

نصائح تعديل السوائل

غالبا ما يحاول الأشخاص الذين يعانون من سلس البول تحسين أعراضهم عن طريق تغيير كمية الشرب وماذا يشربون ومتى يشربون.

الكمية المتناولة الموصى بها

يجب أن تسعى إلى شرب ما بين 1.5 و 2 لتر (3-4 باينت) من السوائل يوميا

إذا كنت لا تشربين ما يكفي

شرب أقل من 1.5 لتر ليس جيدا لصحتك العامة وقد يؤدي أيضا إلى تفاقم أعراض المثانة. كلما ازداد تركيز البول، يزداد تهيجه للمثانة. لذلك إذا شرب أكثر وتمدد البول، فقد تضطرين في الواقع إلى الذهاب إلى المراض في كثيرًا وبإلحاح أقل.

إذا وجدت صعوبة في شرب الكمية الموصى بها:

- حددي لنفسك أهدافا أسبوعية لكمية ما ستشربينه
- ابدئي ببطء، مع أخذ بعض الوقت لزيادة كمية ما تشربينه
- اشربي كوبا كاملا من الماء بدلا من نصف كوب عند تناول الأدوية
- اشربي عندما تشعرين بالعطش، واشربي مرة أخرى أيضا
- إذا كنت لا تحبين الماء، يمكنك إضافة كورديال أو تناول شاي الفواكه أو شاي الأعشاب
- يمكنك زيادة تناول السوائل عن طريق الثلج، هلام خال من السكر، كاستارد خال من السكر أو الحساء - كل ذلك محسوب
- ابدلي جهدا لشرب المزيد في الأشهر الأكثر دفئا أو بعد التمرين لدرجة التعرق

إذا كنت تشربين كثيرا

إذا كنت تشربين أكثر بكثير من لترين في اليوم، يجب عليك تقليل هذا إلى حدود الكمية الموصى بها لأن ذلك قد يزيد من عدد مرات التبول. مع ذلك، عليك شرب المزيد في الطقس الحار أو إذا كنت نشيطة جدا.

- قيسي حجم الأكواب والكؤوس في المنزل. قد تشربين أكثر مما تعتقدين. تحتوي معظم الأكواب على 300 مل (نصف لتر)، لذلك إذا تناولت أكثر من 6 أكواب من الشاي أو القهوة كل يوم، فأنت تشربين أكثر من الكمية الموصى بها من المشروبات الساخنة وحدها!
- حاولي الشرب من فنجان شاي صغير بدلا من الكوب. عادة ما يحتوي على نحو نصف كمية السوائل الموجودة في الكوب، وبالتالي لا يزال بإمكانك تناول أكبر عدد ممكن من المشروبات الساخنة ولكن يمكنك بسهولة تقليل الكمية التي تشربينها.

- في المناسبات الاجتماعية التي تعرف أنك ستشربين، وفري جزءاً من حصة السوائل لاستخدامه خارج البيت.
- إذا وجدت نفسك تشعرين بالعطش بين المشروبات وتشرب الكمية الموصى بها ○
تأكدي من عدم تناول الكثير من الملح (أكثر من 6 جرام يوميا للبالغين). يزيد الملح من عطشك. تجنبي إضافة الملح إلى الطعام أو الأطعمة المملحة جداً مثل لحم الخنزير المقدد المدخن والفاصوليا السوداء المملحة. ○ اشطفي فمك بكمية صغيرة من الماء ولكن لا تبتلعيه.

○ مصي النعناع أو الحلويات الخالية من السكر ○ استخدم اللعاب

الاصطناعي الذي يمكن شراؤه من الصيدلية

متى تشربين

من الأفضل أن تشربي القليل في كثير من الأحيان. تجعل كمية المشروبات الكبيرة مثانتك تمتلئ بسرعة فتشعر بالإلحاح.

إذا كان الاستيقاظ أثناء الليل للتبول يسبب لك مشكلة، فمن الجيد تجنب الشرب لمدة 3 ساعات قبل الذهاب إلى السرير. لا بأس من تناول رشقات من الماء عند الحاجة أو مع الدواء.

ماذا تشربين

بعض أنواع المشروبات تهيج مثانتك بما فيها الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والكحول وعصائر الفاكهة شديدة الحموضة. إذا كانت مثانتك متهيجة، لا تحبسي البول بالداخل لفترة طويلة جداً.

حاولي شرب الماء العادي أو كورديال مخفف بالماء. لا بأس أيضاً بشاي الأعشاب أو الفواكه الخالي من الكافيين.

قللي وتجنبي الكافيين

يمكن أن يجعل الكافيين أعراض الإلحاح أو التكرار أسوأ لأنه يريح عضلات الحوض والمثانة. يمكن أن يقلل أيضاً من مدة نومك وعمقه، لذلك من المرجح أن تستيقظي وتضطري إلى الذهاب إلى المراض ليلاً.

تجد بعض النساء أن الاستغناء عن الكافيين يمكن أن يحسن أعراض المثانة.

من المهم تقليل تناول الكافيين ببطء لأنك قد تواجهين أعراض الانسحاب مثل الصداع والخمول والتهيج. حاولي استبدال المشروبات التي تحتوي على الكافيين تدريجياً على مدى بضعة أسابيع بهدف قطعها تماماً.

ماذا سيحدث بعد ذلك؟

يرجى اتباع هذه التوصيات لمدة 4 أسابيع على الأقل لمعرفة ما إذا كانت أعراض المثانة تتحسن.

إذا كنت قد أجريت هذه التغييرات لمدة 4 أسابيع على الأقل ولا تزال أعراض المثانة تزعجك، فيرجى الاتصال بمنسق عيادة وحدة Warrell على الرقم 0161 276 6332 واطلبي موعداً لإعادة تدريب المثانة.

مذكرة المثانة

إذا لم تعيدي من قبل مذكرات المثانة، سيطلب منك القيام بذلك قبل تحديد موعد.

إذا كنت قد تلقيت مذكرات المئانة، فيرجى إكمالها وفقا للتعليمات وإعادتها إلى:
The Warrell Unit, Women's Outpatients Department,
St Mary's Hospital, Oxford Road, Manchester, M13 9WL

إذا لم تحسلي على مذكرات المئانة، فيرجى الاتصال بمنسق عيادة وحدة Warrell على
الرقم 0161 276 6332 وسترسل لك كم أجل ملئها.

إذا لم يصلنا منك رد بعد 12 أسبوعا من إعطائك هذه المعلومات، فسنفترض أن أعراضك قد
تحسنت ولم تعد تزعجك وسنخرجك من خدمتنا.