

سلس البول لدى النساء. ما هو؟

ما هو سلس البول؟

سلس البول هو الاصطلاح المستعمل لوصف التسرب اللاإرادي للبول من المثانة. وينبغي عدم اعتبار حدوث سلس البول أمراً عادياً أبداً، إذ أنه دائماً يشكل عارضاً أو إشارة لمشكلة صحية مستترة. وعادة يمكن أن يتم الشفاء أو تحسن مشاكل التحكم بالمثانة إذا عولجت هذه المشاكل، فأطربي المساعدة الآن!

من هو المعرض للإصابة بسلس البول؟

يعاني من سلس البول حوالي 30% من النساء حول العالم، وفي دراسة أجريت مؤخراً في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، بينت ان سلس البول يصيب حوالي 42% من النساء. ويصاب به النساء بغض النظر عن العرق، الجنس، السن أو الطبقة الاجتماعية. ويؤثر سلس البول على النواحي الاجتماعية، العاطفية، البدنية، النفسية، الاقتصادية والأهم من ذلك تأثيره السلبي على الطهارة وأداء الفروض الدينية. والنساء أكثر عرضة للتأثر به من الرجال. وفي الفئات العمرية الأكبر سناً، يكون السلس أكثر شيوعاً وأكثر شدة معاً، إذ يحدث لدى ما يصل إلى 50% من الأشخاص فوق 65 سنة من العمر. وبلل الفراش شائع أيضاً لدى الأطفال والمراهقين ويؤدي إلى درجة كبيرة من الإحراج والضغط النفسي للمصاب وعائلته. ورغم ضخامة عدد المصابين بالسلس وتوفر الحلول المختلفة، فإن النظرة السلبية للمجتمع حول مشاكل التحكم بالمثانة يمكن أن تشعر المصاب بأنه منبوذ. وهذا ما يمكن أن يسبب للشخص شعوراً بالعزلة والابتعاد عن أصدقائه واتباعه بشكل خاص و من المجتمع بشكل عام خوفاً من اكتشاف حالته ومن الحرج. إن المساعدة متوفرة لهذا فليس من المفروض أن يعاني المصاب به في صمت.

ما هو السبب؟

هناك أسباب عديدة ومتنوعة لسلس البول، وكل منها له عدد من الأسباب المحتملة. والتي تشمل ما يلي:

● سلس البول الجهدى:

وهو تسرب البول عند السعال أو العطاس أو الضحك أو الشد أو رفع حمل أو ممارسة الرياضة لدى النساء. يحدث سلس البول الجهدى بصورة رئيسية للنساء اللواتي أنجبن أطفالاً عن طريق المهبل أو بسبب التغيرات الهرمونية بعد سن انقطاع الطمث.

• سلس الحاجة الملحة للتبول:

وهو تسرب البول الناجم عن الشعور بحاجة ملحة للتبول بشكل مفاجئ وشديد. وقد يعود هذا النوع من السلس لحالات مرضية كالسكتة الدماغية ومرض باركنسون والإمساك أو يكون ناجماً عن عادات تبول رديئة متبعة منذ زمن بعيد. وبعض الأحيان يكون السبب مجهولاً.

• سلس الفيض:

في الحالات التي تفرغ فيها المثانة بشكل غير كامل، يحدث تسرب البول في أوقات غير مناسبة. وسببه إما ضعف عضلات المثانة أو الانقباض الزائد لعضلة الاحليل (مخرج البول) نتيجة أمراض عصبية أو أحياناً بدون سبب واضح.

• السلس الوظيفي:

و هذا ما ينتج عن المشاكل البدنية أو العقلية أو البيئية كصعوبة الحركة أو عدم البراعة في استعمال اليدين أو فقدان الذاكرة أو حتى رداءة تصميم مكان السكن و بالتالي يؤثر على قدرة الشخص في الوصول إلى المراض أو استعماله.

كيف يمكن أن نمنع سلس البول (أي نكون قادرين على تخزين البول)؟

تنتج الكليتان البول الذي يصل إلى المثانة عن طريق أنبوبين يسميان الحالبان. وتتكون المثانة من عضلة، تكون في العادة مرتخية قبل أن تمتلئ بالبول، تبقى العضلات حول قاعدة المثانة مشدودة وتحبس البول فيها. ويمكن لمعظم البالغين أن يشعروا بوجود البول في المثانة عند وصول كميته من البول تقدر بنصف كوب، وعندما تصل كمية البول في المثانة إلى كوب ونصف الكوب أو كوبين، يشعرون بحاجة الذهاب إلى المراض. وعندما يجدون مكاناً للتبول ويصبحون جاهزين لذلك، ترتخي العضلات حول قاعدة المثانة مما يتيح خروج البول، كما تنقلص عضلة المثانة كي يخرج البول. والبول لا يخرج من تلقاء نفسه بل إن جسمك في الواقع يدفعه إلى الخارج. وللحفاظ على حسن عمل تلك العضلات ينبغي عليك إجراء تمارين منتظمة للحوض.

أنا لا أعاني من مشكلة الآن، لكن كيف أمنع حدوث السلس لدي في وقت لاحق؟

- استعلمي عن السلس.
- مارسي " طرق التبول الجيدة" .
- اشربي ما يكفي من الماء (8 أكواب من الماء على الأقل في اليوم).
- تجنبني الإمساك.
- لا تذهبي إلى المراض عندما لا تشعرين بحاجة إلى ذلك.

- تمارين عضلات الحوض وسيلة جيدة للجميع لمنع حصول مشكلات تحكم في البول أو البراز.
- حافظي على نشاطك وصحتك بصورة عامة.

إذا كنت تشكين من سلس البول فيمكنك مراجعة طبيبك أو طلب التحويل إلى الطبيب المختص في المسالك البولية النسائية.

إعداد:

د/أحمد حمود البدر

استشاري أمراض وجراحة النساء
والمسالك البولية النسائية و جراحة
الحوض الترميمية

ahmed@albadr.com