

سلس البول عند السيدات

Urinary Incontinence in Women

Urinary incontinence is a common problem for many women. The muscles and nerves that help to hold or release urine can get weak or have problems. It can be caused by childbirth, menopause, aging, nerve disease, stroke, surgery, injury, infection and medicines. It can also be a side effect of other health conditions, such as diabetes or cancer. Testing and treatment can help to improve your quality of life.

يعد سلس البول من بين المشكلات الشائعة لدى العديد من السيدات، فقد تضعف العضلات والأعصاب التي تساعد على حبس البول وإطلاقه أو تتعرض لبعض المشكلات، وقد تصاب به السيدات بسبب الولادة وانقطاع الطمث والشيخوخة أو الإصابة بأمراض الأعصاب والجلطة والجروح والعدوى واستخدام بعض الأدوية، فضلاً عن أنه قد يأتي كأحد الأعراض الجانبية لبعض الأمراض مثل السكر والسرطان. ومع ذلك فإن الخضوع للاختبارات والعلاج سيساعدك على الاستمتاع بحياة أفضل.

Signs of Incontinence

- Urine leaks after a cough, laugh, sneeze or physical activity
- The sound of water running or touching water causes an urge to urinate
- Sudden urge to go to the bathroom before leaking urine
- Not able to empty bladder when going to the bathroom
- Needing to empty bladder 8 or more times a day or more than 2 times at night

أعراض الإصابة

- تسرب البول بعد السعال أو الضحك أو العطس أو أيًا من الأنشطة الجسدية
- أن يؤدي سماع صوت المياه الجارية أو لمسها إلى الشعور بحاجة ملحة للتبول
- الحاجة الملحة المفاجئة بالذهاب إلى الحمام قبل تسرب البول
- عدم القدرة على تفرغ المثانة عند الذهاب إلى الحمام
- الحاجة إلى تفرغ المثانة 8 مرات أو أكثر نهارًا وأكثر من مرتين ليلاً

Tell your doctor if you have had:

- Kidney or bladder stones or calcium deposits. These can block the flow of urine from the bladder to urethra.
- Polyps or small growths in the vaginal area. They can press on the urethra and lead to incontinence.

اتصلي بطبيبك في الحالات الآتية:

- وجود حصوات في الكلية أو المثانة أو رواسب كلسية مما يمنع سريان البول من المثانة إلى مجرى البول.
- ظهور أورام أو زوائد صغيرة في منطقة المهبل، حيث تضغط على مجرى البول وتؤدي إلى سلس البول.

Types of Incontinence

أنواع سلس البول

- **Temporary:** Urine leaks are caused by a sudden change in health or medicine. It can be a medicine side effect, infection in the urinary tract or bladder, or other health reason that will go away with time or short-term treatment.
- **Stress:** Urine leaks repeatedly after a cough, laugh, sneeze or other physical activity. The muscles that control urine leak with stress or pressure. It may get worse the week before a menstrual period.
- **Urge:** The muscles and nerves around the bladder contract and release urine when it is not supposed to. Urine leaks happen when there is a sudden feeling or need to urinate. This can happen during sleep, after drinking water, or when you touch water or hear it running.
- **Mixed:** A person has both stress and urge incontinence.
- **Overflow:** The bladder gets too full and urine leaks. There may be a problem with the muscle around the bladder blocking the emptying of the bladder when going to the bathroom. Overflow is often caused by urine leaks from too much pressure on the bladder.
- **Overactive bladder:** The need to empty the bladder often, even when there may be very little urine stored.

- **المؤقت:** يتسرب البول نتيجة تغير مفاجئ في الحالة الصحية أو تناول أدوية معينة، فقد يكون أحد الآثار الجانبية لبعض الأدوية أو ناتج عن وجود عدوى في المسالك البولية أو المثانة أو غيرها من الأسباب الصحية التي يمكن التعافي منها بمرور الوقت أو من خلال تلقي العلاج قصير الأجل.
- **الإجهاد:** يتسرب البول على نحو متكرر بعد السعال أو الضحك أو العطس أو غير ذلك من الأنشطة البدنية، فتضعف العضلات التي تتحكم في تسرب البول بفعل الضغط، وقد تسوء حالتها في الأسبوع السابق للدورة الشهرية.
- **الحاجة الملحة للتبول:** تنقبض العضلات والأعصاب الموجودة حول المثانة وتخرج البول في غير أوانه، يتسرب البول عندما يكون هناك شعور مفاجئ أو ملح بالحاجة إلى التبول، ويحدث ذلك أثناء النوم أو بعد شرب المياه أو عند لمس المياه أو سماع خريرها.
- **أسباب متنوعة:** إصابة المريض بالضغط وسلس البول.
- **سلس فيضي:** تمتلئ المثانة على نحو مفرط ويتسرب البول، قد تكون هناك مشكلة في العضلات المحيطة بالمثانة تمنع تفريغها عند الذهاب إلى الحمام، وينتج السلس الفيضي عن طريق تسرب البول بسبب الضغط الزائد على المثانة،
- **المثانة مفرطة النشاط:** عادة ما يشعر المريض بالحاجة إلى تفريغ المثانة رغم قلة البول المتجمع بها.

Testing

If you have signs of incontinence, call your doctor. You will have a physical exam and be asked questions about how often and when leaks occur. You may have one or more of these tests:

- Pelvic exam: Checks for problems with the urethra, rectum and vagina.
- Urine test: Urine is checked for infection and the amount of urine passed when emptying the bladder is measured.
- Bladder tests: Pressure tests check the muscles and nerves. A thin tube or catheter may be used to collect urine during a bladder test.
- Ultrasound: Pictures of the organs and muscles in the lower abdomen are taken using sound waves.
- Cystoscopy: A thin tube with a camera on the end may be used to look into the urethra and bladder.

Treatments

Based on the physical exam and testing, you may have one or more of these treatments:

- Kegel exercises, also known as pelvic floor exercises: They strengthen the muscles that control urine flow. To find these muscles, try to stop your urine midstream. Squeeze the muscles for just a second or two and then release. These are the muscles Kegels strengthen. Do these exercises after you have emptied your bladder.
1. Tighten the muscles. Hold the muscles for 5 or 10 seconds. If you can only keep the muscles tight for 1 or 2 seconds, work up to holding them longer over time.

الاختبار

إذا كانت لديك أعراض سلس البول، بادري إلى الاتصال بالطبيب، حيث سيتعين عليك الخضوع لفحص طبي والإجابة عن بعض الأسئلة المتعلقة بتكرار التسرب ووقت حدوثه، قد تخضعي لواحد أو أكثر من الاختبارات الآتية:

- فحص الحوض: حيث يتم التحقق من عدم وجود مشكلات في مجرى البول والمستقيم والمهبل.
- اختبار البول: حيث يتم فحص البول للتأكد من عدم الإصابة بالعدوى وتُقاس كمية البول المخرجة بعد تفريغ المثانة.
- اختبارات المثانة: يتم من خلال إجراء اختبارات الضغط فحص العضلات والأعصاب. قد يُستخدم أنبوب رفيع أو قسطرة لجمع البول أثناء إجراء اختبار المثانة.
- الموجات فوق الصوتية: يتم التقاط بعض الصور للأعضاء والعضلات الموجودة أسفل البطن باستخدام الموجات الصوتية.
- تنظير المثانة: حيث يتم استخدام أنبوب رفيع مزيل بكاميرا لفحص مجرى البول والمثانة.

العلاجات

تبعًا لنتائج الفحص الطبي والاختبارات، قد تخضعين لواحد أو أكثر من هذه العلاجات:

- تمارين كيجل وتُعرف أيضًا بتمارين الحوض الأرضية: وتعمل هذه التمارين على تقوية العضلات التي تتحكم في تدفق البول، ولمعرفة هذه العضلات، حاولي إيقاف تدفق البول، ثم اضغطي على العضلات لثانية أو ثانيتين ومن ثم أرخيها، فهذه هي العضلات التي تقويها تمارين كيجل. مارسي هذه التمارين بعد تفريغ المثانة.
1. شدّي العضلات. وحافظي عليها مشدودة لمدة 5 أو 10 ثوانٍ. إذا كان بإمكانك الاحتفاظ بعضلاتك مشدودة لثانية أو ثانيتين، فتمرني على شدّها مدة أطول مع مرور الوقت،

2. Then relax the muscles.

3. Repeat 10 to 20 times, at least 3 times a day.

You will notice more strength over time. Tell your doctor if Kegels do not help your condition.

- Electrical stimulation: A small non-painful electric pulse is used to help calm the nerves and muscles of the bladder.
- Biofeedback: You learn to control the muscles of your bladder based on measurements from devices.
- Medicines: Different drugs may be used. Talk to your doctor and pharmacist about any risks and benefits of the medicines.
- Behavior modification: Some behaviors can make the urine leaks more of a problem. Reduce the frequency of leakage by losing weight if overweight, taking in less caffeine, and stopping smoking.
- Bladder retraining program: You learn to control the flow of urine over several weeks or months. A journal is used to record urges and leaks.
- Pessary: A ring is placed into the vagina to put pressure on the opening of the bladder. The pressure helps control urine leaks. It may be used instead of surgery.
- Injections: The tissues around the bladder opening are injected with a substance that surrounds the opening to the bladder. This may need to be done again because the body slowly absorbs the substance.

2. ومن ثم أرخي العضلات.

3. حاولي تكرار ذلك من 10 إلى 20 مرة على الأقل ثلاث مرات يوميًا،

وستلاحظين تحسن قوتها بمرور الوقت، وأخبري طبيبك إن لم تؤتي تمارين كيجل ثمارها.

- التحفيز الكهربائي للعضلات: تستخدم النبضات الكهربائية القصيرة غير المؤلمة للمساعدة على تهدئة أعصاب وعضلات المثانة.
- الارتجاع البيولوجي: ستتعلمين التحكم في عضلات المثانة من خلال قياسات الأجهزة.
- الأدوية: قد يتم استخدام الأدوية المختلفة، استفسري من الطبيب والصيدلي عن مخاطر الأدوية وفوائدها.
- تعديل السلوك: قد تزيد بعض السلوكيات من حدة مشكلة تسرب البول، قللي عدد مرات التسرب بإنقاص وزنك إن كان وزنك زائدًا، وبتقليل الكافيين والإقلاع عن التدخين.
- برنامج إعادة تمرين المثانة: ستتعلمين من خلال هذا البرنامج التحكم في تدفق البول على مدار عدة أسابيع أو أشهر، وستستخدمين مذكرة يومية لتسجيل مرات التسرب والشعور بحاجة ملحة إلى التبول.
- الفرزجة: يتم تثبيت حلقة داخل المهبل للضغط على فتحة المثانة، ويساعد الضغط على التحكم في تسرب البول، وقد يُستخدم هذا بدلاً من إجراء جراحة.
- الحقن: يتم حقن الأنسجة المحيطة بفتحة المثانة بالمادة التي تحيط بها، قد يكون من الضروري القيام بذلك مرة أخرى لأن الجسم يمتص المادة ببطء.

- Surgery: If other treatments have not worked, surgery may be an option. The type of surgery can vary from an outpatient procedure to major abdominal surgery.

- الجراحة: إذا لم تنجح العلاجات الأخرى، فقد يتم اللجوء إلى التدخل الجراحي. وتتنوع الجراحات ما بين الصغيرة؛ والتي يمكن إجراؤها في العيادات الخارجية وجراحات البطن الكبرى.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.