

هل يزول سلس البول من تلقاء نفسه؟



ليس هناك شك في أن سلس البول يؤثر على نوعية حياتك. لا تسبب التسربات تهيج بشرتك والإحراج فحسب، بل إن القلق المستمر بشأن موعد حدوث ذلك المرة التالية يمكن أن يمنعك من ممارسة حياتك بشكل طبيعي. لدرجة أنك قد تخططين لكل ما تفعلينه حول وجود حمام قريب.

إنها مشكلة شائعة جدًا تؤثر على ما يصل إلى واحدة من كل ثلاث نساء. إذا كنت تعاني من سلس البول، فمن المحتمل أنك تبحثين عن إجابات. على وجه التحديد، ما الذي يمكنك فعله لإيقافه؟

تشرح الدكتورة فيونا ليندو، أخصائية أمراض المسالك البولية للنساء في مستشفى هيوستن ميثوديست "سلس البول هو نزول البول عندما لا تحاولين التبول فعليًا". "يمكن أن يحدث ذلك دون أن تدريين أو مع بذل مجهود بدني، مثل ممارسة الرياضة أو حتى عند مجرد الوقوف أو السعال أو الضحك".

وأضافت قائلة "السوء الحظ، من غير المرجح أن يختفي سلس البول من تلقاء نفسه. ومع ذلك، فإن الجيد في الأمر أن هناك أشياء يمكنك القيام بها بنفسك لتحسين ذلك، وهناك الكثير من الخيارات لعلاج".

لماذا يحدث سلس البول؟

هناك نوعان رئيسيان من سلس البول:

- سلس البول الإجهادي
- سلس البول الإلحاحي

تقول الدكتورة ليندو "يحدث سلس البول الإجهادي عندما تضعف عضلات قاع الحوض — العضلات التي تدعم المثانة والإحليل — إما بسبب الولادة أو بمرور لعلاجه".

إذا كنت تعاني من سلس البول الإجهادي، فقد تجدين البول يتسرب عند السعال أو العطس أو الضحك أو ممارسة الرياضة أو رفع شيء ثقيل.

وأوضحت الدكتورة ليندو "سلس البول الإلحاحي، من ناحية أخرى، يحدث عندما تضغط عضلة المثانة لإفراغ البول عندما لا يكون من المفترض أن يحدث ذلك. قد يكون ذلك بسبب كمية أو نوع السوائل التي تشربينها، مما يؤدي إلى حدوث لعلاجه". وأضافت الدكتورة ليندو "بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون سلس البول الإلحاحي في بعض الأحيان علامة على حدوث مضاعفات صحية أكبر، مثل عدوى المثانة".

في حالة سلس البول الإلحاحي، من المحتمل أن تواجهين حاجة ملحة ومفاجئة للتبول وتسرب البول قبل أن تتمكني من الوصول إلى الحمام.

"بالنسبة للعديد من النساء، فإن السبب الدقيق لسلس البول الإلحاحي غير لعلاجه". "ومع ذلك، هناك العديد من العلاجات التي يمكن أن تساعدك على التحكم في الأعراض".

ماذا يمكنك أن تفعلين لتخفيف أعراض سلس البول؟

سلس البول لا يختفي من تلقاء نفسه. ولكن هناك خطوات يمكنك اتخاذها للمساعدة في تخفيف الأعراض.

تقول الدكتورة ليندو "يبدأ تخفيف حالة سلس البول بفهم نوع سلس البول الذي تعانيين منه وما لعلاجه". "يمكن أن يساعد أخصائي مثل طبيب المسالك البولية للنساء في تقديم هذه الإجابات لك، بالإضافة إلى مساعدتك على فهم تعديلات السلوك والعلاجات الأخرى التي ستكون أكثر فعالية للتخفيف من سلس البول."

دائمًا ما يساعد فقدان الوزن تقريبًا على تخفيف سلس البول لأنه يقلل من مقدار الضغط على قاع الحوض. في الواقع، يمكن أن يؤدي فقدان 5 في المائة فقط من وزنك إلى تحسين الأعراض البولية بنسبة تصل إلى 70 في المائة.

وبالمثل، يمكن أن تساعد تمارين قاع الحوض، مثل تمرين كيجل، على الحد من أعراض أي من نوعي سلس البول. في حالة سلس البول الإجهادي، تعد تمارين قاع الحوض طريقة لإعادة تقوية العضلات الضعيفة. بالنسبة لسلس البول الإلحاحي، يمكن أن تساعد هذه التمارين في تهدئة المثانة وإعادة تشكيلها.

وأضافت الدكتورة ليندو "بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من سلس البول الإجهادي بعد الولادة، في بعض الأحيان يكون فقدان الوزن وتمرين قاع الحوض بعد الولادة هي كل ما يتطلبه الأمر حتى تنتهي الأعراض بمرور لعلاجه".

على حسب نوع سلس البول الذي تعانيين منه، قد يقترح طبيبك تجربة تعديلات إضافية.

التعديلات السلوكية لسلس البول الإجهادي:

- فقدان الوزن
- تمارين عضلات قاع الحوض
- استخدام سداة مهبلية، مثل السداة القطنية، أثناء ممارسة الرياضة

التعديلات السلوكية لسلس البول الإلحاحي:

- تجنب شرب الكافيين والمشروبات الغازية والمحليات الصناعية، والتي تسبب تهيج المثانة
- ممارسة تمارين قاع الحوض
- التحكم في كمية السوائل التي تتناولينها
- الوقاية من الإمساك
- فقدان الوزن
- عدم التدخين

ما هي خيارات العلاج المتاحة إذا كان سلس البول لا يزال موجودًا؟

يمكن أن تساعد زيارة طبيب المسالك البولية للنساء في أقرب وقت ممكن في ضمان الفهم الكامل لحالتك وخيارات العلاج.

تقول الدكتورة ليندو: "عادة ما يستجيب كل من سلس البول الإجهادي والإلحاحي بشكل جيد للتعديلات السلوكية، ولكن إذا لم تتحسن الأمور، فمن الأفضل الخضوع لتقييم علاجه". "هذا هو السبب الذي يجعلني أوصي دائمًا بزيارة أخصائي حول حالتك على الفور. أنت لا تريدين أبدًا أن تلعبين لعبة التخمين مع صحتك، خاصة عندما تؤثر حالتك على نوعية حياتك."

بالإضافة إلى ذلك، يمكن لطبيبك أن يوصي ببرنامج العلاج الطبيعي لقاع الحوض. في حين أن تمرين كيجل يمكن أن يلعب دورًا مهمًا في التخفيف من سلس البول، تقول الدكتورة ليندو إنه يتم تنفيذها بشكل خاطئ أكثر من 80 في المائة من الوقت.

وحذرت الدكتورة ليندو قائلة "لن يساعد ممارسة تمرين كيجل بطريقة خاطئة في علاج سلس لعلاجه". "يمكن إن يساعد زيارة أخصائي علاج طبيعي متخصص في تمارين قاع الحوض في التأكد من أداء تمرين كيجل والتمارين الأخرى بشكل صحيح وتقوية قاع الحوض بشكل فعلي".

وإذا استمرت حالتك في الازدياد أو التدهور، فإن طبيب المسالك البولية النسائية لديه الخبرة اللازمة لإجراء الاختبارات والتوصية بمجموعة من خيارات وإجراءات علاج سلس البول التي يمكن أن تساعد في علاج حالتك الخاصة.

خيارات علاج سلس البول الإجهادي:

- **العلاج الطبيعي لقاع الحوض** – يمكن ذلك أن يحسن ما يصل إلى 75٪ من الأعراض.
- **الفرزجة** – يساعد هذا الجهاز، من خلال الإدخال في المهبل، على السيطرة على تسرب البول من خلال توفير الدعم تحت مجرى البول والمثانة.
- **توسيع مجرى البول** – يمكن أن يساعد هذا الإجراء الذي يجري في مركز طبي على زيادة سماكة جدار مجرى البول بحيث يغلق بإحكام أكبر لحبس البول.
- **جراحة حبال مجرى البول** – تساعد هذه الجراحة التي تجرى في العيادات الخارجية على إيقاف تسرب البول عن طريق حبال (مصنوعة من شبكة أو الأنسجة الخاصة بك) والتي ترفع وتدعم مجرى البول والمثانة السفلية.

تقول الدكتورة ليندو: "إذا كانت حالة سلس البول الإجهادي شديدة، فإن جراحة حبال مجرى البول عادة ما تكون نسبة نجاحها 95٪ تقريبًا، وهناك القليل جدًا من وقت التوقف عن العمل فيما يتعلق بالعودة إلى الأنشطة لعلاجه".

خيارات علاج سلس البول الإلحاحي:

- **العلاج الطبيعي لقاع الحوض** – يساعد هذا العلاج على إعادة تدريب المثانة.
- **الأدوية** – يمكن أن تساعدك مجموعة من الأدوية على الاحتفاظ بالمثانة لفترة أطول وتقليل أعراض تكرار التبول.
- **حقن البوتوكس في المثانة** – يعمل البوتوكس على استرخاء جدار المثانة من أجل منعها من الانكماش عندما لا يكون من المفترض أن يحدث ذلك.
- **تحفيز الأعصاب المحيطية** – يستخدم هذا العلاج إبرة لتحفيز عصب في قدمك ينتقل إلى أعلى الساق إلى العمود الفقري، حيث يتصل بالمثانة ويهدئها.
- **التعديل العصبي العجزي** – في هذا الإجراء الجراحي الذي يجري في العيادات الخارجية، يتم زرع جهاز تنظيم ضربات القلب في المثانة للمساعدة في التحكم في كيفية تحفيز المثانة بواسطة العصب العجزي.

تقول الدكتورة ليندو: "بغض النظر عن نوع سلس البول الذي تعاني منه، من المهم تقييم حالتك ببساطة لأن هناك العديد من الخيارات لعلاج سلس لعلاجه". "نبدأ دائمًا بأساليب العلاج التحفظي، ولكن إذا لم تنجح هذه الأساليب، فلن تضطر إلى الاستمرار في المعاناة. يمكننا المساعدة في تحسين نوعية حياتك".

19 مارس 2021