

## מדריך לגבי השינוי בצריכת נוזלים

נשים שחוות אי שליטה במתן שתן נוטות לנסות להקל על התסמינים על ידי שינוי בכמות ובמועד צריכת הנוזלים שלהן, וגם בסוג הנוזלים שהן צורכות.

### המלצות לגבי צריכת הנוזלים

מומלץ לשתות בין 1.5 ל-2 ליטר (3 עד 4 כוסות בנפח 500 מ"ל) נוזלים כל יום.

### **כאשר לא שותים מספיק**

שתייה של פחות מ-1.5 ליטרים ביום מזיקה לבריאותך הכללית והיא גם עלולה להחריף את התסמינים שקשורים לשלפוחית השתן. ככל שריכוז השתן גבוה יותר, כך גוברת תחושת הגירוי בשלפוחית. לכן, אם תשתי יותר נוזלים ותדללי את השתן, למעשה תצטרכי לתת שתן בתדירות נמוכה יותר ובתחושת דחיפות נמוכה יותר.

אם את מתקשה לשתות את הכמות המומלצת:

- הגדירי לעצמך יעדים שבועיים לגבי הכמות שתשתי במהלך השבוע
- התחילי לאט, והגבירי את צריכת הנוזלים מדי יום
- שתי כוס שלמה במקום חצי כוס כאשר את נוטלת תרופות
- שתי כאשר את צמאה, ואז שתי כוס נוספת
- אם את לא אוהבת לשתות מים, את יכולה להוסיף תרכיז בטעמים או לשתות חליטת תה פירות או תה צמחים
- את יכולה להגדיל את צריכת הנוזלים באמצעות כל אחת מהאפשרויות הבאות: קרח, ג'לי או פודינג ללא סוכר, ומרק
- השתדלי לשתות יותר בחודשים החמים או אם את מבצעת פעילות גופנית שגורמת לך להזיע

### **כאשר שותים יותר מדי**

אם את שותה הרבה יותר מ-2 ליטרים ביום, עלייך לשתות פחות במסגרת הכמות המומלצת, מכיוון שאת עשויה להרגיש צורך לתת שתן יותר פעמים. עם זאת, עלייך לשתות יותר במזג אוויר חם יותר או אם את מאוד פעילה.

- מומלץ למדוד את הספלים והכוסות שיש לך בבית. ייתכן שאת שותה יותר נוזלים ממה שנראה לך. רוב הספלים מכילים 300 מ"ל (חצי פיינט). לכן, אם את שותה יותר מ-6 ספלי תה או קפה כל יום, רק המשקאות החמים שאת שותה הם יותר מכמות הנוזלים המומלצת!

- נסי לשתות בכוס תה קטנה במקום בספל. כוסות תה מכילות בדרך כלל חצי מכמות הנוזלים שבספל. כך את יכולה לשתות משקאות חמים באותה תדירות כל יום, ועדיין להפחית את כמות הנוזלים שתשתי.
- כאשר את מתכוונת להשתתף באירועים חברתיים שכוללים שתייה, חשבי את כמות הנוזלים שתשתי במהלך היום כדי לא לחרוג מהמכסה היומית.
- אם את שותה את הכמות המומלצת ליום ואת מרגישה צמא במהלך היום ○ וודאי שאת לא צורכת יותר מדי מלח (מעל 6 גרם ביום למבוגרים). הדבר יגרום לך להרגיש יותר צמאה. הימנעי מהוספת מלח לאוכל או ממאכלים עשירים במלח כמו בייקון מעושן ובוטנים מלוחים. שטפי את הפה עם מעט מים, בלי לבלוע אותם. ○ את יכולה למצוץ סוכריות מנטה או סוכריות ללא סוכר ○ אפשר גם להשתמש ברוק מלאכותי שנמכר בבתי המרקחת

### מתי לשתות

מומלץ לשתות מעט ולעיתים תכופות. שתיית כמות גדולה של נוזלים בבת אחת ממלאת את השלפוחית במהירות וגורמת לתחושת דחיפות.

אם הצורך לתת שתן במהלך הלילה בעייתי בשבילך, כדאי להימנע משתייה במהלך 3 שעות לפני השינה. אין בעיה ללגום מעט מים אם את מרגישה צורך או אם את נוטלת תרופות.

### מה לשתות

סוגים מסוימים של משקאות יכולים לגרות את השלפוחית, וביניהם תה, קפה, משקאות מוגזים, אלכוהול ומיצי פירות חומציים מאוד. כאשר השלפוחית מגורה היא לא מחזיקה את השתן למשך זמן רב.

נסי לשתות מים בלבד או תרכיז מדולל במים. אפשר גם לשתות חליטת תה פירות או תה צמחים שלא מכילים קפאין.

### הפחית את צריכת הקפאין והימנעי ממנו לחלוטין

קפאין מחמיר את התסמינים של הרגשת הדחיפות ואת תכיפות מתן השתן בגלל שהוא מרפה את השרירים באגן ובשלפוחית. צריכת קפאין יכולה גם להפחית את זמן השינה ולהפוך אותה לפחות עמוקה, וכך יש סבירות גבוה יותר להתעורר ולהרגיש צורך לתת שתן.

יש נשים שהרגישו שיפור בתסמינים שקשורים לשלפוחית לאחר שהפסיקו את צריכת הקפאין.

חשוב להפחית את צריכת הקפאין באופן הדרגתי מאחר שייתכן שתחוו תסמיני גמילה כמו כאבי ראש, תשישות ועצבנות. נסי להחליף בהדרגה את המשקאות שמכילים קפאין במהלך מספר שבועות במטרה להפסיק לגמרי את הצריכה שלהם.

### מהם השלבים הבאים

יש לפעול לפי ההמלצות האלו במשך 4 שבועות לפחות כדי לבדוק אם חל שיפור בתסמינים שקשורים לשלפוחית השתן.

אם עברו 4 שבועות לפחות מאז שביצעת את השינויים האלו והתסמינים עדיין מטרידים אותך, עלייך להתקשר למתאם הקליני ב-Warrell Unit בטלפון 0161 276 6332 ולבקש פגישה לאימון שלפוחית השתן. יומן למעקב אחרי פעילות שלפוחית השתן

אם עדיין לא מילאת והחזרת יומן למעקב אחרי פעילות שלפוחית השתן, תתבקשי לעשות זאת לפני שתיקבע לך פגישה.

אם כבר קיבלת את היוםן, עלייך למלא אותו לפי ההוראות ולהחזיר אותו אל:  
The Warrell Unit, Women's Outpatients Department  
St Mary's Hospital, Oxford Road, Manchester, M13 9WL

אם לא קיבלת את היוםן, עלייך להתקשר למתאם הקליני ב-Warrell Unit בטלפון 0161 276 6332 ולבקש שהיוםן יישלח אלייך כדי שתמלאי אותו.

**אם לא נשמע ממך במהלך 12 השבועות הבאים לאחר שקיבלת את המידע הזה, נניח שחל שיפור בתסמינים ושהם לא מטרידים אותך יותר, ואז נגרע אותך מהשירות שלנו.**