



**camfic**

societat catalana de  
medicina familiar i  
comunitària

## سلس البول

نزع الملابس حيث إن لم تحدث هذه الصعوبات لم يكن هناك حالة سلس بول.

### ما الذي يجب فعله؟

يجب عدم ارتداء الملابس الضيقة وضبط تناول السوائل المنبهة ومنقوعات الأعشاب التي تسبب الإلحاح في التبول. هناك بعض الأدوية التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الحالة فعليك استشارة طبيب الأسرة أو الممرضة.

في سلس البول التوتري: إن القيام بتمارين عضلات أرضية الحوض يفيد جدا من أجل إعادة التأهيل. يجب القيام بها يوميا لتقوية العضلات التي تمنع تسرب البول. يمكن أيضا استخدام الأقطاب الكهربائية في المهبل أو الأقماع لتحفيز تلك العضلات. في حال فشل تلك الوسائل لا بد من اللجوء إلى الجراحة. في سلس البول الإلحاحي يتم القيام بإعادة توجيه عادة التبول من خلال تطبيق تقنيات تعليمية إلى جانب استخدام الأدوية.

### كيف يمكن تفادي الإصابة بسلس البول؟

يجب التعود على التبول كل 3 ساعات خلال النهار وقبل الذهاب للنوم أيضا. يجب على النساء خلال فترة الحمل وبعد الولادة أن تمارسن تمارين عضلات أرضية الحوض حيث يجب الاهتمام بهذه العضلات. يجب تجنب الإصابة بالإمساك. وبالنسبة للمسنين أو المصابين بأمراض تحد من حركتهم اليومية، فيفضل أن يلبسوا ثيابا يسهل نزعها كما ينبغي أن تجهز منازلهم بحمامات يسهل الوصول إليها.



إن سلس البول هو عبارة عن تسرب لا إرادي للبول. يمكن أن يكون بسبب تأثر في الجهاز البولي أو في الجهاز العصبي، ويمكن أن يكون مؤقتا (أقل من أربعة أسابيع)، أو دائما. وسلس البول يسبب مشكلة اجتماعية وصحية، وهوشائع بشكل خاص لدى النساء والمسنين.

يمكن أن يحدث سلس البول المؤقت بسبب التهاب المسالك البولية أو انهيار المعاوضة في حالة مرض السكر وغيرها من الأسباب. يختفي سلس البول مع تصحيح الأسباب. يمكن أن تساهم الولادة الطبيعية (المهبلية) أو مرض السكري أو السعال المزمن أو السمنة أو الإمساك المزمن أو الأمراض العصبية أو العمليات الجراحية الباطنية أو بعض الأدوية أو التهابات المسالك البولية أو مشاكل البروستاتا لدى الرجال، في زيادة احتمال الإصابة بسلس البول.

### ما هي أنواع سلس البول؟

سلس البول التوتري: هو نزول قليل من البول عند بذل جهد ما أو عند السعال أو العطاس أو الضحك أو الركض.

سلس البول الإلحاحي: وفيه يتشكل احساس بالحاجة الملحة للتبول وتكون كمية البول كبيرة ولا يستطيع المصابون في هذه الحالة منع أنفسهم من التبول، ويحدث التبول بشكل أكثر من الحالة الاعتيادية نهارا أو ليلا. يمكن أن يجتمع نوعا سلس البول السابقين معا ويعتبر سلس البول مختلطا في هذه الحالة.

سلس البول الفيضي: في هذه الحالة لا يحدث تفرغ كامل للمثانة بسبب مشاكل في عملية انقباضها وبالتالي تمتلئ كثيرا وينزل البول نقطة نقطة مع الاحساس بعدم الانتهاء من التبول أبدا.

سلس البول الوظيفي: وسببه مواجهة صعوبات من أجل التبول كالتأخر في الوصول إلى المرحاض أو في