

# فرط نشاط المثانة أسئلة شائعة

لقد حان وقت التحدث  
بشأن فرط نشاط المثانة

إذا كنت مصابًا بحالة فرط نشاط المثانة، فقد تعاني أيضًا مما يلي:

- تسرب البول (السلس): أحيانًا قد يعاني الأشخاص الذين يعانون من فرط نشاط المثانة من "سلس البول الإلحاحي" أيضًا. ويعني ذلك تسرب البول عندما تشعر برغبة مفاجئة في التبول. وهذه الحالة تختلف عن "سلس البول الإجهادي" الذي يُعرف اختصارًا باللغة الإنجليزية بـ"SU1". فالأشخاص المصابون بسلس البول الإجهادي يتسرب البول لديهم أثناء العطس أو الضحك أو القيام بالأنشطة البدنية الأخرى. (يمكنك معرفة المزيد حول سلس البول الإجهادي على الموقع الإلكتروني (UrologyHealth.org/SUI).
- التبول بصورة متكررة: قد تحتاج أيضًا إلى الذهاب إلى الحمام عدة مرات خلال اليوم. يختلف عدد مرات التبول من شخص لآخر. ولكن يتفق العديد من الخبراء أن الذهاب إلى الحمام أكثر من ثماني مرات خلال 24 ساعة يعد "تبولًا متكررًا".
- الاستيقاظ في الليل من أجل التبول: الاستيقاظ من أجل الذهاب إلى حمام أكثر من مرة خلال الليل يُعد عرضًا آخر من أعراض فرط نشاط المثانة.

## ما هي أسباب الإصابة بفرط نشاط المثانة؟

قد تحدث الإصابة بفرط نشاط المثانة عندما يرسل دماغك إشارات عصبية إلى مثانتك حتى تفرغ ما بها حتى إذا كانت غير ممتلئة. وقد تحدث الإصابة أيضًا عندما يزيد نشاط عضلات المثانة لديك. وفي كلتا الحالتين، "تقلص" عضلات المثانة لديك لتمير البول قبل الأوان الطبيعي لذلك. وتؤدي هذه التقلصات إلى الشعور برغبة مفاجئة وشديدة في التبول.

## كيف يمكن أن تؤثر حالة فرط نشاط المثانة على صحتي وحياتي؟

بسبب أعراض فرط نشاط المثانة، قد يكون من الصعب عليك متابعة يومك دون الذهاب إلى الحمام بصورة متكررة. وقد تقوم أيضًا بإلغاء بعض الأنشطة بسبب خوفك من أن تكون بعيدة جدًا عن أي دورة مياه.

فقد تكون حالة فرط نشاط المثانة بمثابة عقبة أمام عملك وحياتك الاجتماعية وتمارينك ونومك. قد تُشعرك الأعراض التي تعاني منها بالإحراج والخوف من أن تلبل نفسك في العلن. وقد تصاب بالتعب من الاستيقاظ في الليل أو تشعر بالوحدة بسبب الحد من الأنشطة الاجتماعية.

## ما هو فرط نشاط المثانة؟

إن فرط نشاط المثانة ليس مرضًا. ولكنه يُسمى لمجموعة من الأعراض التي تصيب الجهاز البولي. ويُعد أكثر أعراض فرط نشاط المثانة شيوعًا هو الرغبة المفاجئة في التبول التي لا يمكنك التحكم فيها. وقد يتسرب البول لدى بعض الأشخاص عندما يشعرون بهذه الرغبة. وأيضًا الاضطرار إلى التبول عدة مرات خلال اليوم وأثناء الليل هو عرض آخر من أعراض فرط نشاط المثانة.

## ما مدى شيوع فرط نشاط المثانة؟

يُعد فرط نشاط المثانة حالة شائعة. فهي تصيب الملايين من الأمريكيين. وتصل نسبة المصابين بأعراض فرط نشاط المثانة إلى 30 في المائة من الرجال و40 في المائة من السيدات في الولايات المتحدة.

## من هم المعرضون لخطر الإصابة بفرط نشاط المثانة؟

كلما تكبر في العمر، يزيد احتمال إصابتك بفرط نشاط المثانة. ولكن توجد علاجات قد تساعدك مهما كان عمرك.

كل من الرجال والسيدات معرض لخطر الإصابة بفرط نشاط المثانة. والسيدات اللاتي بلغن مرحلة انقطاع الطمث ("تغير الحياة")، يكون احتمال إصابتهم أعلى من الطبيعي. والرجال الذين أصيبوا بمشكلات في البروستاتا كذلك، يزيد احتمال إصابتهم بفرط نشاط المثانة. والأشخاص المصابون بأمراض تؤثر على الدماغ أو الجهاز العصبي، مثل السكتة الدماغية والتصلب المتعدد (MS)، يكونون معرضين بنسبة أكبر لخطر الإصابة بفرط نشاط المثانة.

قد تتسبب المشروبات التي تسبب شعورًا مزعجًا في المثانة (مثل الكافيين والكحوليات والأطعمة كثيرة التوابل) في أن تسوء أعراض فرط نشاط المثانة.

## ما هو العرض الرئيسي لحالة فرط نشاط المثانة؟

العرض الرئيسي لفرط نشاط المثانة هو رغبة مفاجئة شديدة في التبول لا يمكنك التحكم فيها. وشعور "يجب أن أذهب إلى الحمام" هذا يجعلك تخشى أن يتسرب البول إذا لم تذهب إلى الحمام فورًا. وقد تؤدي هذه الرغبة أو قد لا تؤدي إلى تسرب البول من مثانتك.

إذا لم تساعدك هذه العلاجات، ينبغي أن يجلبك أخصائي الرعاية الصحية إلى متخصص، مثل طبيب جهاز بولي قد يكون متخصصًا في علاج سلس البول، للخضوع للاختبارات والعلاجات الأخرى.

## ما الذي ينبغي لي فعله إذا كنت أعتقد أنني مصاب بفرط نشاط المثانة؟

تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. أحيانًا، قد تحدث أعراض فرط نشاط المثانة نتيجة الإصابة بعدوى في الجهاز البولي (OAB)، أو مرض أو تلف في الأعصاب أو أثر جانبي لأحد الأدوية. لذا من المهم أن تذهب إلى أخصائي الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كنت تعاني من أي من هذه المشكلات.

إذا كنت بالفعل مصابًا بفرط نشاط المثانة، فهناك علاجات ستساعدك. وبمساعدة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك، يمكنك اختيار العلاج الأفضل لك.

## أين يمكنني العثور على مساعدة؟

لمعرفة المزيد من الحقائق بشأن فرط نشاط المثانة، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني [ItsTimeToTalkAboutOAB.org](http://ItsTimeToTalkAboutOAB.org). يوفر هذا الموقع مواد مطبوعة يمكنك طلبها وبه اختبار قصير "Think You Have OAB؟" (هل تعتقد أنك مصاب بفرط نشاط المثانة؟) يمكنك الإجابة عنه. وسوف تجد بالموقع "سجلًا يوميًا للمثانة" يمكنك طباعته واستخدامه لتتبع الأعراض التي تعاني منها. ويمكنك أيضًا استخدام أداة Find-a-Urologist (اعثر على طبيب جهاز بولي) للعثور على متخصص بالقرب منك.

لمزيد من المعلومات، تواصلوا مع:

Urology Care Foundation™  
1000 Corporate Blvd.  
Linthicum, Maryland 21090  
1-800-828-7866  
UrologyHealth.org

للحصول على مزيد من النسخ من هذه المادة ومن مواد أخرى حول فرط نشاط المثانة والسلس وغير ذلك من الحالات التي تصيب الجهاز البولي، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني [UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order).

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية  
Saudi Urological Association

إذا كنت تُسرب البول، فقد يؤدي ذلك إلى إصابتك بمشكلات أو عداوى في الجلد.

ولكن ليس عليك أن تدع أعراض فرط نشاط المثانة تتحكم في حياتك. فهناك علاجات لتساعدك. إذا كنت تعتقد أنك مصاب بفرط نشاط المثانة، يُرجى زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

## كيف سيقوم أخصائي الرعاية الصحية الخاص بي بتشخيص فرط نشاط المثانة؟

أثناء الزيارة، قد يقوم أخصائي الرعاية الصحية بما يلي:

- جمع الحقائق المتعلقة بالمشكلات الصحية التي عانيت منها في الماضي والتي تعاني منها حاليًا، والأعراض التي تعاني منها ومنذ متى تعاني منها، وما هي الأدوية التي تتناولها، ومقدار السوائل التي تتناولها خلال اليوم.
- إجراء فحص بدني للبحث عن أي شيء قد يكون السبب في الأعراض التي تعاني منها، بما في ذلك فحص بطنك، بالإضافة إلى الأعضاء في الحوض والمستقيم لدى السيدات، أو البروستاتا والمستقيم لدى الرجال.
- جمع عينة من بولك للتحقق من عدم وجود عدوى أو دم.
- يطلب منك الاحتفاظ "بسجل يومي للمثانة" لمعرفة المزيد بشأن الأعراض التي تعاني منها يوميًا.
- إجراء اختبارات أخرى عند الحاجة، مثل مزرعة البول أو الموجات فوق الصوتية.

## هل توجد علاجات لفرط نشاط المثانة؟

نعم. توجد علاجات يمكن أن تساعدك في إدارة حالة فرط نشاط المثانة. وقد يستخدم أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك علاجًا واحدًا أو عدة علاجات في الوقت نفسه. وتتضمن خيارات العلاج ما يلي:

- تغييرات نمط المعيشة: يمكنك أن تجرّب تغيير ما تتناوله من طعام وشراب لمعرفة ما إذا كان تقليل استهلاكك من الكافيين والكحوليات والأطعمة المتبلّة سوف يخفف الأعراض التي تعاني منها أم لا؛ والاحتفاظ "بسجل يومي" للمثانة يتضمن عدد مرات ذهابك إلى الحمام؛ والذهاب إلى الحمام في مواعيد محددة خلال اليوم؛ وأداء تمارين الحوض "السريعة" للمساعدة على إرخاء عضلة المثانة لديك عند تقلصها.
- الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية: قد يقوم أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بوصف أدوية تعمل على إرخاء عضلة المثانة لمنعها من التقلص في الأوقات الخاطئة.