

دليل المرضى لمتلازمة آلام المثانة/ التهاب المثانة الخلالي



لجنة صحة المثانة في مؤسسة رعاية الجهاز البولي

الرئيس

مايكل ج. كينيلي، طبيب بشري

أعضاء اللجنة

الدكتور روبرت ج. إيفانز، طبيب بشري

الدكتور توماس ل. غريبلينج، طبيب بشري، ماجستير في الصحة العام

إليزابيث لاجرو، ماجستير علوم المكتبات والمعلومات

هاريت م. سكاربيرو، طبيبة بشرية

أنجيلا م. سميث، طبيبة بشرية، ماجستير

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية
Saudi Urological Association

قائمة المحتويات

حكاية تامي	3
مقدمة	3
تعرف على الحقائق	4
كيف يعمل الجهاز البولي؟	4
ما هي متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي؟	4
ما هي أعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي؟	5
ما هي مسببات متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي؟	5
احصل على التشخيص	6
احصل على العلاج	7
تغيير نمط المعيشة	7
الأدوية بوصفات طبية والعلاج الطبيعي	7
اعتبارات أخرى	9
هل يمكن علاج متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي؟	9
الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها على طبيبك	9
مسرد المصطلحات	10

حكاية تامي

تامى* هي سيدة تبلغ من العمر 38 عامًا. وقد عانت لسنوات عديدة من ألم في الجزء السفلي من البطن. عندما كانت طفلة قيل لها إنها تعاني من "الكثير من التهابات المثانة" وتم إعطاؤها مضادات حيوية. ولكن لسوء الحظ، لم تساعد الأدوية حالتها.

وعندما كبرت تامي وأصبحت نشطة جنسيًا، ازداد ألمها سوءًا. وقد قال اختصاصي أمراض النساء الذي يتابع حالتها إن الألم كان ناتجًا عن متلازمة "التهاب المثانة في شهر العسل" وسيصبح أفضل. وفيما بعد، تم تشخيصها بمشكلة أخرى - فرط نشاط المثانة. ورغم أنها كانت تتناول الأدوية، إلا أنها لم تشعر بالتحسن.

وأخيرًا، وجدت طبيبياً أدرك أنها ليست تعاني من مشكلة التهابات أو فرط نشاط المثانة. حيث قال أخصائي المسالك البولية إن لديها حالة تعرف باسم متلازمة ألم المثانة/التهاب المثانة الخلالي أو IC/BPS.

وعلى الرغم من أن تامي استغرقت وقتًا طويلاً لتشخيص المرض بشكل صحيح، إلا أنها كانت سعيدة للغاية بمجرد أن فعلت. حيث قالت تامي: "لقد ساعدني التشخيص على فهم ما يمكنني فعله لإدارة الألم وعدم الاستسلام. إن العلاج وتخفيف الألم أصبحا ممكنين!"

*تم تغيير الاسم



مقدمة

ولكن العلاج قد لا يعمل بسرعة. فكن صبورًا. وعندما تكتسب معلومات كافية، اعمل مع أخصائي المسالك البولية، وجرب خيارات مختلفة. ويمكنك أن تشعر بالتحسن. واستعادة نوعية حياتك.

فالعلاج والتعافي ممكنان

بالنسبة للعديد من الأشخاص، يستغرق الأمر شهرًا أو حتى سنوات قبل أن يحصلوا على تشخيص التهاب المثانة الخلالي (IC) أو متلازمة ألم المثانة (BPS) — وهو اسم طبي لآلام المثانة ومشاكلها. وقد يتم تشخيص معظم أولًا، بشكل خاطئ، بالإصابة بالتهابات المثانة المتكررة*. ويمكن أن تكون قد تناولت المضادات الحيوية مرارًا وتكرارًا، مع تحقيق القليل من التحسن أو عدم حدوث أي تحسن. قد يتم إخبارك أيضًا أن لديك "مثانة مفرطة النشاط" ولم تنجح الأدوية في تخفيف الأعراض على الإطلاق.

الخطوة الأولى للشعور بالتحسن هي أن تتعلم قدر المستطاع. وعليك فهم الأعراض التي تعاني منها ومعرفة خيارات العلاج المختلفة. يشعر بعض الناس بتحسن مع الأشياء التي يمكنهم القيام بها لأنفسهم، مثل التغييرات في النظام الغذائي. بينما يشعر الآخرون بالتحسن بعد تجربة بعض الخيارات الطبية لتقليل التوتر والألم. أخصائي المسالك البولية هو متخصص لمساعدتك في وضع خطة العلاج الخاصة بك.

*جميع الكلمات التي تظهر بالخط المائل أزرق اللون تم شرحها في مسرد المصطلحات.

تعرف على الحقائق

كيف يعمل الجهاز البولي؟

الجهاز البولي الأثنوي

المثانة والكليتان جزء من الجهاز البولي. وهذه الأعضاء تقوم بإنتاج وتخزين وتميرير البول. فعندما يعمل الجهاز البولي، تنتج الكليتان البول وتنقله إلى المثانة التي تشبه البالون. وتتمثل وظيفة المثانة في الاحتفاظ بالبول إلى أن تصبح مستعداً للتخلص منه. فإذا كانت المثانة تعمل بشكل طبيعي، يمكنك الاحتفاظ بالبول لبعض الوقت.

تكون المثانة مسترخية عندما لا تكون ممتلئة. ويتم تثبيتها في مكانها بواسطة عضلات الحوض في الجزء السفلي من البطن. تخبرك الإشارات العصبية المرسلة إلى عقلك متى تكون المثانة ممتلئة وتمنحك الشعور بأنك بحاجة إلى إخراج البول. ومن ثم تخبر إشارات الدماغ عضلات المثانة بالضغط (الانقباض). وهذا يدفع البول للخارج عبر الإحليل (الأنبوب الذي يحمل البول خارج الجسم). تظل العضلات العاصرة في الإحليل مغلقة لمنع تسرب البول. وعندما تكون مستعداً للذهاب إلى الحمام، تنفتح العضلات العاصرة في الإحليل. من المفترض ألا تشعر بالألم أثناء عملية التبول.

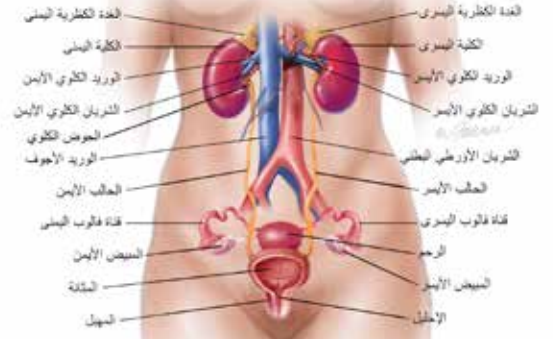


Image © 2016 Fairman Studios, LLC

ما هي متلازمة آلام المثانة أو التهاب المثانة الخلالي؟

متلازمة آلام المثانة (BPS) أو التهاب المثانة الخلالي (IC) هي مشكلة تتمثل في ألم طويل الأمد بالمثانة. وقد يبدو وكأنه التهاب المثانة، لكنه ليس كذلك. فهو شعور بعدم الراحة والضغط في منطقة المثانة يستمر لمدة 6 أسابيع أو أكثر دون عدوى أو سبب واضح آخر. وقد يكون هناك أيضاً أعراض أقل حدة بالجهاز البولي مثل الحاجة الملحة إلى التبول.

فإذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك مصاباً بمرض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي، فمن المهم معرفة كيفية التحكم في الأعراض وتخفيف الألم.

الجهاز البولي الذكري

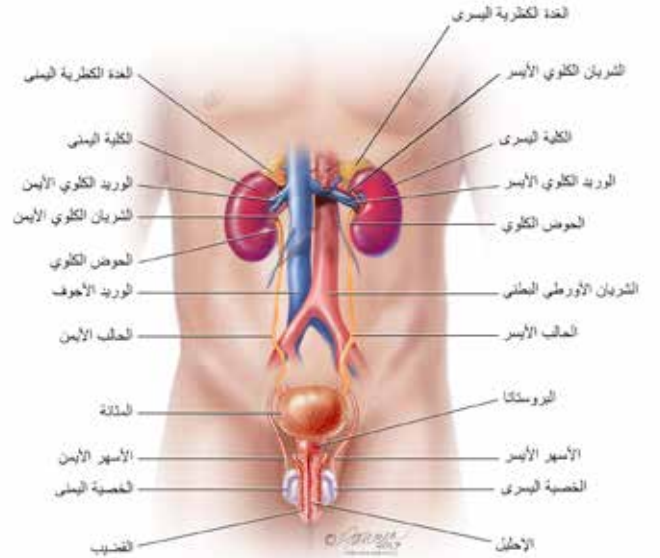


Image © 2016 Fairman Studios, LLC

لا يلزم أن تشعر بالألم لتكون مصاباً بمتلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي.

فبعض المرضى يصفون فقط شعوراً بالضغط الشديد على المثانة.

ما هي أعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي؟

بالنسبة للبعض، تأتي أعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي وتذهب وقد تتراوح شدتها. أما بالنسبة لآخرين، فإنها تكون مستمرة. وبعض الأشخاص أيضاً يعانون من متلازمة القولون العصبي والآلام العضلية الليفية (فيبروميالوجيا) وغيرها من المشاكل. ويمكن أن تجعل الأعراض الحياة اليومية صعبة للغاية. وفيما يلي الأعراض الأكثر شيوعاً:

الألم

قد يكون الألم (غالبًا ما يصاحبه ضغط) مستمرًا أو قد يأتي ويذهب. ويمكن أن يزداد الألم سوءًا مع امتلاء المثانة. يشعر بعض المرضى بعدم الراحة في مناطق أخرى أيضًا، مثل الإحليل أو أسفل البطن أو أسفل الظهر. قد تشعر النساء بالألم في الفرج أو المهبل. وقد يشعر الرجال بالألم في كيس الصفن أو الخصية أو القضيب. كل من النساء والرجال الذين يعانون من متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي يمكن أن يكون لديهم مشاكل جنسية نتيجة لذلك. حيث يكون الجماع للنساء أمرًا مؤلمًا لأن المثانة موجودة أمام المهبل. وقد يصاب الرجال بالألم بعد يوم من حدوث هزة الجماع.

التكرار

تبدأ متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي أحيانًا بتكرار التبول. والتكرار هو الحاجة إلى إخراج البول أكثر من المعتاد. وهذا يمكن أن يحدث ليلاً أو نهارًا. يقوم الشخص العادي بالتبول أكثر من 7 مرات في اليوم ولا يضطر إلى الاستيقاظ ليلاً أكثر من مرة واحدة للذهاب إلى الحمام.

الإلحاح

يشعر بعض مرضى متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي بالحاجة إلى التبول الذي لا يزول أبدًا، حتى بعد التبول مباشرة. وقد لا يلاحظ المريض ذلك كمشكلة لأنه يتطور تدريجيًا. في حالات أخرى، يكون الشعور بالإلحاح أكثر حدة، حيث تحدث الأعراض في غضون أيام. ومن غير المعتاد أن يحدث تسرب للبول مع هذا الاضطراب. فإذا كنت تعاني من تسرب البول فقد يكون ذلك علامة على وجود مشكلة أخرى.

متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي قد تؤثر على حياتك

يمكن لأعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي أن تصبح عقبة في حياتك الاجتماعية وعملك وتمرينك ونومك. كذلك يمكن أن تؤثر متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي على علاقاتك مع زوجتك وعائلتك وأصدقائك. وبدون علاج، تجعل أعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي من الصعب عليك قضاء يومك. ويكون من الصعب أن تشعر بالراحة. كما أن قلة النوم بسبب أعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي قد تجعلك متعبًا وغير سعيد. وبالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي، قد يكون تناول الطعام مشكلة. حيث تزداد الأعراض سوءًا بعد الأكل في بعض الأحيان. كذلك قد تجعلك تلك الأعراض تتجنب العلاقة الحميمة بسبب الألم الذي يعاني منه المرضى أثناء الجماع أو بعده.

وبشكل عام، يمكن أن تسبب هذه الحالة قدرًا كبيرًا من الضيق. لا يوجد دليل على أن التوتر يسبب متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي. ومع ذلك، من المعروف جيدًا أن الإجهاد البدني أو العقلي يمكن أن يجعل أعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي أسوأ

الأعراض التي قد تعني أنك مصاب بمتلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي

- هل تعاني من ألم أو ضغط في أسفل البطن أو منطقة الحوض؟
 - هل تتبول كثيرًا؟
 - هل تشعر بحاجة ملححة للتبول ليلاً ونهارًا؟
 - هل تزيد بعض الأطعمة أو المشروبات من أعراضك؟
 - هل تجد أن بعض التمارين تتسبب في تفاقم أعراضك؟
 - هل تعاني من الألم أثناء أو بعد الجماع؟
 - هل تفشل فحوصات البول في إظهار أي علامات على العدوى البكتيرية؟
- تأكد من رؤية مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض.

ما هي مسببات متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي؟

- لا يعرف الخبراء بالضبط أسباب متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي. وهناك العديد من النظريات:
- وجود عيب في نسيج المثانة. وهذا العيب قد يسمح للمواد الموجودة في البول بإضعاف الأنسجة أو حدوث تقرح (القروح المفتوحة).
 - يوجد شيء في البول يلحق الضرر بالمثانة.
 - اكتشاف نوع محدد من الخلايا الالتهابية، يُسمى بالخلية البدنية في المثانة. وهذه الخلية تسبب الحساسية التي قد تؤدي إلى أعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي.
 - حدوث تغيرات في الأعصاب التي تنقل أحاسيس المثانة. وقد يتسبب هذا في ألم مع أحداث لا تكون مؤلمة عادة (مثل امتلاء المثانة).
 - قيام الجهاز المناعي للجسم بمهاجمة المثانة. وهو يشبه الحالات المناعية الذاتية الأخرى.
- وقد يزيد كون فرد من العائلة مصابًا بهذه الحالة من فرصتك في الإصابة بها. كما قد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي بعد إصابة المثانة، مثل العدوى.

فحوصات أخرى

فحص البول

إذا كان المريض يعاني من أعراض نموذجية لمتلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي ولم يُظهر فحص البول أي عدوى أو دم، عندئذ يجب الاشتباه في متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي.

فحوصات ديناميكا البول

يشتمل **فحص ديناميكا البول** على ملء وإفراغ المثانة بالماء من خلال **قنطريتين** صغيرتين (أنابيب تستخدم لملء وتصريف السوائل من الجسم). ويعمل هذا على قياس ضغط المثانة عند ملء المثانة وإفراغها. في المرضى الذين يعانون من متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي، تكون المثانة صغيرة في بعض الأحيان وقد تكون مؤلمة عند الملء.

عملية منظار المثانة

باستخدام أداة خاصة، يلقي طبيبك نظرة داخل المثانة. وهذا الاختبار يمكن أن يستبعد مشاكل أخرى مثل السرطان. ويمكن للطبيب رؤية القرح (القروح) في جميع أنحاء المثانة في بعض المرضى الذين يعانون من متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي. فإذا كان الشخص يعاني من أعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي وأظهرت عملية منظار المثانة وجود قرح، فإن التشخيص يكون مؤكدًا إلى حد ما. يمكن إجراء عملية منظار المثانة في غرفة العمليات. لذلك، إذا شوهدت حصوات المثانة أو أورام أو قرح أثناء عملية منظار المثانة، يمكن للطبيب إزالتها على الفور. يحتوي هذا الفحص غالبًا على **خزعة**، والتي تتم عند إزالة عينة صغيرة من الأنسجة للتشخيص.

ولسوء الحظ، لا يوجد اختبار طبي يحدد أن الشخص مصاب أو غير مصاب بمتلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي. ولإجراء تشخيص، سيقرر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا ما كانت الأعراض نموذجية لمتلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي أم لا. بعد ذلك، سيتعين عليه استبعاد المشكلات الصحية الأخرى، مثل العدوى، التي قد تسبب نفس الأعراض.

وعندما يتم تشخيصها، عادةً ما يكون تأثير متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي على النساء أكثر من الرجال مرتين إلى ثلاث مرات. كذلك أظهرت البيانات أن مخاطر متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي تزداد مع تقدم العمر. ما يصل إلى 3 إلى 8 ملايين امرأة و 1 إلى 4 ملايين رجل في الولايات المتحدة قد يكونون مصابين بمتلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي. ومع ذلك، قد لا توضح هذه الأرقام المعدل الحقيقي للمرض لأن تشخيص متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي غالبًا ما يتم تشخيصه بصورة خاطئة لدى الرجال والنساء. حيث غالبًا ما يتم الخلط بين متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي لدى الرجال مع حدوث اضطراب آخر، مثل **التهاب البروستاتا المزمن أو متلازمة آلام الحوض المزمنة**. ولدى النساء الشباب، في أوائل العشرينات من العمر، يتم أيضًا تشخيص متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي بصورة خاطئة بشكل شائع. وفيما يلي بعض الطرق لتشخيص متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي:

التاريخ الطبي

سوف يسألك مقدم الرعاية الصحية المسؤول عن حالتك عددًا من الأسئلة حول:

- الأعراض التي تعاني منها ومدتها
- كيف تغير الأعراض حياتك
- المشاكل الصحية الحالية والسابقة
- الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية والتي تتناولها
- نظامك الغذائي، وكمية/أنواع السوائل التي تشربها خلال اليوم

الفحص البدني والعصبي

بالنسبة للسيدات، سيرغب الطبيب في فحص البطن والأعضاء الموجودة بمنطقة الحوض وأيضًا **المستقيم** لديك. وفي الرجال، سوف يشمل الفحص البدني البطن و**البروستاتا** والمستقيم. وللجميع، قد يقوم مقدم الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك بإجراء **فحص عصبي**. حيث قد يعاني المرضى الذين يعانون من متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي من مشكلات أخرى متعلقة بالصحة النفسية و/أو **القلق**، والتي يمكن أن تؤثر على حالتهم.

فحوصات الألم والإفراغ المرجعية

نظرًا لأن الألم هو العرض الأول، فسوف يقوم مقدم الرعاية الصحية بإجراء الفحوصات وسيطرح عليك أسئلة لمعرفة **قيمة الألم المرجعية**. والهدف من ذلك هو العثور على موضع (مواضع) الألم وشدته وخصائصه، ومعرفة ما الذي يجعلك ألمك أخف أو أسوأ. سيسألك مقدم الرعاية الصحية أيضًا عن عدد مرات التبول، مما قد يؤدي إلى تشخيص مختلف.

النظام الغذائي القائم على الاستبعاد

إن قائمة الأطعمة التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الأعراض طويلة، ولكن ليست جميع الأطعمة تؤثر على جميع الناس. ويجب عليك معرفة كيف تؤثر الأطعمة عليك. وأوضح طريقة هي محاولة "اتباع نظام غذائي قائم على الاستبعاد" لمدة أسبوع إلى أسبوعين. ومن أجل هذا، يجب البدء بعدم تناول أي من الأطعمة التي يمكن أن تهيج المثانة. (تتوفر قوائم الأطعمة الخاصة بمتلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي من العديد من المصادر. لمزيد من المعلومات حول النظام الغذائي القائم على الاستبعاد، تُرجى زيارة www.ichelp.org.)

إذا تحسنت أعراضك مع اتباع نظام غذائي قائم على الاستبعاد لمتلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي، فهذا يعني أن تناول أحد الأطعمة على الأقل في القائمة يتسبب في تفاقم أعراضك. والخطوة التالية هي معرفة الأطعمة التي تسبب لك المشاكل بالضبط. بعد أسبوع إلى أسبوعين من اتباع نظام الحماية الغذائية، حاول تناول طعام واحد في كل مرة من قائمة أطعمة متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي. وإذا لم يزعج هذا الطعام مثانتك، فمن المحتمل أن يكون هذا الطعام آمنًا لك. وفي غضون أيام قليلة، يمكنك تجربة طعام آخر من القائمة، وما إلى ذلك. وبهذه الطريقة، سوف تضيق الأطعمة مرة أخرى إلى نظامك الغذائي واحدًا تلو الآخر. وسوف تخبرك أعراض المثانة ما الذي يسبب المشاكل. تأكد من إضافة طعام جديد واحد فقط في كل مرة. فإذا تناولت الموز والفاولة والطماطم في نفس اليوم، فلن تعرف أي من تلك الأطعمة هو الذي تسبب في حدوث تفاقم الأعراض.

الخط الثاني: الأدوية بوصفات طبية والعلاج الطبيعي

عندما لا تساعد التغييرات في نمط الحياة بما فيه الكفاية، قد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية تجربة العلاج الطبيعي المناسب أو الأدوية الموصوفة أو مزيج من الاثنين.

غالبًا ما يعاني مرضى متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي من الوجع و/أو الألم في منطقة قاع الحوض، وقد يؤدي العلاج الطبيعي أحيانًا إلى تخفيف الأعراض. هناك أدلة على أن تمارين العلاج الطبيعي لتقوية عضلات قاع الحوض لا تحسن الأعراض، وغالبًا ما تزيدها سوءًا، لذلك لا يوصى بأنشطة مثل تمارين كيجل للمرضى الذين يعانون من متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي. ومع ذلك، قد يقدم أخصائيو العلاج الطبيعي المدربين للمساعدة في وجع قاع الحوض الراحة في مناطق البطن والحوض، ويطلبون تقلصات العضلات ويرخون الأنسجة المشدودة أو المقيدة. قد يساعد اتباع نهج متعدد الأساليب لإدارة الألم باستخدام الأدوية الموصوفة وإدارة التوتر والعلاج الطبيعي اليدوي في هذه المرحلة.

ونوعا الأدوية الموصوفة طبيًا اللذان يمكن التوصية بهما هما الأدوية عن طريق الفم وداخل المثانة. هناك العديد من أنواع الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم وتتراوح آثارها الجانبية من النعاس إلى اضطراب المعدة. ويتم وضع الأدوية داخل المثانة مباشرةً باستخدام قثطرة.

لا يوجد علاج واحد يعمل لجميع الناس. ويجب اختيار العلاج وتعديله للجميع بناءً على الأعراض. والهدف من العلاج هو السيطرة على الأعراض التي تعاني منها. ويتم تجربة طريقة مختلطة من التغييرات في نمط الحياة والخيارات الطبية إلى أن يتم تحقيق تخفيف الأعراض.

يمكن أن يجد معظم الأشخاص طرقًا للشعور بالتحسن، لكن قد يستغرق الأمر بعض الوقت. حيث قد يستغرق الأمر أسابيع إلى أشهر قبل تحسن الأعراض.

وغالبًا ما تتم معالجة متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي على مراحل مع مراقبة دقيقة. وتسمى هذه في بعض الأحيان خطوط العلاج. من المهم التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية عمل علاجك. ومعًا، ستجدان أفضل خيار لك. حتى مع العلاج الناجح، قد لا يتم علاج متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي ولكن قد يكون في حالة **هدأة**. عادةً ما ينصح بالالتزام بخطة العلاج الخاصة بك (حتى بدون الأعراض).

وهناك 6 مراحل أو خطوط علاج لمتلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي.

الخط الأول: تغيير نمط المعيشة

تتم تجربة تغييرات نمط المعيشة، والمعروفة باسم "العلاج السلوكي"، أولاً. في العلاج السلوكي، يمكنك تغيير الطريقة التي تعيش بها يوميًا. وقد يشمل ذلك الأشياء التي تاكلها أو تشربها، أو ممارسة أساليب قد تتحكم في الأعراض. وقد لا تتخلص من جميع الأعراض مع تغييرات نمط المعيشة، ولكن قد تشعر بتحسن الأعراض بعد تغيير بعض العادات.

الحد من التوتر

يمكن أن يزيد التوتر النفسي والعقلي من أعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي. ويتم تشجيع المرضى على تعلم مهارات المواجهة للتعامل مع الأسرة والعمل و/أو تجارب الماضي المؤلمة. كما يمكن أن تكون الاستشارات الاحترافية مفيدة في تعلم استراتيجيات أفضل للتعامل مع القلق والألم.

الحد من بعض الأطعمة والمشروبات

يجد معظم (وليس كل) الأشخاص الذين يعانون من متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي أن بعض الأطعمة والمشروبات تزيد الأعراض سوءًا:

- الحمضيات
- الطماطم
- الشوكولاتة
- القهوة والمشروبات المحتوية على الكافيين
- المشروبات الكحولية
- الطعام الحار
- بعض المشروبات الغازية

أميتربتيلين (فانتريب، إيلافيل، إنذب) هو نوع من **مضادات الاكتئاب** التي تستخدم عادة لتحسين أعراض متلازمة آلام المفاصل/التهاب المفاصل الخلاقي. وهو يتمتع بتأثيرات **مضادة للهستامين**، ويقلل من تقلصات المفاصل ويبطئ الأعصاب التي تحمل رسائل الألم. كما أنه يساعد على النوم. وغالبًا ما يستخدم هذا الدواء عن طريق الفم لعلاج الألم المزمن، مثل السرطان وتلف الأعصاب. وأثاره الجانبية الأكثر شيوعًا هي النعاس والإمساك وزيادة الشهية.

بننوسان بولي سلفات الصوديوم عن طريق الفم

بننوسان بولي سلفات الصوديوم (الميرون) هو دواء عن طريق الفم يستخدم لتخفيف الألم. ولا أحد يعرف بالضبط كيف يعمل لتخفيف أعراض متلازمة آلام المفاصل/التهاب المفاصل الخلاقي. حيث يعتقد الكثيرون أنه يبني ويستعيد الغطاء الواقي لأنسجة المفاصل. وهو قد يساعد في تقليل التورم أيضًا. غالبًا ما يستغرق العلاج من 3 إلى 6 أشهر على الأقل باستخدام هذا الدواء قبل ملاحظة تحسن. وقد تشمل الآثار الجانبية المحتملة الغثيان والإسهال والاضطرابات المعدية، وأحيانًا تساقط الشعر قصير الأمد.

الهيبارين

يساعد الهيبارين المفاصل بطرق مماثلة مثل بننوسان بولي سلفات الصوديوم. ويتم وضعه في المفاصل باستخدام القطرة. ويمكن استخدامه يوميًا. يبقى الهيبارين في المفاصل فقط ولا يؤثر على باقي الجسم. وعادةً ما يُعطى مع عامل مخدر، مثل ليندوكابين أو ماركين.

الهدروكسيزين والسيميتيدين

هدروكسيزين (فيستاريل وأتاراكس) وسيميتيدين (تاغامت) هي مضادات هستامين. وقد تساعد مضادات الهستامين في علاج متلازمة آلام المفاصل/التهاب المفاصل الخلاقي إذا كان رد الفعل التحسسي هو سبب الألم والأعراض. والتأثير الجانبي الرئيسي هو النعاس. ومع ذلك، قد يكون هذا مفيدًا حيث يمكن للمرضى النوم بشكل أفضل في الليل والاستيقاظ بصورة أقل للتبول.

ثنائي ميثيل سلفوكسيد (DMSO)

يتم وضع ثنائي ميثيل سلفوكسيد (DMSO) مباشرةً في المفاصل من خلال **قطرة**. وعادةً ما يتم ذلك مرة واحدة كل أسبوع لمدة 6 أسابيع. ويستخدمه بعض الناس بصورة متقطعة كعلاج مداومة. ولا أحد يعرف بالضبط كيف يساعد. فقد يمنع التورم ويقلل الألم ويزيل "الجزور الحرة" التي يمكن أن تلحق الضرر بالأنسجة. ويجمع بعض مقدمي الرعاية الصحية بينه وبين أدوية أخرى، مثل الهيبارين أو الستيرويدات (لتقليل الالتهاب). والآثار الجانبية الرئيسية لثنائي ميثيل سلفوكسيد هو رائحة شبيهة بالثوم تستمر لوضع ساعات. وبالنسبة لبعض المرضى، يكون من المؤلم وضع ثنائي ميثيل سلفوكسيد في المفاصل، لكن التخدير الموضعي يساعد.

المكملات الغذائية والأدوية العشبية

قد تستخدم أو لا تستخدم أحد المكملات الغذائية للمساعدة في إدارة متلازمة آلام المفاصل/التهاب المفاصل الخلاقي. ومعرفة أي مكمل هو الأفضل يمكن أن يكون أمرًا مربكًا للغاية. وهناك بعض الحالات التي قد تساعد في إدارة بعض الأعراض، وتشمل:

- جليسر فوسفات الكالسيوم - يساعد على تحييد الحموضة في الجسم. يمكن للأطعمة والمشروبات الحمضية أن تتسبب في زيادة أعراض متلازمة آلام المفاصل/التهاب المفاصل الخلاقي. وإذا كنت تتناول هذا الدواء، فاستخدمه فقط عند تناول الأطعمة عالية الحموضة. ويمكن للإفراط في استخدامه أن يسبب مشاكل في المعدة ويتسبب في عدم امتصاص مغذيات مهمة يحتاجها جسمك بشكل صحيح.
 - مكملات هشاشة العظام - يمكن أن تساعد في تقليل الألم الذي يعاني منه المرضى. تشمل الأمثلة على الأدوية الجلوكوزامين وكوندرويتين.
 - مركب كيرسيتين - يساعد في تقليل الالتهاب الناجم عن متلازمة آلام المفاصل/التهاب المفاصل الخلاقي. كما يُجد أنه يقلل من الألم وأعراض الجهاز البولي الأخرى التي قد تعاني منها.
 - كبسولات الألوة فيرا - هذا مكمل جديد نسبيًا يستخدمه بعض مرضى متلازمة آلام المفاصل/التهاب المفاصل الخلاقي لإدارة حالتهم. ويمكنها أن تساعد بعض المرضى؛ ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لمعرفة فوائدها.
- إذا كنت تعاني من متلازمة آلام المفاصل/التهاب المفاصل الخلاقي، ينبغي ألا تتناول فيتامين ج وإل-أرجينين وإل-سيترولين. فهذه الأدوية يمكن أن تجعل الأعراض في الواقع أسوأ.

الخط الثالث: كي القرع

عملية منظار المفاصل بالنفخ المائي

تنطوي عملية منظار المفاصل بالنفخ المائي في غرفة العمليات مع التخدير على ملء المفاصل بالماء لتمديدتها إلى أقصى سعة لها. وسيشعر العديد من المرضى بتخفيف آلام المفاصل وتكرارها بعد العملية. وإذا شوهدت قرحة، فيمكن **كيها** (حرقها) بالكهرباء أو بالليزر وأحيانًا يتم علاجها عن طريق الحقن المباشر للستيرويدات في القرحة.

الخط الرابع: علاج التعديل العصبي والحقن

علاج التعديل العصبي

إذا لم تساعد العلاجات الأخرى بشكل كافٍ، فقد تساعد العلاجات الأكثر تقدمًا. قد تتم إحالتك إلى أخصائي/أخصائي مسالك بولية يكون خبيرًا في متلازمة آلام المفاصل/التهاب المفاصل الخلاقي. وقد يعرض عليك الأخصائي خيار **علاج التعديل العصبي**. وهو مجموعة من العلاجات توصل نبضات كهربائية غير ضارة إلى الأعصاب لتغيير كيفية عملها.

الحقن

يتم استخدام حقن البوتوكس® في نسيج المثانة للسيطرة على الأعراض. حيث ستعمل الجرعات الصغيرة على شل العضلات. وعند الحقن في عضلة المثانة، يمكن أن يخفف من آلام متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي. يجب أن يتابع مقدم الرعاية الصحية حالتك عن كثب لضمان عمل المثانة جيدًا بعد الحقن. ويمكن أن يتمثل الأثر الجانبي في احتباس البول (إفراغ غير كامل للمثانة). ويمكن أن يتآكل البوتوكس وقد تحتاج إلى علاج آخر بعد 6 إلى 9 أشهر من الحقن الأول.

الخط السادس: الجراحات

الجراحات

معظم المرضى لا يحتاجون إلى جراحة كبيرة لهذه الحالة. ومع ذلك، يمكن أن تكون الجراحة خيارًا عندما توجد أعراض شديدة بالمثانة لم تستجب للعلاجات الأخرى. وتتراوح العمليات الجراحية من التدخل البسيط إلى التدخل الجراحي الكبير. وهناك تغييرات مدى الحياة بعد الجراحة تجب مراعاتها.

الخط الخامس: سيكلوسبورين

سايكوسبورين

السايكوسبورين (نيورال، سانديمون، ريستاسيس) هو دواء يستخدم عن طريق الفم

اعتبارات أخرى

- كيف يتم علاج تشنجات المثانة؟
- هل ستساعدني مضادات الاكتئاب؟
- أين يمكنني الذهاب للحصول على مزيد من المعلومات والدعم؟
- هل يمكن أن أعاني من متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي ويظل بإمكانني المشاركة في علاقة حميمة؟
- ما هي خطة العلاج طويل الأمد بالنسبة لي؟
- هل سأشفى أبدًا؟

هل يمكن علاج متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي؟

في بعض المرضى، تتحسن أعراض متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي ببطء وتخفي مع العلاج. ويجد كثير من الناس أن الأعراض تظهر وتخفي عبر السنين. ومن غير المعروف ما الذي يسبب عودة الألم. وفي كثير من الأحيان، تكون هناك حاجة إلى العلاج بصورة متقطعة طوال حياة المريض.

ومع إدارة الألم، يجد معظم الناس أنه يمكنهم الاستمتاع بحياتهم بشكل كامل. لمنع عودة الأعراض، يمكنك اختيار:

- البقاء على خطة العلاج الخاصة بك حتى بعد التعافي
- تجنب الأطعمة التي قد تهيج المثانة
- تجنب الأنشطة التي قد تجعل متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي أسوأ
- تعلم إدارة التوتر

الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها على طبيبك

- ما هي خطة العلاج التي توصيني بها ولماذا؟
- ما الذي يمكنني فعله بشأن الألم المزمن الذي أعاني منه؟
- هل تؤثر متلازمة آلام المثانة/التهاب المثانة الخلالي على أجزاء أخرى من جسدي؟
- هل شرب كميات أقل من الماء يساعد؟
- كيف يمكنني تجنب تفاقم الأعراض؟



البطن

المعروفة أيضًا باسم المعدة. وهو الجزء من الجسم الذي يحتوي على جميع الأعضاء بين الصدر والحوض.

مضادات الاكتئاب

أدوية مستخدمة لعلاج الاكتئاب ومشكلات الصحة العقلية ذات الصلة.

مضاد الهستامين

دواء يعكس آثار الهستامين (مادة كيميائية طبيعية تسبب تفاعل حساسية).

القلق

الشعور بالخوف والرغبة وعدم الراحة الذي يحدث نتيجة للضغط النفسي.

قيمة الألم المرجعية

قيمة عددية تمثل كيف يشعر شخص ما بالألم. وعادة ما تكون على مقياس من 1 إلى 10 (10 = ألم شديد). وهي تستخدم للمقارنة.

الخزعة

إجراء لاستخراج أجزاء صغيرة من الأنسجة (الأوبية) للفحص.

المثانة

العضو المجوف الذي يتخذ شكل البالون ويتم تخزين البول بداخله قبل أن يمر عبر الإحليل.

عدوى المثانة

وتسمى أيضًا عدوى المسالك البولية (UTI). وهي العدوى التي تسببها البكتيريا التي تشق طريقها إلى الإحليل والمثانة. ويمكنها أن تسبب التبول المتكرر والألم مع التبول.

القنطرة

أنبوب رفيع يتم إدخاله إلى المثانة عبر الإحليل ليسمح بتصفية البول أو لتنفيذ إجراء أو اختبار، مثل إدخال مادة أثناء تصوير المثانة بالأشعة السينية.

الكي

إجراء لحرق القرحة (التقرح) بالحرارة أو مادة كيميائية لتدمير الأنسجة غير الطبيعية.

ألم الحوض المزمن

مجموعة من الحالات التي قد تتضمن الانقباضات و/أو ألم المثانة و/أو ألم المستقيم.

الآلام العضلية الليفية (فيبروميالوجيا)

حالة من الألم المزمن في العضلات.

متلازمة القولون العصبي

اضطراب مزمن يصيب الأمعاء الغليظة (القولون). وهو يسبب التشنج وآلام البطن والانتفاخ والغازات والإسهال والإمساك.

تمارين كيجل

تمارين تستخدم لتقوية عضلات قاع الحوض؛ وغالبًا ما ينصح بها للحد من سلس البول وأعراض المشاكل البولية الأخرى.

الكليتان

تركيبان يشبهان حبة الفول كبير الحجم بخلصان الدم من الفضلات.

علاج التعديل العصبي

مجموعة من العلاجات توصل نبضات كهربائية غير ضارة إلى الأعصاب من أجل تغيير كيفية عملها.

الفحص العصبي

تقييم للجهاز العصبي للشخص. ويشمل ذلك المهارات الحركية والحسية والتوازن والتنسيق والحالة النفسية وردود الفعل والوظائف العصبية.

هزة الجماع

حالة من الإثارة البدنية والعاطفية. تحدث عند الوصول إلى ذروة الاتصال الجنسي. ترتبط عند الذكور بقذف السائل المنوي.

البروستاتا

هي غدة بحجم الجوز عند الرجال. وهي تقع أسفل المثانة وأمام المستقيم. وتوفر البروستاتا السائل المنوي ليتم قذفه.

التهاب البروستاتا

التهاب أو عدوى البروستاتا. يعني التهاب البروستاتا المزمن إصابة البروستاتا بالالتهاب مرارًا وتكرارًا. والشكل الأكثر شيوعًا لا يكون ناتجًا عن بكتيريا أو كائن حي يسبب الإصابة.

المستقيم

الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة الذي ينتهي بفتحة الشرج.

التعافي

انخفاض أو اختفاء علامات وأعراض المرض أو الحالة.

الإحليل

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

الجهاز البولي

جهاز بالجسم مسؤول عن إزالة النفايات والسوائل الزائدة من الجسم. والأعضاء في الجهاز البولي هي الكلى والحالب والمثانة والإحليل. ومن أجل التمتع بصحة طبيعية، يجب أن تعمل جميع أجزاء الجهاز معًا بالترتيب الصحيح.

عدوى الجهاز البولي

انظر عدوى المثانة.

البول

سائل، لونه أصفر عادةً، يُصنع في الكليتين ويحتوي على الفضلات والماء. ويُعرف أيضًا بـ pee.

فحوصات ديناميكا البول

سلسلة من الفحوصات التي تراقب مدى قيام الجهاز البولي بجمع وتخزين وإخراج البول.

طبيب الجهاز البولي

طبيب متخصص في دراسة مشكلات الجهاز البولي وتشخيصها وعلاجها.

حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation)

إخلاء مسؤولية

هذه المعلومات لا تمثل أداةً 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.

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة الممائل البولية
Saudi Urological Association

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 في حياتهم. تعتمد معلوماتنا على مراجع جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية ويراها خبراء طبيون. للتعرف على المزيد بخصوص المسائل المختلفة المتعلقة بصحة الجهاز البولي، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org/UrologicConditions. اذهبوا إلى UrologyHealth.org/FindAUrologist للعثور على طبيب بالقرب منكم.

للمزيد من المعلومات، تواصلوا مع:

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

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

للحصول على نسخ من المواد المطبوعة الأخرى والحالات الأخرى المرتبطة بالجهاز البولي، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني www.UrologyHealth.org/Order.