

التحكم في المثانة

# السلس - دليل مرضى سلس البول الإجهادي



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

## لجنة خبراء سلس البول الإجهادي

### الرئيس

مايكل ج. كينيلي، طبيب بشري

### أعضاء اللجنة

مايكل إ. ألبو، طبيب بشري

هاربيت م. سكاربيرو، طبيبة بشرية

تريسي شيلبر

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة الممالت البولوية  
Saudi Urological Association

## قائمة المحتويات

حكاية تريسي .....	3
مقدمة .....	3
تعرف على الحقائق	
كيف يعمل الجهاز البولي؟ .....	4
ما هو سلس البول؟ .....	4
ما هو سلس البول الإجهادي؟ .....	5
ما هي مسببات سلس البول الإجهادي؟ .....	5
علامات سلس البول الإجهادي وأعراضه .....	5
احصل على التشخيص	
كيف يُشخص سلس البول الإجهادي؟ .....	6
احصل على العلاج	
تغييرات نمط المعيشة والتمارين والأدوات .....	6
خيارات العلاج الجراحية .....	7
بعد العلاج	
منع المشكلات المستقبلية .....	8
الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها على طبيبك .....	8
مسرد المصطلحات .....	10

## حكاية تريسي

تريسي شيبيلر مصففة شعر متقاعدة وأم لخمسة أبناء، بعد إنجاب طفلها الثالث قيصرياً شُخصت بسلس البول الإجهادي. سلس البول الإجهادي هو حالة تسبب فيها الحركة البدنية أو النشاط البدني (مثل السعال أو العطس أو الركض) ضغطاً (إجهاداً) على المثانة. وهذا الضغط يؤدي إلى تسرب البول. لم تتمكن تريسي من إيقاف التسرب بنفسها، لذلك ذهبت إلى طبيب النساء والتوليد الخاص بها. أجرى لها طبيب النساء والتوليد جراحة لوضع معلاق مهبطي في وسط الإحليل. لكنها ظلت تعاني من مشكلات تسرب البول.

بعد عدة سنوات، أشار عليها صديق بزيارة طبيب جهاز بولي. ورأى الطبيب ضرورة أن تستخدم تريسي معلاقاً جديداً. تقول تريسي: "كنت متوترة للغاية، لكن طبيب الجهاز البولي كان مُطمئناً جداً". تم الإجراء قبل الكريسماس بأيام. لكن توقيت الإجراء مع اقتراب إجازة مزدحمة، سويًا مع حادثه الحيوان المنزلي العالق المؤسفة، أديا إلى درجة استشفاء أقل مما ينبغي. قالت تريسي "علق قطي في حفرة وعندما وصلت لإنقاذه، أحسست بتمزق غرز الجراحة لدي". أُعيد الإجراء مرة أخرى، وحقق نجاحاً أفضل هذه المرة.

توصي تريسي: "نصحتني لمن يعاني من تسرب البول هي زيارة طبيب جهاز بولي". تقول تريسي: "يمكنك الحصول على المساعدة وفقاً للأعراض التي تعاني منها. عولج سلس البول الإجهادي لدي على أفضل وجه بجراحة تركيب المعلاق. وأود أيضاً أن أقول للناس أن يحافظوا على الراحة التامة أثناء هذا النوع من الاستشفاء. الأطباء أفضل من يعلم!" هكذا مزحت تريسي وهي تتذكر مشكلة قطها. وأضافت: "واعثر أيضاً على فريق رعاية صحية يتحلى بسلوك إيجابي رائع — وعلى معالج طبيعى ليساعدك على تمارين التحكم في المثانة". وتقول تريسي أن التمارين تصعب ممارستها يومياً لكنها مفيدة للغاية.

وتقول أنها الآن تشعر بتحسن بنسبة 80% في أعراض سلس البول الإجهادي لديها. "مع الرعاية الجيدة والراحة، بإمكانك أن تتحسن!"



## مقدمة

سلس البول هو مشكلة تتعلق بالتحكم في المثانة، وتؤدي إلى تسرب البول. ويوجد الملايين من الأشخاص المصابين بهذه المشكلة في الولايات المتحدة. وهي تمنع الرجال والسيدات والأطفال من القيام بالأنشطة التي يفضلونها. فقد يصبح الخوف من أن تكون بعيداً عن أي حمام هو كل ما يشغل بالك.

إذا حدث لك ذلك أو لأحد أحبائك، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الأعراض التي تشعر بها. وتوجد العديد من الطرق للتحكم في هذه المشكلة ومعالجتها. وبمساعدة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، يمكنك العثور على الحل الذي يريحك.

إن وظيفة المثانة هي الاحتفاظ بالبول حتى تكون مستعداً للتخلص منه. وعندما تؤدي المثانة وظيفتها كما يجب، يمكنك أن تقوم بكل ما ترغب فيه من أنشطة وقتما تريد، دون أن تقلق من التسربات. يمكنك الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو المتجر أو الذهاب إلى رحلات طويلة المسافة بالسيارة أو أداء التمرينات الرياضية أو التمتع بمشاهدة فيلم دون أن تضطر إلى أخذ استراحة.

يستخدم معظم الأشخاص الحمام من 6 إلى 8 مرات خلال 24 ساعة (مرة واحدة على الأكثر خلال الليل). وعندما تكون المثانة سليمة، يمكن تأجيل الذهاب إلى الحمام حتى يحين الوقت المناسب. ومن المفترض ألا تسرب أي بول.

## تعرف على الحقائق

**مثانتك\*** هي المكان الذي يُخزن فيه البول حتى تكون مستعدًا لإخراجه. وهي عبارة عن نسيج مرن يمكنه التمدد مع امتلاء المثانة، وألياف عضلية يمكنها الانقباض والعصر عند الحاجة إلى تفرغها.

**الإحليل** هو أنبوب ينقل البول إلى خارج جسمك. وتحيط به **العضلات العاصرة** التي تساعد على الحفاظ على الإحليل مغلقًا، ومنع البول من التسرب. يساعد الغشاء العضلي و**عضلات قاع الحوض** لديك على الحفاظ على المثانة والإحليل في مكانهما داخل الحوض.

عندما تكون مستعدًا للتبول، يرسل المخ إشارات إلى عضلة المثانة لتتقبض (تتصغر). في نفس الوقت، تنبسط العضلات الإحليلية العاصرة لديك وتُفتح. هذه الخطوات تجعل البول يتحرك إلى الخارج من خلال الإحليل ثم تفرغ المثانة.

### ما هو سلس البول؟

**سلس البول** هو مشكلة فقد التحكم في التبول. يوجد نوعان من سلس البول:

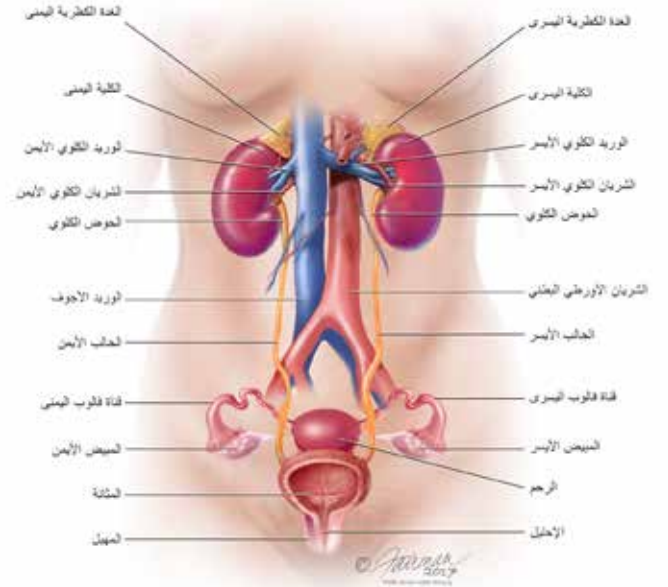
- **أعراض سلس البول الإجهادي:**
  - تخرج كمية صغيرة إلى متوسطة من البول دون تحكم. ويحدث هذا عند زيادة الضغط على مثانتك. ومثال ذلك عندما تسعل أو تعطس أو تضحك.
- **أعراض سلس البول الإلحاحي، أو فرط نشاط المثانة:**
  - توجد حاجة إلى التبول مفاجئة وخارجة عن السيطرة. ويمكن أن تكون كمية التسربات متوسطة إلى كبيرة.

والفرق بين سلس البول الإجهادي وفرط نشاط المثانة هو فرق تشريحي. فسلس البول الإجهادي هو مشكلة إحليلية. وفرط نشاط المثانة هو مشكلة مرتبطة بالمثانة. يحدث سلس البول الإجهادي عندما لا يتمكن الإحليل من منع زيادة الضغط المفاجئ. يمكن أن يحدث هذا عند السعال أو عند الانثناء. أما في حالة فرط نشاط المثانة، تتقبض المثانة وتنضغط بشكل خارج عن السيطرة.

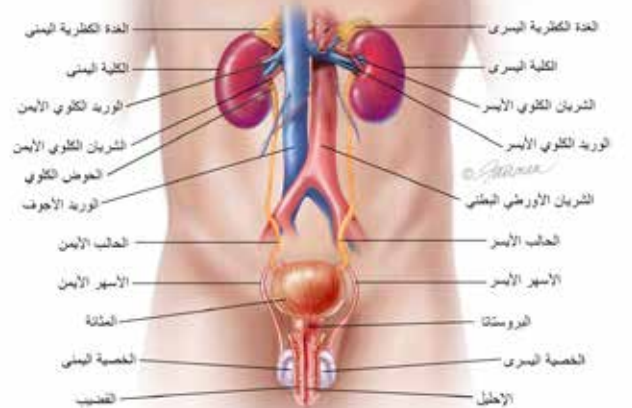
يعاني العديد من مرضى سلس البول الإجهادي أيضًا من فرط نشاط المثانة. وعندما يعاني الأشخاص من كلا النوعين يُطلق على ذلك "السلس المختلط".

### كيف يعمل الجهاز البولي؟

#### الجهاز البولي الأنثوي



#### الجهاز البولي الذكري



\* جميع الكلمات التي تظهر باللون الأزرق تم شرحها في مسرد المصطلحات.

## علامات سلس البول الإجهادي وأعراضه

لمعرفة ما إذا كان سلس البول الإجهادي يمثل مشكلة بالنسبة إليك، اسأل نفسك:

- هل أخاف من كوني بعيدًا جدًا عن الحمام أو مكان غيار الملابس؟
  - هل توقفت عن ممارسة التمارين أو لعب الرياضة؟
  - هل غيرت من نمط معيشتي لأنني أخاف من تسرب البول؟
  - هل بدأت أشعر بعدم الارتياح تجاه نفسي وجسمي؟
  - هل أثرت الأعراض التي أعاني منها على علاقاتي مع الأصدقاء أو العائلة؟
  - هل أتجنب الممارسة الجنسية لأنني أقلق من أن يحدث تسرب ويسبب لي الحرج؟
- إذا أجبت بنعم على بعض هذه الأسئلة، فعليك أن تعلم أن هناك أمل. توجد العديد من الطرق للتحكم في سلس البول الإجهادي ومعالجته.

## خرافات حول سلس البول الإجهادي

توجد العديد من المعلومات المغلوطة حول سلس البول الإجهادي. وهذه الخرافات ليست صحيحة أبدًا:

- أنه جزء من كونك سيده.
- أنه جزء طبيعي من التقدم في العمر.
- أنه مشكلة وراثية. والدتي كانت مصابة به وسوف أصاب به أنا أيضًا.
- كان من الممكن أن أقي نفسي منه.
- لا يوجد ما يمكن فعله لعلاجها.

## ما هو سلس البول الإجهادي؟

يحدث سلس البول الإجهادي عندما يتسرب البول إلى الخارج مع الضغط المفاجئ على المثانة والإحليل مما يجعل العضلة العاصرة تفتح لوقت قصير. في حالة سلس البول الإجهادي الطفيف يمكن أن يكون الضغط بسبب الأنشطة المفاجئة القوية مثل التمارين أو العطس أو الضحك أو السعال. إذا كانت حالة سلس البول الإجهادي التي تعاني منها متوسطة أو أكثر شدة، فقد يحدث التسرب مع الأنشطة الأقل قوة مثل القيام أو المشي أو الانتشاء. يمكن أن تتمثل "حوادث" التسرب هذه في قطرات بسيطة إلى كمية كافية لتبطل الملابس.

عدد الناس الذين يعانون من سلس البول الإجهادي أكبر مما تظن. حوالي 1 من كل 3 سيدات تعاني من هذه المشكلة في مرحلة ما من حياتها. ويصاب الرجال بسلس البول الإجهادي، لكن بمعدل أقل. يمكن أن يعاني الرجال من مشكلات بعد الجراحة أو بسبب إصابة ما.

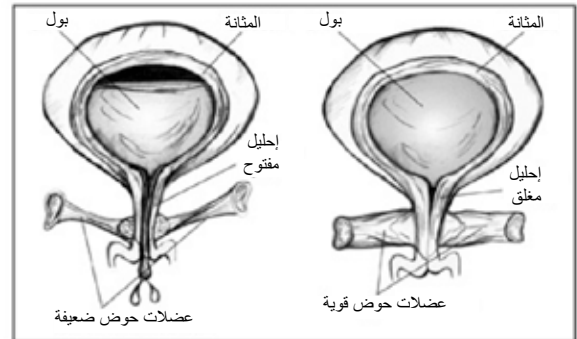
عليك أن تكون أفضل من يمكنه الحديث عن نفسك إذا كنت تعاني من أعراض السلس. معرفة ما ينبغي البحث عنه وما ينبغي توقعه سيساعدك على التحكم في الأعراض التي تعاني منها.

## ما هي مسببات سلس البول الإجهادي؟

أكثر عوامل الخطورة شيوعًا بالنسبة لسلس البول الإجهادي هي:

- النوع: الإناث أكثر عرضة للإصابة بسلس البول الإجهادي
- الحمل والولادة
- إصابات الأعصاب أسفل الظهر
- جراحة الحوض أو البروستاتا
- السعال المزمن
- التدخين (الذي يؤدي إلى السعال المزمن)
- زيادة الوزن

منظر أمامي للمثانة. تسمح عضلات الحوض الضعيفة بتسرب البول (على اليسار). تحافظ عضلات الحوض القوية على الإحليل مغلقة (على اليمين).



المعهد القومي لداء السكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلى، معاهد الصحة القومية

## احصل على التشخيص

بالنسبة للسيدات، يمكن أن يشمل فحصك البدني تفقد البطن والأعضاء الموجودة بمنطقة الحوض وأيضًا **المستقيم**. بالنسبة للرجال، يمكن أن يشمل تفقد البطن والبروستاتا والمستقيم. يمكن أن يختبر مقدم الرعاية أيضًا مدى قوة عضلات قاع الحوض والعضلات العاصرة باستخدام اختبار كيجل.

### الفحوصات

يمكن أن يرغب مقدم الرعاية في تأكيد التشخيص بسلس البول الإجهادي واستبعاد الأسباب الأخرى لتسرب البول، وذلك بطلب إجراء بعض الفحوصات لك. قد تتم إحالتك إلى أخصائي لإجراء هذه الفحوصات. تشمل الفحوصات:

- **تحليل البول** أو عينة بول تُحلل للكشف عن **عدوى الجهاز البولي** أو وجود دم في البول.
- **الفحص التصويري للمثانة** بعد التبول. هذا يوضح كمية البول التي تبقى في المثانة بعد تبولك.
- **إجراء منظار المثانة** يستخدم أنبوبًا رفيعًا مزودًا بكاميرا صغيرة للرؤية داخل المثانة لاستبعاد أي مشكلات أخرى متعلقة **بالجهاز البولي** أكثر خطورة.
- **دراسات ديناميكا البول (UDS)** تُجرى لفحص مدى كفاءة المثانة والعضلات العاصرة والإحليل في الاحتفاظ بالبول وإخراجه. يمكن أن توضح هذه الفحوصات مدى كفاءة عمل المثانة، وقد تفيد في معرفة سبب حدوث التسرب. إذا اعتقد مقدم الرعاية الخاص بك ضرورة العملية الجراحية لمواجهة سلس البول الإجهادي، فقد تُجرى هذه الدراسات.

### كيف يُشخَّص سلس البول الإجهادي؟

على الرغم من أن الحديث عن هذا ليس يسيئًا، إلا أن مقدم الرعاية الصحية لك ينبغي أن يعرف ما إذا كنت تشعر بأن تسرب البول يمثل مشكلة. لا تخجل؛ فمقدمو الرعاية مدربون على الحديث حول هذه الأمور. إذا لم يبدوا قادرين على المساعدة، اطلب الإحالة إلى متخصص. **أطباء الجهاز البولي** وأطباء النساء هم أطباء متخصصون في سلس البول. بل قد يحمل بعضهم شهادة في **طب الحوض والجراحات الترميمية للنساء (FPMRS)**.

من المفيد الاحتفاظ **بسجل يومي للمثانة** قبل زيارة مقدم الرعاية الصحية لك. السجل اليومي للمثانة هو طريقة لتتبع كمية السوائل التي تشربها ومتى تشربها. ويُستخدم أيضًا لتتبع مواعيد التسربات وما يُحتمل أن يسبب حدوثها على مدار فترة ما. ستمنح هذه البيانات المسجلة مقدم الرعاية مفاتيح لفهم ما يحدث. أحضر السجل اليومي معك في المرة المقبلة التي تزور فيها مقدم الرعاية الخاص بك. ستراجع أنت ومقدم الرعاية الصحية معًا.

توجد عدة أشياء سيود مقدم الرعاية معرفتها لتساعده على التشخيص. سيسألك في البداية عن الأعراض المرتبطة بالجهاز البولي (متى يحدث التسرب؟ ما معدل تكراره؟ بأي كمية؟). سيراجع مقدم الرعاية **التاريخ الطبي** الخاص بك، وسيجري فحصًا بدنيًا، ويمكن أن يطلب بعض الفحوصات لمعرفة سبب حدوث التسربات.

## احصل على العلاج

### تمارين عضلات قاع الحوض

وتُعرف أيضًا **بتمارين كيجل**. ثبت أن تمارين كيجل اليومية تقوي عضلات قاع الحوض لديك، والتي تدعم مثانتك وأعضائك الأخرى. بتمارين هذه العضلات (قبض وإرخاء عضلات قاع الحوض عن قصد يوميًا) سوف تعمل على تقويتها لمنع فقدان التحكم في البول. من المهم أن تمارس هذه التمارين بشكل صحيح ومتكرر.

### الحفاضات القطنية

تتوفر الحفاضات القطنية الماصة، باعتبارها حلًا سريعًا أو خيارًا طويل الأمد. تأتي المنتجات الماصة بأشكال وهيئات عديدة. ويمكن أن تكون في شكل حفاضات أو سراويل داخلية. ويمكن استخدامها إذا لم تكن التسربات تعتبر مشكلة كبرى في حياتك.

يمكنك أنت ومقدم الرعاية الصحية الحديث حول طرق علاج أو إدارة الأعراض التي تعاني منها. توجد خيارات جراحية وأخرى غير جراحية. لا ينجح كل علاج مع كل أحد. بالحصول على جميع المعلومات، يمكنك التعاون مع مقدم الرعاية لتقرير أي الخيارات سيكون الأفضل بالنسبة لك.

### تغييرات نمط المعيشة

يمكن إجراء بعض التغييرات في حياتك اليومية أن يقلل من أعراض سلس البول الإجهادي. فمثلًا إذا تمكنت من خسارة الوزن أو التوقف عن التدخين (للساعدك على تقليل السعال) والمحافظة على صحة عامة جيدة، يمكنك أن تقلل التسرب. تدريب المثانة أو استخدام جدول زمني لمرات دخول الحمام يمكن أن يفيد أيضًا.

## العلاجات الطبية

### الأدوات الطبية للنساء

إذا كانت عضلات قاع الحوض لديك ضعيفة وكنت أنثى، فقد تُدخِل أداة للتحكم في أعراض سلس البول الإجهادي. تشمل الأمثلة الأدوات المهبلية وسدادات الإحليل والفرازج. أداة مهبلية تضيف دعمًا للإحليل من خلال المهبل، تسمى معلقًا. تعمل سدادة الإحليل على سد الإحليل. ليست هناك سدادات إحليل معتمدة متوفرة في الولايات المتحدة. الفرزج المهبل هو أداة صلبة ولكنها مرنة تُدخِل لإعادة ضبط موضع الإحليل و/أو الرحم ودعمه. ويمكن أن تُصرف بوصفة طبية أو يتم شراؤها دون الحاجة إلى وصفة طبية وإدخالها بواسطة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

### الأدوات الطبية للرجال

قد يُعرض على الرجال استخدام ماسك/مشبك للقضيب لمنع تسربات سلس البول الإجهادي. قد تُستخدم هذه الماسكات الخارجية لتقييد دفق البول من القضيب.

### الأدوية

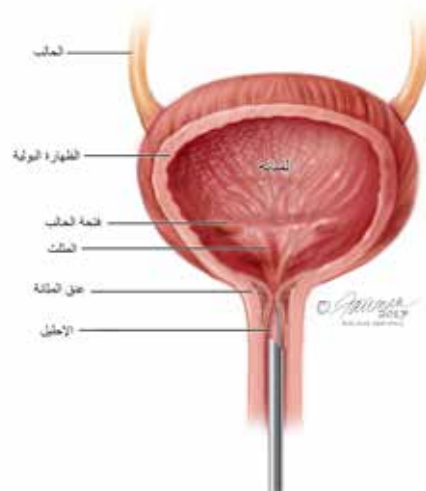
في الوقت الحالي ليست هناك أدوات معتمدة في الولايات المتحدة لعلاج سلس البول الإجهادي. إذا كنت مصابًا بكل من سلس البول الإجهادي وفرط نشاط المثانة (السلس المختلط)، فقد يصف لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أدوية أو علاجات فرط نشاط المثانة. قد تساعد هذه الأدوية على تقليل التسريبات من المثانة المفرطة النشاط. وهي لا تعالج سلس البول الإجهادي.

## خيارات العلاج الجراحية

اختيار الخضوع لجراحة هو أمر شخصي للغاية. إذا طُرِح اقتراح الجراحة، فهناك الكثير من الخيارات. ومن المفيد معرفة أكبر قدر يمكنك معرفته قبل أن تتخذ قرارك. يمكنك العمل مع أخصائي الجهاز البولي أو طبيب نساء ذي خبرة في جراحة سلس البول الإجهادي. الجراحون المتخصصون في طب الحوض والجراحات الترميمية للنساء معتمدون في سلس البول الإجهادي وجراحة الحوض الأخرى. تعرف على المخاطر والفوائد، وما ينبغي توقعه أثناء الجراحة وبعدها.

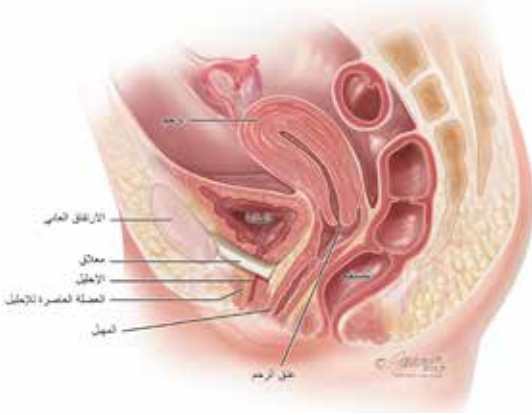
### حقن الإحليل/عوامل التضخيم

تُستخدم حقن الإحليل من أجل "تضخيم" الإحليل. تُحقن "عوامل التضخيم" في العضلة العاصرة للإحليل لتحسين الطريقة التي تُغلق بها العضلة العاصرة.



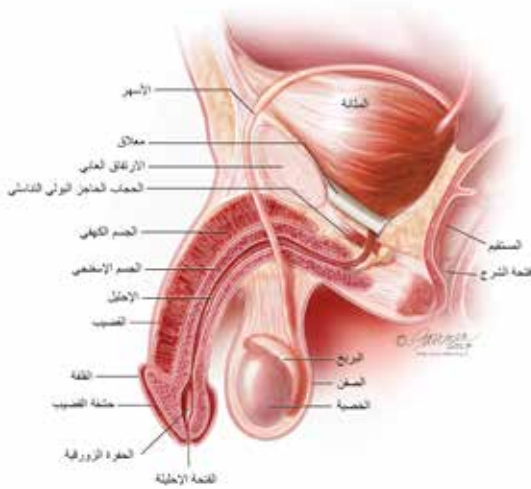
## المعلق للنساء

الجراحة الأكثر شيوعًا لسلس البول الإجهادي في النساء هي جراحة "المعلق". لهذه الجراحة، يوضع شريط من مادة (معلق) تحت الإحليل لديك ويمنعه من التحرك للأسفل أثناء الأنشطة. وهو يكون بمثابة حمالة لدعم الإحليل وعنق المثانة. هناك الكثير من أساليب تثبيت المعلق التي تم تطويرها. **معلق وسط الإحليل** هو النوع الأكثر شيوعًا من الجراحات لتصحيح سلس البول الإجهادي. المعلق هو شريط رفيع من شبكة صناعية. وهو يوضع تحت الإحليل. هناك الكثير من الأساليب المستخدمة، مثل خلف العانة والمُسيدة والشق الواحد. وتكمن الفروقات بين هذه الأساليب في كيفية وضع الشبكة تحت الإحليل. **المعلق التقليدي (ذاتي المنشأ)** هو عند أخذ شريط من الأنسجة الخاصة بك من الجزء السفلي من معدتك أو فخذك واستخدامه كمعلق. ويتم تقطيب طرفي المعلق في مكانهما من خلال شق في البطن.



## المعلق للرجال

يمكن استخدام معلق أيضًا لعلاج الرجال المصابين بحالة خفيفة من سلس البول الإجهادي. يكون المعلق بمثابة حمالة لرفع أو دعم الإحليل والعضلات العاصرة لقاع الحوض ورقبة المثانة. عادة ما تكون المعلق للرجال مصنوعة من الشبكة الجراحية. يكون الشق الجراحي لوضع المعلق بين **الصفن** والمستقيم. قد لا يكون المعلق مناسبًا للرجال الذين قد خضعوا للعلاج الإشعاعي على البروستاتا أو الإحليل أو الرجال المصابين **بسلس** شديد.

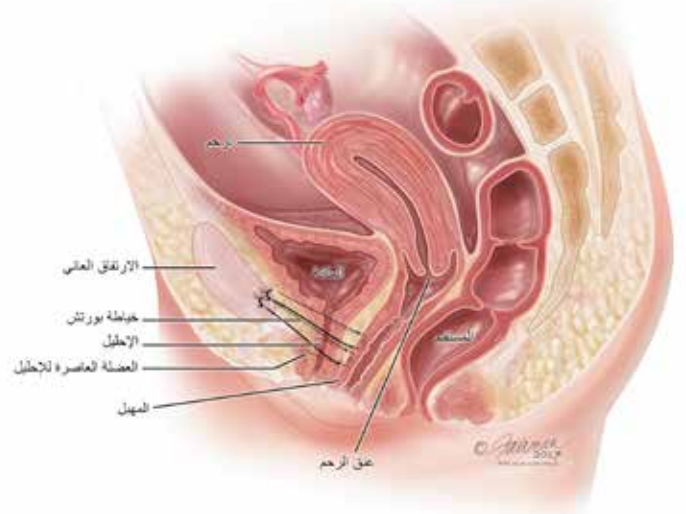
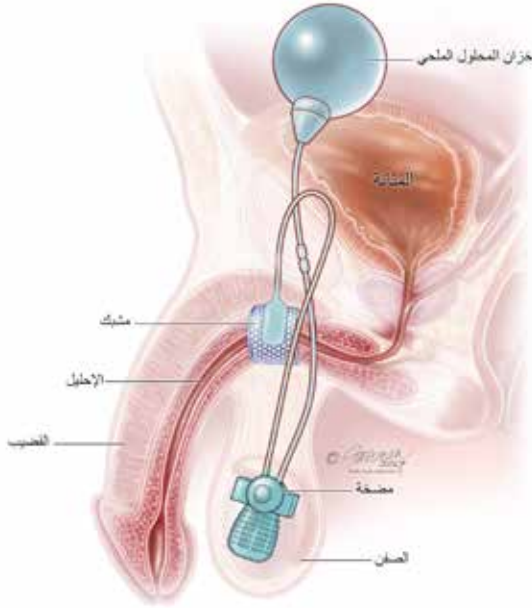


## تعليق رقبة المثانة

وهو يسمى أيضًا التعليق خلف العانة أو التعليق بمنظار البطن أو تعليق بورتش وهو ليس شائعًا باعتباره جراحة معلاق. في هذه الجراحة، توضع القطب في الأنسجة على جانب عنق المثانة والإحليل وتوصل بالأربطة على طول عظمة العانة. وبدعم ذلك الإحليل والعضلات العاصرة لمنعها من التحرك لأسفل والفتح دون قصد. هناك مخاطر معينة متعلقة بهذه الجراحة. استشر طبيبك بشأن المخاطر وتأكد من أن هذا هو الاختيار الصحيح بالنسبة لك.

## العضلة العاصرة الصناعية للرجال

العلاج الأكثر فعالية لسلس البول الإجهادي عند الرجال هو زراعة أداة عاصرة صناعية. تضع هذه الجراحة أداة من ثلاثة أجزاء داخل جسمك: (1) طوق مليء بسائل (العضلة العاصرة الصناعية) موصل حول إحليلك؛ (2) بالون منظم للضغط مليء بسائل، يوضع في بطنك؛ (3) مضخة تتحكم بها، موضوعة داخل مستقيمك. عند استخدامك للمضخة، يتحرك السائل في البالون خارجًا من طوق العضلة العاصرة الصناعية مما يسمح بتدفق البول. يمتلئ الطوق مرة أخرى ببطء بالسائل ويغلق الإحليل ليمنع التسربات.



## اعتبارات أخرى

### منع المشكلات المستقبلية

إحدى أفضل الطرق لمنع سلس البول الإجهادي هو الاستمرار في القيام بتمارين كيجل. ينبغي أن تحاول أيضًا إبقاء عضلات الحوض لديك قوية. وخلال فترة العلاج وبعده، فكر في كم السوائل التي تشربها وضع خططًا للتبول بشكل منتظم. حيث إن اكتساب الوزن أو الأنشطة التي تمثل ضغطًا على بطنك وحوضك قد تؤدي الإصلاح الجراحي بمرور الوقت، حاول الحفاظ على وزن صحي وتقليل الأنشطة الشاقة.

الهدف من أي علاج للسلس هو تحسين جودة حياتك. عادة ما تكون العلاجات الجراحية فعالة، وخصوصًا عند جمعها مع تغييرات نمط المعيشة. في معظم الحالات، يكون من الممكن حدوث تحسن كبير وحتى علاج جميع التسربات بالنسبة للأشخاص الذين يختارون جراحة سلس البول الإجهادي.

استغرق وقتًا لتسمح لنفسك بالتعافي بعد الجراحة. بمرور الوقت، قد تحتاج الأدوات الطبية للتعديل.

ابق على تواصل مع جراحك بشأن رعاية المتابعة. في المعتاد سيطلب منك القيام بزيارة متابعة. قد تقابل مقدم الرعاية الخاص بك بعد الجراحة بفترة تتراوح بين 6 أسابيع و6 أشهر. قد يتم اختبار مئانتك لمعرفة مدى تحريرها للبول وما إذا كان هناك بول متبقي بها. إذا كنت لا تزال تتعرض لأعراض سلس البول الإجهادي أو تتعرض لأي ألم، فأخبر مقدم الرعاية الخاص بك.



## أسئلة ينبغي طرحها

### أسئلة ينبغي طرحها على مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عند خضوعك للتشخيص:

- ما هو سبب مشكلة تسرب البول التي أعاني منها؟
- هل تعتقد أنني مصاب بسلس البول الإجهادي؟
- ما الذي أوضحتته نتائج الاختبارات الخاصة بي؟

### أسئلة ينبغي طرحها على مقدم الرعاية الصحية الخاص بشأن العلاج غير الجراحي:

- ما هي خيارات العلاج المتاحة لي، بخلاف الجراحة؟
- هل هناك أي مخاطر للأدوات التي يتم إدخالها في المهبل؟
- هل ترى أنه ينبغي لي اختيار أحد الخيارات دونًا عن غيره؟
- هل سيكون العلاج غير الجراحي مناسبًا لحالتي؟

### أسئلة ينبغي طرحها بشأن الجراحة:

#### خيارات الجراحة

- ما هي خيارات الجراحة المتاحة لي؟
- ما هي الجراحة التي توصي بها لي ولماذا؟
- ما هو احتمال نجاح كل خيار في علاج التسرب الذي أعاني منه أو تحسين الحالة؟
- ما هي مخاطر جراحة تركيب المعلاق؟
- إلى متى سيستمر هذا العلاج؟
- بالنسبة للمعلاق: ما هي مادة المعلاق التي تُعد أفضل خيار لي وما السبب؟

هل يُغطي تأميني هذه الجراحة؟

كم عدد الجراحات التي قمت بإجرائها من هذا النوع، وكم عدد الجراحات التي تقوم بإجرائها سنويًا؟

ماذا سيحدث إذا لم أخضع لهذه الجراحة الآن؟

#### قبل الجراحة

- هل هناك أي اختبارات ينبغي إجراؤها قبل الجراحة؟
- هل يمكنك أن تشرح لي نتائج الاختبارات؟
- ما هو نوع التخدير الذي سأحتاج إليه للخضوع لهذه الجراحة؟
- هل ينبغي لي الحصول على رأي ثانٍ؟ لمّ أو لمّ لا؟

#### بعد الجراحة

- كيف سأشعر بعد الجراحة مباشرة؟ وخلال الأسبوع الأول؟ ومنذ ذلك الوقت فصاعدًا؟
- ما المقصود بفترة التعافي؟
- هل ستُفرض عليّ قيود من أي نوع وإلى متى سيحدث ذلك؟ هل يمكنني قيادة السيارة؟
- متى يمكنني العودة إلى العمل؟
- ما الذي يمكنني فعله لتحسين جودة حياتي حاليًا؟

### المثانة

العضو المجوف الذي يتخذ شكل البالون ويتم تخزين البول بداخله قبل أن يمر عبر الإحليل. وتحفظ العضلات العاصرة بالبول في المثانة حتى تكون جاهزًا للتبول.

### السجل اليومي للمثانة

طريقة لتسجيل وتتبع كمية السوائل التي تتناولها وعدد مرات تناولك لها، بالإضافة إلى مرات إصابتك بالتسرب.

### الفحص التصويري للمثانة

نوع من أنواع الموجات فوق الصوتية: يقيس كمية البول في المثانة باستخدام الموجات الصوتية.

### عملية منظار المثانة

اختبار يستخدم فيه طبيبك أنبوبًا طويلًا رقيقًا مزودًا بعدسة كاميرا. يتم إدخال العدسة عبر الإحليل لرؤية المثانة من الداخل. وتساعد هذه العملية في التشخيص والعلاج. وتُستخدم أيضًا لأخذ عينات من النسيج.

### جراحون متخصصون في طب الحوض والجراحات الترميمية للنساء (FPMRS)

طبيب متخصص في طب الجهاز البولي أو طب النساء والتوليد ومدرب وحاصل على شهادة لتقديم الرعاية للنساء المصابات بمشكلات معقدة حميدة في الحوض.

### السلس

فقدان القدرة على التحكم في المثانة أو الأمعاء؛ تسرب البول أو البراز.

### تمارين كيجل

تمارين بدنية متكررة لعضلات الحوض. تمرين هذه العضلات سوف يعمل على تحسين القدرة على التحكم في البول.

### التاريخ الطبي

المعلومات التي تشاركها مع مقدم الرعاية الخاص بك بشأن حالتك الصحية والأعراض التي تعاني منها ونظامك الغذائي في الماضي وحاليًا والجراحات التي خضعت لها فيما سبق وتاريخك الأسري. بالإضافة إلى الفحص البدني الخاص بك، سوف يساعد تاريخك الطبي الكامل مقدم الرعاية الخاص بك على تحديد خطة العلاج أو اقتراح إجراء اختبارات أخرى.

### معلق وسط الإحليل

شريط ضيق مصنوع من شبكة صناعية يوضع أسفل الإحليل. وهو يكون بمثابة حمالة لرفع أو دعم الإحليل و عنق المثانة.

### فرط نشاط المثانة

حالة تسبب الشعور المفاجئ برغبة شديدة في التبول يصعب تجاهلها. وقد يؤدي ذلك إلى تسرب البول غير المتوقع، والذهاب المتكرر إلى الحمام والاستيقاظ أكثر من مرة خلال الليل للذهاب إلى الحمام.

### عضلات قاع الحوض

الحمالة أو المعلق المكونان من عضلات قاع الحوض التي تدعم أعضاء الحوض (المثانة والرحم والمستقيم).

### البروستاتا

غدة تتخذ شكل الجوز وتوجد لدى الرجال. وهي تُحيط بالإحليل عند عنق المثانة. تفرز البروستاتا الهرمونات والسائل الخاص بالمنى.

### المستقيم

الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة الذي ينتهي بفتحة الشرج.

### الصفن

أحد أجزاء الأعضاء التناسلية لدى الذكور. وهو كيس صغير يحمل الخصيتين والأوعية الدموية وجزءًا من الحبل المنوي ويعمل على حمايته. ويوجد أسفل القضيب وخلفه.

### العضلة العاصرة

عضلة تُحيط بفتحة عضو يفتح ويغلق للسماح بدخول السوائل أو المواد الأخرى أو إخراجها من العضو. تعمل العضلات العاصرة على الحفاظ على الإحليل مغلق حتى يحين وقت التبول.

### سلس البول الإجهادي

إخراج غير متوقع للبول يسببه العطس أو السعال أو الضحك أو التمرينات الرياضية.

### المعلق التقليدي أو ذاتي المنشأ

شريط من أنسجتك مأخوذ من الجزء السفلي من معدتك أو فخذك ويُستخدم كمعلق.

### الإحليل

أنبوب رفيع ينقل البول من المثانة إلى خارج الجسم. وفي الرجال، يحمل المنى أيضًا وهو موجود داخل القضيب.

### سدادات الإحليل

أدوات يتم إدخالها في الإحليل للمساعدة على التحكم في الإحليل لتقليل التسرب. ولم تتم الموافقة على استخدام السدادات في الولايات المتحدة.

## سلس البول الإلحاحي

إخراج غير متوقع للبول بعد الشعور برغبة شديدة ومفاجئة في التبول يصعب التحكم فيها.

## تحليل البول

اختبار يُجرى على عينة من البول. ويمكن أن يوضح الكثير من المشكلات المتعلقة بالجهاز البولي وأجهزة الجسم الأخرى. يتم فحص العينة للبحث عن العلامات الفيزيائية والكيميائية للمشكلات (تحت الميكروسكوب).

## سلس البول

حالة تجعل الشخص غير قادر على إمساك البول ومنعه من التسرب.

## الجهاز البولي

أعضاء الجهاز البولي التي تزيل الفضلات من الدم وتنقلها خارج الجسم.

## عدوى الجهاز البولي (UTI)

مرض تسببه البكتيريا أو الفيروسات أو الفطريات الضارة التي تنمو في الجهاز البولي.

## البول

الفضلات السائلة التي يتم تصفية الدم منها بواسطة الكليتين، ويتم تخزينها في المثانة وإخراجها عبر الإحليل عن طريق التبول (الإفراغ).

## ديناميكا البول

دراسة توضح مدى كفاءة المثانة والإحليل في تخزين البول وإخراجه.

## طبيب الجهاز البولي

طبيب متخصص في دراسة مشكلات الجهاز البولي وتشخيصها وعلاجها.

## ملاحظات

## حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation)

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.

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك 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](http://UrologyHealth.org/UrologicConditions). واذهبوا إلى [UrologyHealth.org/FindAUrologist](http://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](http://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 الرابط [UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order).