعينين أو الإمساك أو تشوش الرؤية. إذا لم يكن الدواء الذي تجربته فعالاً، فقد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك تناول كميات مختلفة أو يعطيك دواءً مختلفاً لتجربته أو يجعلك تجرب نوعين معاً. يستمد الكثير من الأشخاص المساعدة من تغييرات نمط المعيشة والدواء في نفس الوقت.

علاج المثانة بالبتوكس

إذا لم تنجح تغييرات نمط المعيشة والدواء، فهناك خيارات أخرى. يمكن لطبيب جهاز بولي مدرب أو أخصائي في طب الحوض والجراحات الترميمية للنساء (FPMRS) المساعدة. وقد يعرضون حقن المثانة بالبتوكس

يعمل البتوكس على المثانة بإرخاء عضلة جدار المثانة مما يقلل إلحاح البول والسلس الإلحاحي. ويمكن أن يساعد في منع عضلات المثانة من الانقباض بشكل مفرط. لوضع سم البوتولينوم داخل المثانة، سوف يستخدم طبيبك **منظار المثانة** الذي يمر إلى المثانة والذي يمكن الطبيب من الرؤية بداخلها. في المثانة، سيحقن الطبيب كميات ضئيلة من سم البوتولينوم في عضلة المثانة. يتم هذا الإجراء في العيادة باستخدام مخدر موضعي. تستمر تأثيرات البتوكس لما يقارب ستة أشهر وسيلزم تكرار العلاجات عند عودة أعراض فرط نشاط المثانة.

2. الاحتفاظ بسجل يومي للمثانة تسجيل مواعيد الذهاب إلى الحمام لبضعه أيام قد يساعدك على فهم جسمك بصورة أفضل. وقد يوضح لك هذا السجل الأشياء التي تؤدي إلى تفاقم الأعراض. على سبيل المثال، هل تسوء الأعراض التي تعاني منها بعد تناول نوع معين من الأطعمة أو المشروبات؟ هل تسوء عندما لا تشرب كمية كافية من السوائل؟ لتجرب السجل اليومي للمثانة، انظر الصفحة 11.

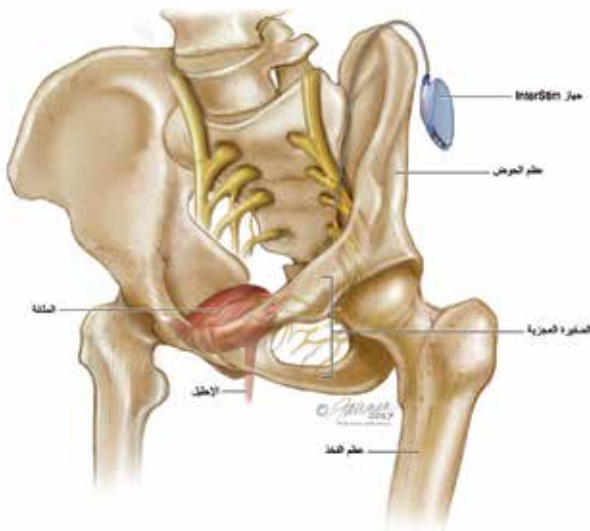
3. الإفراغ المزدوج. يحدث ذلك عندما تفرغ مثانتك مرتين. وقد يكون ذلك مفيداً للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في إفراغ المثانة بالكامل. بعد ذهابك إلى الحمام، انتظر لبضعه ثوانٍ ثم حاول التبول مرة أخرى.

4. تأجيل الإفراغ. عندما تتمرن على الانتظار قبل أن تذهب إلى الحمام، حتى عندما يكون من الضروري أن تذهب. في البداية، انتظر لبضع دقائق. وتدرجياً، قد تكون قادراً على الانتظار لساعتين أو ثلاث ساعات في كل مرة. لا تجرب هذه الطريقة إلا عندما يطلب منك مقدم الرعاية الصحية ذلك. فبعض الأشخاص قد تسوء حالتهم أو يتسرب البول لديهم إذا انتظروا لفترة طويلة قبل الذهاب إلى الحمام.

5. التبول وفقاً لجدول زمني. يعني ذلك أن تتبع جدولاً زمنياً يومياً للذهاب إلى الحمام. فبدلاً من الذهاب عندما تشعر بحاجة إلى ذلك، تذهب في مواعيد محددة خلال اليوم. وستقوم أنت بمساعدة مقدم الرعاية الصحية بإنشاء جدول زمني معقول. يمكنك أن تجرب الذهاب إلى الحمام كل ساعة إلى أربع ساعات، سواء كنت تشعر بالحاجة إلى ذلك أم لا. والهدف هو منع الشعور الملح و اكتساب التحكم مرة أخرى.

6. تمارين لإرخاء عضلة المثانة. قد تكون على دراية بتمارين تقوية عضلات قاع الحوض، وتسمى أيضاً **تمارين كيجل**. وهناك تمرين خاص يستخدم عضلات قاع الحوض نفسها قد يساعد على إرخاء المثانة أثناء لحظات الشعور "بوجوب الذهاب إلى الحمام". "**التمرينات السريعة**" هي عندما تجعل عضلات قاع الحوض لديك تنقبض وتنبسط بسرعة لمرات عديدة. لذلك، عندما تشعر بحاجة ملحة إلى الذهاب، قد يساعد القيام بعدد من التمرينات السريعة على التحكم في الشعور "بوجوب الذهاب إلى الحمام". فهي تساعدك على أن تبقى ثابتاً ومرتحياً وتجعل تركيزك منصباً على التمرين فقط. يمكن أن يساعدك مقدم الرعاية الصحية أو أخصائي علاج طبيعي في تعلم هذه التمرينات. وقد تساعدك **البيانات الحيوية التاريخية** أيضاً في معرفة المزيد بشأن مثانتك. **البيانات الحيوية التاريخية** تستخدم الرسوم البيانية والأصوات على الكمبيوتر لمراقبة حركة العضلات. ويمكن أن يعلمك ذلك كيف تتحرك عضلات حوضك ومدى قوتها.

- **تعديل العصب العجزي (SNS).** تعديل العصب العجزي (مركزي) يغير كيفية عمل العصب العجزي. فهذا العصب ينقل الإشارات بين النخاع الشوكي والمثانة. ووظيفته هي حبس البول وتحريره. في حالات فرط نشاط المثانة، لا تعمل إشارات العصب هذه كما ينبغي. يستخدم العصب العجزي تنظيم النبضات الكهربائية في المثانة للتحكم في هذه الإشارات لمنع أعراض فرط نشاط المثانة. تعديل العصب العجزي هو عملية جراحية مكونة من خطوتين. الخطوة الأولى هي زراعة سلك كهربائي تحت الجلد في أسفل الظهر. يوصل هذا السلك أولاً بمنظم نبضات كهربائية محمول يدويًا لإرسال النبضات إلى العصب العجزي. سوف تعمل أنت وطبيبك على اختبار قدرة منظم النبضات الكهربائية على مساعدتك. إذا كان مفيدًا، فالخطوة الثانية هي زراعة منظم نبضات كهربائية دائم يمكنه تنظيم الإيقاع العصبي.



إعادة بناء المثانة/جراحة تحويل البول

تُستخدم الجراحة في الحالات الخطيرة وشديدة الندرة. هناك نوعان من الجراحة. رأب المثانة التكبيرية وهي تكبير المثانة. تحويل البول وهي تحول مسار تدفق البول. وهناك الكثير من المخاطر المرتبطة بهذه الجراحات، لذلك فهي تُفترَح فقط عندما لا يكون بمقدور أي خيار آخر المساعدة.

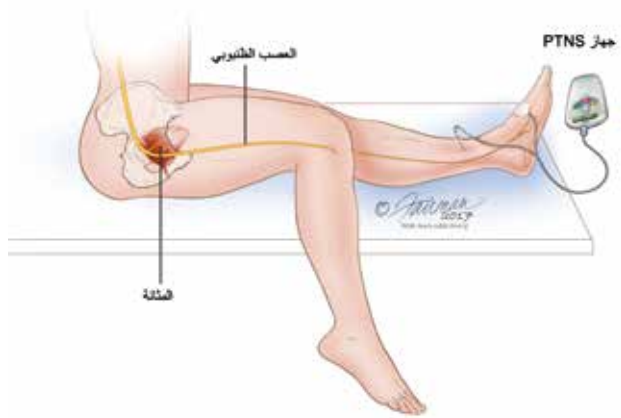
سوف يرغب مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في معرفة إذا كانت علاجات سم البوتولينوم فعالة بالنسبة لك. وسوف يتأكد إذا كنت تشعر بالراحة أو إذا لم تكن تحبس أكثر مما ينبغي من البول. إذا لم يكن البول جيدًا، فقد يلزم تركيب قنطرة لك مؤقتًا.

تحفيز الأعصاب

أحد العلاجات الأخرى للأشخاص الذين يلزمهم مزيد من المساعدة تحفيز الأعصاب، ويُطلق عليه **علاج التعديل العصبي**. هذا النوع من العلاج يُرسل نبضات كهربائية إلى الأعصاب تشارك نفس المسار مع المثانة. في حالات فرط نشاط المثانة، لا تصل الإشارات العصبية بين مثانتك والدماغ بشكل صحيح. هذه النبضات الكهربائية تساعد الدماغ والأعصاب المتجهة إلى المثانة في التواصل بحيث يمكن أن تعمل المثانة بشكل صحيح وتحسن من أعراض فرط نشاط المثانة.

هناك نوعان من تحفيز الأعصاب:

- **تحفيز العصب القصبي عبر الجلد (PTNS).** تحفيز العصب القصبي عبر الجلد (الطرفي) هو طريقة أخرى لتصحيح الأعصاب في مثانتك. يُجرى تحفيز العصب القصبي عبر الجلد أثناء زيارة للعيادة ويستغرق حوالي 30 دقيقة. يُجرى تحفيز العصب القصبي عبر الجلد عن طريق وضع قطب كهربائي صغير في أسفل ساقك بالقرب من كاحلك. وهو يرسل نبضات إلى العصب القصبي. يمتد العصب القصبي على طول ركبتيك إلى الأعصاب في أسفل الظهر. تساعد النبضات على التحكم في الإشارات التي لا تعمل بشكل صحيح. عادة، يتلقى المرضى 12 جلسة علاجية، وفقًا لمدى الفعالية.



اعتبارات أخرى

مقدمو الرعاية والأخصائيون الذين يعالجون فرط نشاط المثانة

يمكن لأنواع عديدة من مقدمي الرعاية الصحية توفير المساعدة الأساسية بالنسبة لفرط نشاط المثانة. فيما يلي أنواع مقدمي الرعاية الذين قد تقابلهم:

- أطباء الجهاز البولي* هم جراحون يعملون على تقييم وعلاج مشكلات الجهاز البولي. معظم أطباء الجهاز البولي يتمتعون بخبرة كبيرة في مسألة السلس. إلا أنهم ليسوا جميعًا متخصصين في علاج فرط نشاط المثانة. ينبغي على المريض السؤال إذا كان مقدم الرعاية الخاص به متخصصًا في علاج فرط نشاط المثانة.

- أطباء النساء هم أطباء يركزون على صحة المرأة. يكون معظمهم خبيرًا في مسألة السلس، ولكنهم ليسوا جميعًا مدربين على علاج فرط نشاط المثانة.

- أخصائيو طب الحوض والجراحات الترميمية للنساء (FPMS) هم أطباء جهاز بولي أو أطباء نساء مدربون باعتبارهم خبراء في صحة الحوض للنساء. عادة ما يشير العامة إلى أخصائيي طب الحوض والجراحات الترميمية للنساء باسم أطباء الجهاز البولي النسائي أو أطباء الجهاز البولي للنساء.

- ممارسو الرعاية الأولية هم أطباء يمكنهم تشخيص وعلاج المشكلات الصحية العامة. إذا كان مقدم الرعاية الأولية خبيرًا في فرط نشاط المثانة، فسوف يطرح عليك خياراتك. أو، قد يحيلك إلى أخصائي، خصوصًا إن لم تفلح تغييرات نمط المعيشة.

- أطباء الباطنة هم أطباء عامون قد يكونون مقدمي رعاية أولية أو لا يكونون. وفي المعتاد سوف يحيلونك إلى أخصائي.

- ممارس التمريض (NP) هم ممرضون عالجو التدريب، قادرون على علاج الكثير من المشكلات الطبية. بعض ممارسي التمريض يتخصصون في مشكلات مثل فرط نشاط المثانة أو سوف يحيلونك إلى أخصائي.

- مساعدا الأطباء (PA) هم متخصصون مرخصون لممارسة الطب تحت إشراف طبيب. ممارسو التمريض ومساعدا الأطباء عادة ما يكونون جزءًا من فريق الرعاية الصحية. يمكن للكثيرين منهم التشخيص والعلاج غير الجراحي ويمكن أن يساعدوا في التمرينات وتغييرات نمط المعيشة. يتخصص البعض في المشكلات مثل فرط نشاط المثانة.

- أطباء أمراض الشيخوخة هم أطباء يعالجون المرضى المسنين، ويمكن للكثير منهم تقييم وعلاج فرط نشاط المثانة. ولكن، لا يعالج جميعهم فرط نشاط المثانة.

- المعالجون الطبيعيون هم متخصصون صحيون مرخصون يقدمون خدمة العلاج الطبيعي. وإذا كان لديهم تدريب خاص في اضطرابات قاع الحوض، يمكنهم المساعدة في التمرينات وتغييرات نمط المعيشة لفرط نشاط المثانة.

*عادة، يتضمن الأخصائيون الذين يعالجون فرط نشاط المثانة والسلس أطباء الجهاز البولي وأخصائيي طب الحوض للنساء. من المفيد أن تسأل إذا كان مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لديه تدريب مباشر أو خبرة في فرط نشاط المثانة. يمكنك استخدام أداة العثور على طبيب جهاز بولي عبر الإنترنت التابعة لمؤسسة رعاية الجهاز البولي للمساعدة في العثور على طبيب جهاز بولي بالقرب منك. ببساطة اختر "السلس" كتخصص لأطباء الجهاز البولي ذوي التدريب والخبرة في تسربات البول و فرط نشاط المثانة عند زيارة

UrologyHealth.org/FindAUrologist

نصائح لزيارة طبيب ناجحة

من الطبيعي الشعور بعدم الراحة عند التحدث عن أعراض فرط نشاط المثانة. من الذي يرغب في التحدث عن مواجهة مشكلات في المرحاض أو عن السلس؟ ومع ذلك، فإن معرفة المزيد عن فرط نشاط المثانة هي الطريقة الأفضل للتحكم في المشكلة. وقليل من التخطيط سوف يعطيك الثقة. إليك بعض النصائح لمساعدتك:

- كن مستعدًا. قبل موعدك، ساعد مقدم الرعاية الصحية في معرفة المشكلة عن طريق جمع بعض المعلومات. وأيضًا، كن مستعدًا لتدوين الملاحظات بشأن ما تعرفه. من المفيد أن تُحضر معك:

- قائمة بالأدوية التي تُصرف بوصفة طبية وتلك التي تُصرف دونها والفيتامينات والأعشاب التي تتناولها.



- قائمة بأمراضك أو إصاباتك السابقة والحالية.
- نتائج أداة تقييم فرط نشاط المثانة، من الصفحة 7، لمساعدتك على مناقشة أعراضك.
- وسيلة لتدوين الملاحظات بشأن العلاجات.
- اصطحب صديقًا. اطلب من صديق مقرب أو أحد الأقارب الذهاب معك إلى الطبيب. يمكن أن يساعد "مراقب الموعد" على تذكيرك بأمر قد تنسى السؤال عنها أو تذكيرك بأمر قالها مقدم الرعاية الصحية.
- اشرح الموضوع. إذا لم يسأل مقدم الرعاية الصحية عن أعراض فرط نشاط المثانة التي تمر بها، فاطرح الموضوع بنفسك. قد لا يكون من الحكمة الانتظار إلى نهاية زيارتك، لذلك تأكد من إتاحة الوقت أمامك لطرح الأسئلة. إذا قابلتك الممرضة أولاً، فأخبر الممرضة بشأن أعراضك.
- تحدث بحرية. شارك كل شيء تتعرض له. ليس هناك شيء لم يسمع به مقدم الرعاية الصحية الخاص بك من قبل! لا بأس بإخباره عن أعراضك وكيفية تأثيرها على حياتك اليومية.
- اشرح الأسئلة. زيارتك لمقدم الرعاية الصحية هي الوقت المناسب لطرح الأسئلة. من الأفضل أن تحضر قائمة أسئلتك معك حتى لا تنساها. نحن نوفر بعض الأسئلة الجيدة التي يمكن طرحها في كل قسم من أقسام هذا الدليل لمساعدتك.
- الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها على الطبيب بشأن العلاج
- ماذا سيحدث إن لم أعالج فرط نشاط المثانة لدي؟
- ما هي تغييرات نمط المعيشة التي ينبغي علي إجراؤها؟
- هل هناك أي تمارينات يمكنني القيام بها للمساعدة؟
- هل أحتاج لزيارة معالج طبيعي؟
- ما هو العلاج الذي يمكن أن يساعدني في فرط نشاط المثانة؟
- متى سأشعر بالتحسن بعد العلاج؟
- ما هي الأمور الجيدة والسيئة التي ينبغي علي معرفتها بشأن هذه العلاجات؟
- ما هي المشكلات التي ينبغي علي الاتصال بك بشأنها بعد بدني للعلاج؟
- ماذا يحدث إذا لم يساعد العلاج الأول؟
- هل سأحتاج العلاج لباقي حياتي؟
- هل يمكن السيطرة على فرط نشاط المثانة لدي؟
- ما هي خطواتي التالية؟

الأسئلة التي ينبغي طرحها على نفسك بشأن الأعراض

- هل تمنعني أعراض من القيام بأمر أتمتع بها أو تمنعني من الذهاب إلى الفعاليات؟
- هل أخاف من كوني بعيدًا جدًا عن الحمام؟
- هل أثرت الأعراض التي أعاني منها على علاقتي مع الأصدقاء أو العائلة؟
- هل تصعب أعراض التمتع بنوم جيد ليلاً؟

الحديث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها على الطبيب بشأن فرط نشاط المثانة

- هل أعراضني بسبب فرط نشاط المثانة أم من أمر آخر؟
- ما هي الفحوصات التي أحتاجها لمعرفة إن كنت مصابًا بفرط نشاط المثانة؟
- ما الذي قد يكون سبب إصابتي بفرط نشاط المثانة؟
- هل هناك ما يمكنني فعله لمنع أعراض فرط نشاط المثانة؟

استغرقني الأمر حوالي 5 أعوام لأتحدث مع طبيبي عن ذلك.

- بيكا، مريضة فرط نشاط المثانة

مسرد المصطلحات

مضاد مسكارينات

دواء يمكنه إرخاء عضلة المثانة وزيادة كمية البول التي يمكن لمثانتك الاحتفاظ بها وإفراغها.

السلس

تسرب للبول غير خاضع للسيطرة.

العدوى

عندما تسبب البكتيريا أو الجراثيم الأخرى تهيجًا أو ألمًا.

تمارين كيجل

تمارين لتقوية عضلات قاع الحوض. يوصى بتلك عادة لتقليل السلس وأعراض المشكلات البولية الأخرى.

الكلى

تركيبان يشبهان حبة البقول كبير الحجم يخلصان الدم من الفضلات.

التصلب المتعدد

مرض يؤثر على المخ والنخاع الشوكي ويمنع أو يبطئ التواصل بين المخ والجسم.

علاج التعديل العصبي

مجموعة من العلاجات توصل نبضات كهربية إلى الأعصاب لتغيير كيفية عملها.

البوال الليلي

عند استيقاظ شخص من النوم مرة أو عدة مرات للتبول.

فرط نشاط المثانة

سلسلة من الأعراض التي تؤدي إلى الحاجة الشديدة المفاجئة للتبول. وقد تؤدي إلى تسرب البول غير المتوقع، والذهاب المتكرر إلى المراض والاستيقاظ أكثر من مرة خلال الليل للذهاب إلى المراض.

فحص الحوض

فحص بدني كامل لأعضاء منطقة الحوض لدى المرأة لفحص حجم وموضع المثانة والمهبل وعنق الرحم والرحم والمبيضين.

تحفيز العصب القصي عبر الجلد (PTNS)

علاج لفرط نشاط المثانة يوصل فيه قطب كهربائي على شكل إبرة نبضات كهربية إلى العصب القصي بالقرب من كاحلك. تساعد النبضات على تعطيل إشارات العصب الموجهة إلى مثانتك التي لا تعمل بشكل صحيح.

البروستاتا

غدة تشبه الجوز في الرجال تنتج السائل المنوي الذي ينقل المنى.

رأب المثانة التكبري أو تكبير المثانة

جراحة لتكبير المثانة. قد تكون لازمة عند مواجهة الشخص لصعوبة في التبول.

العلاج السلوكي

أمور أساسية يمكن للأشخاص فعلها لتغيير طريقة عيشه أو تعامله. على سبيل المثال، جدولة زيارات منتظمة للمراض كطريقة للتحكم في المثانة.

ناهضات المستقبلية الأدرينية بيتا-3

دواء يمكنه إرخاء عضلة المثانة وزيادة كمية البول التي يمكن لمثانتك الاحتفاظ بها وإفراغها.

مراجعة البيانات التاريخية الحيوية

عملية مستخدمة في العلاج السلوكي لمساعدة المرضى على الوعي بكيفية عمل أجسامهم. ويمكن أن يساعد ذلك المرضى على اكتساب الوعي والتحكم في عضلات الحوض لديهم.

المثانة

العضو المجوف على شكل بالون حيث يُخزن البول. يتحرك البول بعدها من خلال الإحليل إلى خارج الجسم.

سجل المثانة

سجل يُستخدم لتدوين مرات تكرار التبول وأوقاته على مدى عدة أيام. وهو يستخدم للمساعدة في تشخيص وعلاج فرط نشاط المثانة.

فحص المثانة

أداة مستخدمة في تشخيص فرط نشاط المثانة. يقيس كمية البول في المثانة باستخدام الموجات الصوتية (الموجات فوق الصوتية).

منظار المثانة

أنبوب رفيع مزود بضوء وكاميرا يُستخدم للرؤية داخل المثانة.

التبول المتكرر

عندما يتبول شخص ما مرات أكثر من الطبيعي - عادة ما يكون ذلك أكثر من ثماني مرات يوميًا.

تمارين الحوض السريعة

تمارين تقوم فيها بقبض وتحرير عضلات حوضك بسرعة. تستخدم هذه التمرينات لإرخاء عضلة المثانة في قاع الحوض عندما تشعر بالإلحاح (الشعور "بحاجتك للذهاب للمرحاض").

فحص المستقيم

فحص يُدخل فيه مقدم الرعاية الصحية إصبعًا مغطى بقفاز مزلق داخل المستقيم. ويفحص فيه ملمس الشرج ولمس قاع الحوض في النساء ويستبعد وجود سرطان البروستاتا أو أورامها في الرجال. كذلك فهو يستخدم لاستكشاف وجود انسدادات أو براز متراكم، والذي يمكن أن يسبب مشكلات بولية.

تعديل العصب العجزي (SNS)

علاج لفرط نشاط المثانة يتم فيه زرع جهاز تحت الجلد يوصل نبضات كهربية إلى الأعصاب العجزية. ويمكنه أن يحسن الإشارات بين النخاع الشوكي والمثانة.

العضلة العاصرة

عضلة دائرية في أسفل المثانة تمنع تسرب البول عادة.

سلس البول الإجهادي

إخراج غير متوقع للبول بسببه العطس أو السعال أو الضحك أو التمرينات الرياضية.

رقعة لاصقة جلدية

رقعة لاصقة توضع على الجلد لتوصيل جرعة معينة من الدواء.

الحالبان

أنبوبان رفيفان ينقلان البول إلى أسفل من الكليتين إلى المثانة.

الإحليل

أنبوب رفيع ينقل البول من المثانة إلى خارج الجسم (لدى الرجال: ينقل أيضًا السائل المنوي، ويخرج من نهاية القضيب).

الإلحاح

حاجة شديدة ومفاجئة إلى التبول وهذا الشعور "بوجوب الذهاب إلى الحمام" يجعلك تخشى أن يتسرب البول إذا لم تذهب إلى الحمام فورًا.

سلس البول الإلحاحي

إخراج غير متوقع للبول بعد الشعور برغبة شديدة ومفاجئة في التبول ويصعب التحكم فيها.

تحويل البول

جراحة لتغيير تدفق البول الطبيعي إلى خارج الجسم. وهي تستخدم عندما لا تكون المثانة أو الإحليل يعملان.

سلس البول

حالة تجعل الشخص غير قادر على إمساك البول ومنعه من التسرب.

فحص البول أو تحليل البول

فحص لعينة من البول يمكنها أن تكشف عن وجود مشكلات مثل العدوى أو الدم.

الجهاز البولي

أعضاء الجسم التي تزيل الفضلات من الدم وتنقلها خارج الجسم، مثل البول.

البول

سائل، لونه أصفر عادةً، يُصنع في الكليتين ويحتوي على الفضلات والماء.

ديناميكا البول

تتحقق هذه الفحوصات لمعرفة كيف يقوم جهازك البولي السفلي بحبس وتحرير البول؛ مراجعة البيانات التاريخية الحيوية هي نوع من فحوصات ديناميكا البول.

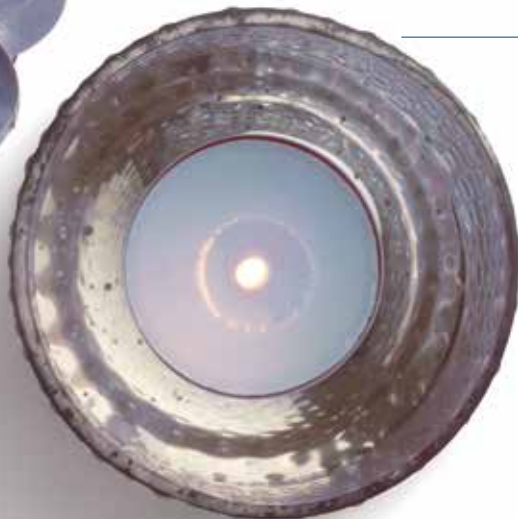
طبيب الجهاز البولي

طبيب متخصص في دراسة مشكلات الجهاز البولي وتشخيصها وعلاجها.

الإفراغ

هو تفريغ المثانة.

حان الوقت،
لتهتم بنفسك



Urology Care FOUNDATION™

The Official Foundation of the
American Urological Association

حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation)

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.

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، UrologyHealth.org/UrologicConditions أو اذهبوا إلى UrologyHealth.org/FindAUrologist للعثور على طبيب بالقرب منكم.

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحات المسالك البولية
Saudi Urological Association

1000 Corporate Blvd.
Linthicum, MD 21090
1-800-828-7866
UrologyHealth.org

للحصول على نسخ من المواد المطبوعة الأخرى والحالات الأخرى المرتبطة بالجهاز البولي، تفضلوا بزيارة الرابط [.UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order)

ItsTimeToTalkAboutOAB.org