



Saint Mary's Managed Clinical Service Division of Gynaecology

עלון מידע למטופלות

תוכנית לאימון שלפוחית השתן

נשים רבות סובלות מבעיות שקשורות לשלפוחית השתן או מדליפת שתן בשלב כלשהו בחייהן. שלושת התסמינים הנפוצים ביותר הם תכיפות, דחיפות וחוסר שליטה במתן השתן.

תכיפות היא הצורך לתת שתן לעיתים קרובות – יותר מ-7 פעמים במהלך היום. אם את מתעוררת יותר מפעם אחת בלילה המצב הזה נקרא הטלת שתן לילית.

דחיפות היא התחושה הפתאומית של צורך חזק לתת שתן באופן מיידי, ואם היא מלווה בבריחת שתן המצב הזה נקרא חוסר שליטה במתן השתן.

השילוב של התסמינים האלו נקרא תסמינים של שלפוחית רגיזה.

מהי התוכנית לאימון שלפוחית השתן?

אימון שלפוחית השתן הוא קו ההגנה הראשון בטיפול בתסמיני השלפוחית הרגיזה, ומטרתו ללמד אותך איך לשלוט בשלפוחית השתן במקום שהיא תשלוט בך. האימון נעשה באמצעות גמילה מהרגלים הרעים והקניית הרגלים מועילים כדי לסייע בשליטה על התסמינים.

תוכניות לאימון השלפוחית מסייעות להאריך את משך הזמן בין הביקורים בשירותים, להגדיל את כמות השתן שהשלפוחית מצליחה להכיל, ולשלוט בהרגשת הדחיפות כאשר השלפוחית מתכווצת ללא צורך.

האימון עוזר לך להבין מה גורם להופעת התסמינים ואיך לשלוט בהם ולנהל אותם כאשר הם מופיעים. באימון תלמדי להבחין בין המסרים מהשלפוחית שצריך להקשיב להם לבין המסרים שאפשר להתעלם מהם.

לאימון השלפוחית דרושות מחויבות וסבלנות. יהיה עליך להיפטר מהרגלים רעים שסיגלת לאורך חודשים או שנים ולהחליף אותם בהרגלים מועילים.

למרות שמטופלות רבות חוות שיפור מסוים לאחר כמה שבועות, ייתכן שיידרש זמן רב יותר כדי להגיע לשלב שבו תהיי לגמרי מרוצה.

אימון השלפוחית הוא פתרון לטווח הארוך שתמיד צריך להמשיך לפעול לפיו. רבים מהשינויים שתבצעי יצטרכו להיות כאלה שתמשיכי בהם לאורך כל חיך, ולכן אנחנו מתייחסים אליהם כשינויים באורח החיים.

איך אפשר להתכונן לקראת אימון השלפוחית?

לפני הפגישה במרפאה בנושא אימון שלפוחית השתן תיִדרשי למלא במשך 3 ימים יומן למעקב אחרי פעילות השלפוחית. אפשר למלא אותו בפורמט מודפס או אלקטרוני, בהתאם להעדפות שלך. (מידע נוסף מפורט בעלון "הנחיות למילוי היומן האלקטרוני למעקב אחרי פעילות שלפוחית השתן").

חשוב מאוד למלא את היומן באופן מדויק ככל האפשר לפני הפגישה שלך. כך נוכל לקבל הרבה מידע חשוב לגבי אופן הפעילות הנוכחי של השלפוחית שלך כדי לייצג לך בצורה הטובה ביותר לגבי ניהול התסמינים שלך.

לא נוכל להתקדם לפגישה הראשונית שלך אם לא תשלימי את מילוי היומן. לאחר מילוי היומן יש לשלוח אותו לאימייל שמופיע בהמשך ולוודא שהוספת את השם שלך, את תאריך הלידה ואת מספר ה-NHS שלך. הכתובת למשלוח היא: Uro.Gynaecology@mft.nhs.uk

אם את לא מצליחה למלא את היומן מסיבה כלשהי, עלייך לפנות לאחות כדי שנוכל למצוא דרך חלופית שמתאימה לצרכים האישיים שלך ותאפשר לנו לקבל את המידע שאנחנו זקוקים לו.

טיפים שיעזרו לך לשלוט בשלפוחית השתן

לצד אימון השלפוחית, יש פעולות נוספות שאת יכולה לבצע כדי לשפר את השליטה בה. במקרים של עודף משקל, שיעול כרוני או עצירות, עלייך להתייעץ עם הרופא שלך שייסייע לך להתמודד עם הבעיות האלו, שכולן יכולות להחמיר את התסמינים שלך. יש גם תרופות מסוימות שעשויות להשפיע על שלפוחית השתן ולכן חשוב להתייעץ עם הרופא אם לדעתך זה המצב.

עצה כללית

- חשוב להקפיד על שתיית כמות מספקת של נוזלים במהלך היום, רצוי בין 1.5 ל-2 ליטר. נשים רבות מפחיתות את כמות הנוזלים שהן שותות כי הן סבורות שכך ישתפרו תסמיני בריחת השתן שלהן, אבל למעשה אם ריכוז השתן גבוה מדי גוברת תחושת הגירוי בשלפוחית ואיתה הרצון להתרוקן לעיתים קרובות יותר.
- הימנעי משתיית משקאות שיכולים לגרות את השלפוחית כמו קפאין (תה וקפה), משקאות מוגזים, משקאות אנרגיה ואלכוהול. במקרים מסוימים, הפעולה הזאת בלבד יכולה לשפר את התסמינים באופן משמעותי. האחות תייעץ לך על כך בצורה מפורטת יותר.
- הימנעי משתיה במהלך שעותיים לפני השינה כדי להפחית את הסיכוי שתצטרכי לקום לשירותים במהלך הלילה.
- אל תשתי את כל כמות הנוזלים בבת אחת. מומלץ לפרוש את צריכת הנוזלים על פני כל היום. שתיית כמות גדולה של נוזלים בבת אחת מגבירה את הצורך לתת שתן בדחיפות זמן קצר לאחר מכן.

הפחתת התכיפות של מתן השתן

אם את צריכה לגשת לשירותים יותר מפעם אחת בכל שעותיים עד 3 שעות, עלייך להאריך את משך הזמן בין הביקורים בחדר השירותים. מומלץ לעשות זאת באופן הדרגתי כדי לקבל את התוצאות הכי טובות.

לדוגמה, אם את ניגשת לשירותים בכל שעה, האריכי את משך הזמן הזה לשעה ורבע והשתמשי בשיטות שיפורטו בקטע הבא כדי להתגבר על תחושת הדחיפות שאת חווה.

אחרי שתרגישי בנוח להתאפק שעה ורבע (התהליך הזה יכול להימשך עד שבוע), האריכי את משך הזמן הזה בעוד 15 דקות וכך הלאה. האחות תייעץ לך על כך בצורה מפורטת יותר בפגישה שלך לאחר בדיקת היומן למעקב אחרי פעילות שלפוחית השתן.

- כווצי את שרירי רצפת האגן הכי חזק שאת יכולה למשך הכי הרבה זמן שאת יכולה. המשיכי לעשות זאת עד שתחושת הדחיפות תחלוף או עד שתשלטי בה. כיווץ שרירי רצפת האגן עוזר לכווץ את שרירי הסוגר של צינור השופכה ולמנוע דליפת שתן.
 - כווצי את שרירי רצפת האגן במהירות ובעוצמה הכי חזקה שאת יכולה, ואז הרפי. צריך לחזור על הפעולות האלה מספר פעמים ברצף. יש נשים שהשיטה שכוללת מספר כיווצים ברצף עוזרת להן יותר מכיווץ השרירים למשך זמן ארוך.
 - הפעילי לחץ ממושך על הפרינאום (חיץ הנקבים או אזור המפשעה). כדי לעשות זאת, שלבי את הרגליים או שבי על משטח נוקשה. הפעולה הזאת גם שולחת לשלפוחית מסר דרך מערכת העצבים, שאומר שמוצא השלפוחית סגור ולכן עליה להמתין לפני שתוכל להתרוקן.
 - הסיחי את דעתך כמיטב יכולתך. לדוגמה, יש נשים שסופרות לאחור החל מ-100, אבל כל צורה של הסחת דעת או רגיעה תעשה את העבודה.
 - שני את התנוחה שלך אם הפעולה הזו מפחיתה את תחושת הדחיפות. יש נשים שהישענות קלה קדימה עוזרת להן.
 - הימנעי מתנועה כאשר את חשה התכווצות דחופה בשלפוחית והשתלטי על הדחף. אם תמהרי לגשת לשירותים תתקשי להתאפק ולשלוט במצב.
 - לא מומלץ להתנועע מעלה ומטה כשאת עומדת במקום. ההתנועעות מטלטלות את שלפוחית השתן ויכולה להחמיר את הבעיה.
- בפגישה שלך נדון בצורה מפורטת יותר בכל השינויים באורח החיים ובשיטות האלו, והתוכנית לאימון שלפוחית השתן תותאם לך אישית.
- חשוב לזכור: אחרי שתשלימי בהצלחה את התוכנית לאימון השלפוחית תצטרכי להמשיך בה לאורך כל חיך או שהתסמינים יופיעו שוב.
- אם דרוש לך מידע נוסף או הבהרה בנושא המונחים השונים, אפשר לפנות לרופאים או לאחיות שישמחו לייעץ לך בנוגע לחששות שלך.

פרטים ליצירת קשר

אם נתקלת בבעיה או בקושי, פני אלינו בטלפון:

Warrell Unit 

08:30-16:00 – (שלוחה 3 – המחלקה הגינקולוגית "Urogynaecology") – 0161 701 4455



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