



Saint Mary's Managed Clinical Service Division of Gynaecology

ورقة معلومات المريض

إعادة تدريب المثانة

يعاني الكثير من الناس من مشاكل في المثانة و/ أو تسرب المثانة في وقت ما من حياتهم. الأعراض الثلاثة الأكثر شيوعاً: التكرار والإلحاح وسلس البول الإلحاحي.

يعني التكرار أنك بحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض في كثير من الأحيان - أكثر من 7 مرات خلال اليوم. إذا استيقظت أكثر من مرة في الليل، فهذه الحالة تسمى البوال الليلي.

الإلحاح هو الشعور المفاجئ والساحق بأنك بحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض على الفور، وإذا تسرب البول عند هذا الشعور، فهذه الحالة تسمى سلس البول الإلحاحي.

تسمى هذه الأعراض مجتمعة أعراض فرط نشاط المثانة.

ما إعادة تدريب المثانة؟

إعادة تدريب المثانة هي الخط الأول من العلاج لأعراض فرط نشاط المثانة والهدف هو تعليمك كيفية التحكم في المثانة بدلاً من تحكم المثانة بك. يتحقق ذلك بالقضاء على العادات السيئة وإدخال عادات جيدة للمساعدة في السيطرة على الأعراض.

تساعدك برامج إعادة تدريب المثانة على زيادة الوقت تدريجياً بين زيارات المرحاض، وتساعد على زيادة كمية البول التي تحتفظ بها المثانة وتساعدك على التحكم في مشاعر الإلحاح عندما تنقبض المثانة دون داع.

يساعدك التدريب على فهم ما يحفز أعراضك وفهم كيفية التحكم في الأعراض وإدارتها عند حدوثها. سوف تتعلمين أي رسائل من المثانة يجب اتباعها وأي رسائل يمكنك تجاهلها.

تتطلب إعادة تدريب المثانة الالتزام والصبر فقد يستغرق الأمر وقتاً للتراجع عن العادات التي ربما تكون قد تطورت على مدار عدة أشهر أو سنوات واستبدالها بعادات جيدة.

على الرغم من أن العديد من المرضى يرون بعض التحسن في غضون أسبوعين، إلا أن الأمر قد يستغرق وقتاً أطول للوصول إلى مرحلة ليكتمل رضاك.

إعادة تدريب المثانة حل طويل الأجل يجب الحفاظ عليه. يجب الاستمرار في العديد من التغييرات التي تجربينها مدى الحياة، وهذا هو السبب في أننا نشير إليها على أنها تغييرات في نمط الحياة.

كيف أستعد لإعادة تدريب المثانة؟

قبل أن تحضري إلى عيادة إعادة تدريب المثانة، سيطلب منك إكمال مذكرات المثانة لمدة 3 أيام، إما في شكل ورقي أو إلكتروني حسب تفضيلاتك (يرجى الاطلاع على نشرة "تعليمات مذكرات المثانة الإلكترونية").

من المهم جدا أن يتم الانتهاء من ذلك بأكبر قدر ممكن من الدقة قبل موعدك لأنه يعطينا قدرا كبيرا من المعلومات عن وظيفة المثانة الحالية وسيرشدنا في إعطائك أفضل نصيحة ممكنة لإدارة الأعراض.

لن نتمكن من إجراء موعدك الأولي إذا لم تكلمي مذكرات المثانة. يرجى إرسال مذكرات المثانة المكتملة بالبريد الإلكتروني إلى البريد الإلكتروني أدناه مع التأكد من تضمين اسمك وتاريخ ميلادك ورقم NHS في البريد الإلكتروني: Uro.Gynaecology@mft.nhs.uk إذا كنت غير قادرة على إكمال مذكرات المثانة لأي سبب من الأسباب، فيرجى إبلاغ الممرضة حتى تتمكن من ترتيب طريقة بديلة للحصول على المعلومات التي نحتاج إليها وتناسب متطلباتك الشخصية.

نصائح للمساعدة في التحكم في المثانة

هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها جنبا إلى جنب مع إعادة تدريب المثانة، ويمكن أن تساعدك على تحسين التحكم في المثانة. إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو لديك سعال مزمن أو تعاني من الإمساك، فاطلبي المشورة من طبيبك للمساعدة في إدارة هذه المشكلات لأن ذلك قد يجعل الأعراض أسوأ. توجد أيضا بعض الأدوية التي يمكن أن تؤثر في المثانة، لذا استشيري طبيبك إذا كنت تعتقدين ذلك.

نصائح عامة

- تأكد من شرب كمية كافية من السوائل طوال اليوم، ويفضل أن تكون 1.5-2 لتر. يقلل الكثير من الناس من كمية السوائل التي يشربونها لأنهم يعتقدون أنها ستحسن التسرب ولكن في الواقع إذا كان البول شديد التركيز، فسوف يهيج المثانة ويجعلها ترغب في التفرغ في كثير من الأحيان.
- تجنب المشروبات التي يمكن أن تهيج المثانة مثل الكافيين (الشاي والقهوة) والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والكحول. في بعض الحالات، يمكن لهذا وحده أن يحسن الأعراض بشكل كبير. ستناقش ممرضتك هذا الأمر معك بمزيد من التفصيل في موعدك.
- تجنب الشرب قبل النوم بساعتين للحد من احتمال الحاجة إلى الاستيقاظ والذهاب للمرحاض أثناء الليل.
- لا تشربي كل السوائل دفعة واحدة. باعدي بين كمية السوائل التي تتناولينها خلال اليوم. إذا كنت تشربين الكثير في وقت واحد، توقعي الحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض على وجه السرعة بعد فترة وجيزة.

تقليل التكرار

إذا كنت تذهبين إلى المرحاض كل 2-3 ساعات، فعليك زيادة الوقت بين زيارات المرحاض. من الأفضل القيام بذلك تدريجيا للحصول على أفضل النتائج.

على سبيل المثال، إذا كنت تذهبين إلى المرحاض كل ساعة، زيدي المدة إلى كل ساعة و 15 دقيقة واستخدمي الأساليب الموضحة في القسم التالي للتغلب على الشعور بالإلحاح الذي قد تواجهه.

بمجرد أن تشعر بالراحة بذلك (قد يستغرق ما يصل إلى أسبوع)، زيدي الوقت بمقدار 15 دقيقة أخرى وهكذا. ستناقش ممرضتك هذا الأمر بمزيد من التفصيل معك في موعدك بعد مراجعة مذكرات المثانة.

كيفية التغلب على الإلحاح ولس البول الإلحاحي

- شدي عضلات قاع الحوض بأقصى ما تستطيعين واستمري لأطول فترة ممكنة. استمري في القيام بذلك حتى يزول الشعور بالإلحاح أو يصبح تحت السيطرة. يساعد تقلص عضلات قاع الحوض على الضغط على مجرى البول (أنبوب المثانة) ومنع التسرب.
- شدي عضلات قاع الحوض بسرعة وبأقصى ما تستطيعين، ثم اتركيها. كرري هذا عدة مرات متتالية. يجد بعض الناس أن العديد من الانقباضات المتتالية أفضل من محاولة التمسك بالانكماش لفترة طويلة.

- اضغطي بقوة على العجان (بين الساقين). يمكنك القيام بذلك عن طريق مقاطعة ساقيك أو الجلوس على سطح صلب. يرسل هذا أيضا رسالة إلى المثانة عبر الأعصاب مفادها أن مخرج المثانة مغلق لذا يجب أن تنتظري قبل أن تحاولي إفراغها.
 - شنتي ذهنك قدر الإمكان. على سبيل المثال، يبدأ بعض الأشخاص في العد التنازلي من 100، وأي نوع من أنواع الإلهاء الذهني أو الاسترخاء جيد.
 - غيري وضعك إذا كان هذا يقلل من الشعور بالإلحاح. يجد بعض الناس أن الميل إلى الأمام يساعد قليلا.
 - ابقِي ساكنة عندما تصابين بانقباض المثانة العاجل وتحكمي في الرغبة. ستجدين صعوبة في التمسك والبقاء في السيطرة إذا هرعت إلى المرحاض.
 - حاولي ألا تتأرجحي صعودا وهبوطا على الفور. الحركة تهز المثانة وقد تجعل المشكلة أسوأ.
- ستتم مناقشة كل هذه التغييرات وأساليب نمط الحياة بمزيد من التفصيل في موعدك وسيتم تخصيص إعادة تدريب المثانة لك. تذكر، بمجرد إعادة تدريب المثانة بنجاح، عليك الاستمرار لبقية حياتك أو قد تعود الأعراض.
- إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو توضيح المصطلحات، فيرجى عدم التردد في التحدث إلى أحد الأطباء أو الممرضات لمناقشة مخاوفك معك.

بيانات التواصل

إذا واجهت أي مشاكل/ صعوبات، يرجى التواصل مع:

:Warrell Unit 

16:00-08:30 – (الخيار 3 “أمراض المسالك البولية النسائية”) – 0161) 701 4455

<https://mft.nhs.uk/saint-marys/services/gynaecology/urogynaecology/> 