

سلس البول

سلس البول هو عدم القدرة على التحكم في المثانة أو حدوث تسرب في البول. يمكن أن تتراوح حدة السلس من تسرب معتدل إلى سلس بلا أي تحكم على الإطلاق. يمكن أن يصاب أي شخص بهذه الحالة، ولكنها أكثر انتشارا فيما بين المتقدمين في العمر. يعاني من سلس البول على الأقل واحد من كل ١٠ أشخاص ممن تزيد أعمارهم عن ٦٥ سنة.

على الرغم من أن سلس البول من الحالات المنتشرة إلى حد كبير بين المسنين، إلا أننا ينبغي ألا نقبلها باعتبارها " من المراحل العادية المصاحبة لتقدم العمر"، فإن سلس البول ليس حالة "عادية" وفي أغلب الأوقات يمكن تحسين الحالة أو الشفاء منها.

فيما يلي أكثر أنواع سلس البول انتشارا:

سلس البول الضغطي: يحدث عندما يتسرب البول أثناء السعال أو العطس، أو الضحك، أو رفع الأشياء الثقيلة، أو التمرينات الرياضية، أو الحركات الجسدية الأخرى التي تولد ضغطا على المثانة. يعتبر سلس البول أكثر أنواع السلس انتشارا ويمكن في العادة الشفاء منه.

سلس البول الإلحاحي: يحدث عندما تفقد القدرة على احتباس البول داخل الجسم لوقت كافٍ حتى تتمكن من الوصول إلى المراض. وكثيرا ما نجد هذا النوع من السلس في الأشخاص الذين أصيبوا بالسكتة أو مرض السكر أو العته أو مرض باركنسونز أو الذبحة الصدرية. كما أنه يمكن أن يكون من العلامات الأولى لمرض سرطان المثانة، وتضخم البروستاتة في الرجال.

سلس البول الفيضي: يحدث عندما تتسرب كميات صغيرة من البول خارج مثانة دائمة الامتلاء. وقد يحدث هذا في الرجال المسنين إذا وجد ما يعيق جريان البول من المثانة. ويعاني أيضا من هذه المشكلة بعض الناس المصابين بمرض السكر.

سلس البول الوظيفي: يحدث عندما لا يستطيع شخص له قدرة عادية على التحكم في البول الوصول إلى المراض في الوقت اللازم نتيجة إصابته بالتهاب في المفاصل أو أي حالة أخرى معوقة.

استشر طبيبك

عليك أن تتذكر، إن الحشيات أو الحفاضات المصممة خصيصا لكبار السن يمكن أن تساعدك في التعامل مع حالة سلس البول، ولكنها لا تشفيك منها. إذا كنت تعاني من سلس البول، ففي غاية الأهمية أن تستشير طبيبا لمعرفة سبب ظهور الحالة لديك. سوف يسألك طبيبك عن بعض التفاصيل عن تاريخك الصحي والذي قد يساعده في تحديد أسباب إصابتك بالسلس:

- متى بدأت حالة السلس عندك؟
- هل تتعاطى أي أدوية موصوفة لك طبيبا أو عقاقير "مباعة تجاريا"؟
- كم عدد الولادات (النساء)؟
- متى توقف الحيض عندك (النساء)؟
- هل أجريت لك أي جراحة مؤخرا؟
- هل تعرضت لأي إصابة أو لأي مرض؟
- هل أصبت بأي التهابات في القناة البولية أو المثانة؟
- هل تعاني من الإمساك كثيرا؟
- هل تشعر بالحرقان عند التبول؟
- هل تشعر بامتلاء المثانة حتى بعد التبول؟

- هل تشعر بالحاجة إلى استعمال المرحاض كثيرا، مع أن كمية البول الخارجة قليلة.
- هل تتتابك الحاجة إلى التبول بشكل مفاجئ وشديد؟
- هل تعاني من أي أمراض أو حالات طبية (كالسرطان، الذبحة الصدرية، مرض السكر، السكتة، إصابة الحبل الشوكي، التهاب الرذب)؟
- هل أنت مدخن؟

سوف يبحث طبيبك أولا عن الأسباب البسيطة – مثل التهابات المثانة. (يمكن علاج التهابات المثانة بسهولة.) ولكن إذا تعثر اكتشاف سبب إصابتك بسلس البول، قد يريد طبيبك إجراء بعض الفحوص الأخرى لمعرفة الآتي:

- مقدرة عضلات مثانتك على أداء وظيفتها
- فحص دمك وبولك
- البحث عن أي شيء قد يكون عائقا لجريان البول، كوجود حصى أو تورم في الكلى، أو تصلب البراز.
- النقاط صور لمثانتك بواسطة ماكينات خاصة

سيعتمد علاج السلس على المسببات. فإن بعض أنواع العلاج بسيطة، بينما البعض الآخر أكثر تعقيدا. قد تشمل بعض وسائل العلاج ما يلي:

- تمارينات كيغل. وهي لتمارين وتقوية عضلات الحوض المجاورة للإحليل (مجرى البول).
- ومن الأساليب الأخرى تدريب المثانة وتحديد رد الفعل البيولوجي، وهي أساليب يمكنك تعلمها لمساعدتك على التحسس بامتلاء مثانتك وتأجيل عملية التبول حتى تصل إلى المرحاض.
- قد تؤدي الأدوية إلى تقوية أو شد العضلات. وقد تساعدك بعض الأدوية في تهدئة عضلات المثانة النشطة أكثر من اللازم.
- التخلص من أي زيادة في الوزن. (أحيانا تستطيع الزيادة في الوزن أن تسبب مشاكل في القدرة على التحكم في المثانة.)
- استبعاد مأكولات أو مشروبات معينة من حميتك الغذائية. فالكحوليات والمأكولات والمشروبات التي تحتوي على الكافين (كالكولا، الشاي، القهوة، الشكولاته) تجعل عملية التحكم في البول أكثر صعوبة.
- الجراحة. إجراء الجراحة قد يخفف حالة السلس التي تسببها مشاكل خلقية كالتشوّه في موضع المثانة أو تضخم البروستاتة.
- الأجهزة. عندما تفشل أساليب العلاج الأخرى في شفائك تماما من سلس البول، قد يبين لك طبيبك كيفية استعمال الوليجة الإحليلية -- وهي جهاز صغير شبيه بالقبس يتم إدخاله في مجرى البول.

نقاط هامة يجب أن تتذكرها

- بالرغم من أن الكثير من كبار السن يعانون من مشاكل التحكم في المثانة، إلا أن حالة سلس البول ينبغي ألا نقبلها على أنها "من المراحل العادية المصاحبة لتقدم العمر."
- يمكن تحسين معظم حالات سلس البول إلى حد كبير أو الشفاء منها.
- من المهم أن تستشير طبيبك لمعرفة أسباب إصابتك بسلس البول. سيريد طبيبك استبعاد أي حالات طبية أخرى خطيرة حتى يستطيع أن يساعدك في إيجاد أفضل علاج لك على حسب مسببات المرض.