

# فرط نشاط المثانة التحدث مع مقدم رعايتك الصحية

لقد حان وقت التحدث بشأن  
فرط نشاط المثانة

تحدث عن الكيفية التي غيرت بها الأعراض حياتك: أخبر مقدم رعايتك الصحية ليس فقط بالأعراض التي تعاني منها ولكن عن كيفية تأثيرها على حياتك اليومية. يمكن أن تساعدك هذه المعلومات وتساعد مقدم رعايتك الصحية على تحديد اختيارات العلاج الأفضل بالنسبة لك. قبل زيارتك، اطرح هذه الأسئلة على نفسك وشارك إجاباتك مع مقدم رعايتك الصحية:

- هل تمنعني أعراض من التمتع بالأنشطة خارج منزلي؟
- هل أخاف من كوني بعيدًا جدًا عن الحمام؟
- هل أثرت الأعراض التي أعاني منها على علاقتي مع الأصدقاء أو العائلة؟
- هل تصعب أعراض من التمتع بنوم جيد ليلاً؟

اطرح الأسئلة: فهم المزيد عن فرط نشاط المثانة هو الطريقة الأفضل للتحكم في المشكلة. زيارتك لمقدم الرعاية الصحية هي الوقت المناسب لطرح الأسئلة. استخدم قائمة الأسئلة المزودة أدناه باعتبارها دليلًا.

## الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها على مقدم الرعاية الصحية:

- ما هو فرط نشاط المثانة؟
- ما هي أسباب الإصابة بفرط نشاط المثانة؟
- هل يمكنك منع فرط نشاط المثانة؟
- هل يمكنك مساعدتي أم هل يلزمي زيارة أخصائي؟ إذا كنت بحاجة لزيارة أخصائي، كيف يمكنني العثور على الأخصائي المناسب لي؟
- هل سأحتاج للخضوع لفحوصات لمعرفة إن كنت مصابًا بفرط نشاط المثانة؟
- إن كان الأمر كذلك، فهل يمكنك توضيح كل فحص وسبب نصيحتك بإجرائه؟
- هل هناك أي مخاطر من الخضوع لهذه الفحوصات؟
- هل هناك أي تغييرات في نمط المعيشة يمكنني فعلها للمساعدة في تخفيف أعراض؟
- هل هناك أي تمرينات يمكنني القيام بها للمساعدة في تخفيف الأعراض التي أعاني منها؟
- هل أحتاج لزيارة معالج طبيعي؟

إذا كنت تعاني من مشكلات بولية، ولكنك لا تعرف ما يتعين عليك قوله لمقدم رعايتك الصحية؟ فقد تكون مصابًا بفرط نشاط المثانة. إذا كان الأمر كذلك، فليست وحدت! يعاني ملايين من البشر من المشكلات البولية لسنوات دون طلب المساعدة. لا تكن واحدًا منهم؛ لا تنتظر. تعرف على المزيد عن فرط نشاط المثانة، وحدد موعدًا مع مقدم رعايتك الصحية اليوم. ثم ابدأ الحديث! من الممكن مساعدتك!

## نصائح لمساعدتك على البدء:

كن مستعدًا: قبل زيارتك لمقدم رعايتك الصحية، اجمع بعض المعلومات المهمة. احضر قائمة بالأدوية التي تُصرف بوصفة طبية و/أو تلك التي تُصرف دونها و/أو الفيتامينات و/أو الأعشاب التي تتناولها. ودون قائمة بجميع أمراضك أو إصاباتك السابقة والحالية. قد ترغب أيضًا في الذهاب إلى [ItsTimeToTalkAboutOAB.org](http://ItsTimeToTalkAboutOAB.org) واستكمال أداة تقييم فرط نشاط المثانة. احضر نتائج زيارتك لمساعدتك في مناقشة أعراضك مع مقدم رعايتك الصحية.

اصطحب صديقًا. اطلب من أحد الأقارب أو صديق الذهاب معك إلى موعدك. يمكن أن يساعد "مرافق الموعد" على تذكرك بأمور قد نسيت السؤال عنها، أو يكون أدنى إضافية لمساعدتك على تذكر ما قاله مقدم الرعاية الصحية.

طرح الموضوع: إذا لم يسألك مقدم الرعاية الصحية عن أعراض فرط نشاط المثانة التي تمر بها، فاطرح الموضوع بنفسك. لا تنتظر حتى نهاية زيارتك. ابدأ التحدث عن الأمر مبكرًا حتى يكون لديك الكثير من الوقت لطرح الأسئلة. إذا رأيت ممرضة أولاً، فتحدث عن أعراضك البولية حتى قبل دخول الطبيب لغرفة الفحص.

دون الملاحظات: احضر مفكرة وقلماً لتدوين الملاحظات أو استخدم جهازًا إلكترونيًا مثل الهاتف المحمول.

تحدث بحرية: أخبر مقدم رعايتك الصحية عن أعراضك. لا داعي للشعور بالإحراج. تذكر، مقدم رعايتك الصحية معتاد على سماع جميع أنواع المشكلات.

# فرط نشاط المثانة التحدث مع مقدم رعايتك الصحية

لقد حان وقت التحدث بشأن  
فرط نشاط المثانة

## 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](http://UrologyHealth.org/UrologicConditions) أو اذهبوا إلى [UrologyHealth.org/FindAUrologist](http://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 من المعلومات بشأن فرط نشاط المثانة وحالات الجهاز البولي الأخرى، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني [UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order) أو اتصلوا على الرقم 1-828-7866.

- ما هي أنواع العلاج المتاحة لفرط نشاط المثانة؟
- هل هناك آثار جانبية للعلاج؟
- ما هي مميزات وعيوب كل نوع من العلاج؟
- ما هو العلاج الذي توصي به لي ولماذا؟
- متى سأشعر بتحسن أعراض بعد العلاج؟
- ماذا يحدث إذا لم يساعد العلاج الأول؟
- هل سأحتاج العلاج لباقي حياتي؟
- هل يمكنك "شفاء" فرط نشاط المثانة؟
- ما هي مخاطر عدم علاج فرط نشاط المثانة؟
- إذا لم أكن مصاباً بفرط نشاط المثانة، فما هي المشكلة الأخرى التي قد تكون السبب في الأعراض لدي، ولماذا؟
- ما هي خطوتي التالية؟

مناقشة رعاية المتابعة: أخيراً، اسأل مقدم رعايتك الصحية عن الوقت الذي ينبغي عليك فيه تحديد موعد آخر. وأيضاً، اسأله ما الذي ينبغي عليك إحضاره في تلك الزيارة.

## حان الوقت لتهتم بنفسك

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية  
Saudi Urological Association

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

ItsTimeToTalkAboutOAB.org