



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



سلس البول

Urinary Incontinence

ما هو سلس البول؟

- يُعرف باسم تسرب البول اللاإرادي
- هي مشكلة شائعة تحدث لعدة أسباب من ضمنها ضعف العضلات والأعصاب التي تساعد المثانة على التحكم بالبول.
- تنتشر هذه المشكلة لدى النساء أكثر من الرجال.
- بالرغم من أنها مشكلة شائعة عند التقدم بالعمر؛ إلا أنها قد تصيب الصغيرات أيضا.

تعاني ٥٠% من النساء من سلس البول.

50%



ما هي أنواع سلس البول؟



سلس البول الجهدى: هو تسرب لكمية من البول عند حدوث ضغط على عضلات البطن مثل السعال، الضحك، الركض، أو حمل الأجسام الثقيلة. وهو أكثر أنواع سلس البول انتشاراً لدى النساء بالأخص النساء المصابات بالبدانة أو اللاتي أنجبن أطفالهن

سلس البول الإلحاحي: هو تسرب لكمية من البول نتيجة للانقباض المفاجئ اللاإرادي للمثانة. قد يحدث بسبب مشاكل صحية مثل التهاب المسالك البولية أو السكري أو الاضطرابات العصبية.

النساء المصابات بهذا النوع من السلس البولي يعانين أيضاً من كثرة التبول خلال النهار والليل (أكثر من ثمان مرات خلال النهار وأكثر من مرة



سلس البول المختلط: يحدث عند وجود أعراض
سلس البول الجهدى والإلحاحى معاً.

سلس البول الفيضى: هو تسرب لكميات صغيرة
من البول من المثانة الممتلئة، بسبب عدم تفرغ
المثانة بالكامل عند التبول.

سلس البول الوظيفى: هذا النوع يحدث عندما
تكون المثانة والعضلات حولها بحالة جيدة، ولكن
الشخص المصاب لا يستطيع الوصول إلى دورة المياه
في الوقت المناسب إما بسبب خلل في وظائفه
العقلية (مثل الزهايمر أو الخرف) أو بسبب مشكلة
صحية أخرى (مثل التهاب المفاصل).

ماهي أسباب سلس البول؟

السلس البولوي ليس مرضاً، إنما هو مشكلة قد تحدث بسبب بعض العادات اليومية، أو المشاكل الصحية مثل:

- تناول بعض أنواع الطعام والشراب: مثل الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، الشوكولاتة، المحليات الصناعية
- التهاب المسالك البولية
- الحمل والولادة.
- زيادة الوزن والسمنة.
- التقدم في العمر.
- استئصال الرحم.
- بلوغ سن انقطاع الطمث.
- الإمساك
- التدخين.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بسلس البول.

- الحصوات البولية.
- الإصابة بأمراض أخرى، مثل: الأمراض العصبية أو السكري.

ماهي مضاعفات السلس البولي؟

- التأثير على الحياة الشخصية.
- التهاب المسالك البولية.
- التهاب المسالك البولية.

علاج سلس البول:

- التخلص من الوزن الزائد.
- التقليل من شرب السوائل يومياً، حيث أن زيادة شرب السوائل تزيد من تسرب البول.

- التقليل من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين حيث أنه يعمل على تهيج المثانة، وبالتالي زيادة تسرب البول.
- علاج الإمساك، وذلك بتناول الأطعمة المحتوية على الألياف.
- تمرين عضلات الحوض، مثل القيام بتمارين كيجل.
- إعادة تدريب المثانة: وهي طريقة يخبرك بها المختص بحيث تتدرب المرأة على الانتظار لفترة أطول عند الرغبة بالتبول.
- استخدام الدعامات المهبلية: وهي أداة مصنوعة من مادة السيليكون، تتوفر بأشكال وأحجام مختلفة للتخفيف من حدة سلس البول.
- بعض أنواع الأدوية (استشيري طبيبك).

- الجراحة: وهي أفضل طرق علاج سلس البول الجهدى، ولكن لا ينصح بها للنساء اللاتي ينوين الحمل في المستقبل، لأن الحمل والولادة قد يُفشَل العملية الجراحية.

- الفوط القطنية اليومية: لا تعتبر الفوط القطنية علاجاً ولكنها تحافظ على بقاء الجلد جافاً فتقي من مضاعفات سلس البول.

الوقاية من سلس البول:

التقليل من الأطعمة والمشروبات التي تهيج المثانة، مثل: الكافيين، الحمضيات، والكحول.



القيام بتمارين عضلات الحوض.

المحافظة على وزن طبيعي.



الاقلاع عن التدخين.

تناولي الأطعمة التي تحتوي على الألياف، لكي تحمي نفسك من الإمساك.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي بمستشفى النساء



HEM2.18.000476

