

الحياة بعد سرطان البروستاتا إدارة سلس البول

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



من يُصاب بسلس البول وإلى متى تستمر الإصابة؟

إن الإصابة بسلس البول لفترة من الوقت بعد جراحة البروستاتا أمر شائع. إذا كنت تعاني من سلس البول الإجهادي، فقد تحتاج إلى ارتداء حفاضات لبضعة أسابيع أو أشهر. في معظم الحالات، سوف تستعيد قدرتك على التحكم في التبول. ومع ذلك، يمكن أن يستمر السلس فترة تتراوح بين 6 أشهر و12 شهرًا. ومن غير المرجح أن يستمر لأكثر من عام.

كيف يعالج سلس البول؟

هناك عدد من خيارات العلاج لسلس البول.

• **العلاج الطبيعي.** قد يكتب لك طبيبك وصفة طبية للحصول على العلاج الطبيعي. وستعطيه معظم الخطط الصحية. يمكن أن يستخدم أخصائيو العلاج الطبيعي عددًا من الأساليب لمساعدتك على استعادة قدرتك على التحكم في المثانة.

– **تمارين كيجل.** تعمل هذه التمارين الرياضية على تقوية عضلات قاع الحوض، التي تُعد أمرًا حيويًا للتحكم في المثانة. وتمارين كيجل تُدرب هذه العضلات على الاحتفاظ بالبول في المثانة. إذا كنت ستخضع لجراحة سرطان البروستاتا، فقد يقترح طبيبك أن تبدأ في ممارسة هذه التمارين قبل الجراحة.

– **الارتجاع البيولوجي** قد يُستخدم مع تمارين كيجل لمساعدتك على أن تحكم على مدى كفاءة عضلات قاع الحوض وما إذا كنت تقوم بالتمارين بالطريقة الصحيحة أم لا.

ما هو سلس البول التالي لعلاج سرطان البروستاتا؟

سلس البول هو تسرب البول دون تحكم منك.

في معظم الحالات، يرسل دماغك إشارات إلى العضلات في عنق المثانة لتحفظ بالبول أو لتحرره. وقد ينتج عن الخضوع لجراحة لعلاج سرطان البروستاتا اضطراب في هذه الإشارات والتسبب في مشكلات تتعلق بالتحكم في البول.

قد يصاب الرجال بعدة أنواع من سلس البول بعد الخضوع لجراحة البروستاتا.

- **سلس البول الإجهادي** – قد يؤدي السعال أو الضحك أو العطس أو ممارسة التمارين الرياضية إلى فرض ضغط على عضلات قاع الحوض، مما يؤدي إلى تسرب البول. وهذا هو النوع الأكثر شيوعًا من سلس البول.
- **سلس البول الإلحاحي** – تشعر بحاجة مفاجئة وملحة إلى الدخول إلى الحمام، حتى وإن لم تكن المثانة ممتلئة. ويحدث ذلك بسبب فرط نشاط المثانة. ويُسمى سلس البول الإلحاحي أيضًا بفرط نشاط المثانة.
- **تكرار التبول** – الذهاب إلى الحمام لمرات كثيرة. ربما تشعر بالحاجة إلى الذهاب إلى الحمام كل 30 إلى 60 دقيقة.
- **السلس المختلط** – تعاني من أعراض أكثر من نوع واحد من أنواع سلس البول.

بالرغم من أن سلس البول قد يكون أثرًا جانبيًا لرعاية سرطان البروستاتا، فغالبًا ما يستمر لفترة قصيرة. وهناك أشياء يمكنك فعلها لتساعدك على تحسين التحكم في المثانة لديك بصورة أسرع.

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، UrologyHealth.org/UrologicConditions أو 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. للحصول على نسخ من المواد المطبوعة عن سرطان البروستاتا وحالات الجهاز البولي الأخرى، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org/Order أو اتصلوا على الرقم 800-828-7866.

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لبراعة المسالك البولية
Saudi Urological Association

– التحفيز الكهربائي العصبي العضلي يستخدم أداة تُرسل نبضات كهربائية إلى الأعصاب. مما يؤدي إلى تقلص العضلات. قد يُستخدم مع تمارين كيجل للمساعدة على تدريب عضلات قاع الحوض على التقلص بصورة فورية.

- الإفراغ وفقاً لجدول زمني هي طريقة لتقليل معدل تكرار التبول عن طريق التخطيط لزيارات الحمام. وهي تُستخدم لمساعدة مثانتك على التمدد حتى يصبح بإمكانها الاحتفاظ بكمية أكبر من البول. يمكن أن تساعدك الممرضة أو الطبيب في وضع خطة للإفراغ وفقاً لجدول زمني.
- تجنب مسببات تهيج المثانة. قد تؤدي هذه الأطعمة والمشروبات إلى اضطراب المثانة لدى بعض الرجال:

- الكافيين الموجود في القهوة والشاي والصودا
- المشروبات الحمضية مثل العصائر
- الكحول
- المحليات الصناعية
- الأطعمة المتبلة

- الأدوية قد تهدئ تهيج المثانة وتساعد على تقليل تسربات البول.
- الجراحة تُعرض بشكل رئيسي عندما لا تتم استعادة القدرة على التحكم في المثانة بصورة كاملة بعد مرور عام واحد على الأقل. سوف يتحدث معك طبيبك بشأن الخيارات الجراحية إذا لم تساعد العلاجات الأخرى في مشكلات التبول التي تعاني منها.
- المنتجات مثل الحفاضات قد تساعد على تقليل الانزعاج الناتج عن تسرب البول.

ما هي الآثار الجانبية لعلاج سلس البول؟

غالبًا، لا يكون هناك آثار جانبية لتمرين كيجل. يمكن أن يتحدث معك طبيبك بشأن إيجابيات وسلبيات كل خيار علاجي وأن يساعدك على اتخاذ قرار بشأن العلاج الأنسب لك.

اعتبارات أخرى

من المفيد دائماً التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية بشأن مشكلات التبول. ويمكن أن يساعدك أطباؤك في أي وقت في تحديد العلاجات التي قد تكون مفيدة.