

تسرب البول الناتج عن العلاج من سرطان البروستات



يُعد تسرب البول بعد الجراحة أو العلاج الإشعاعي لسرطان البروستات أمرًا شائعًا.

يتمثل المصطلح الطبي لهذه الحالة في "سلس البول" (ويُنطق: سَلْسُ البُول). غالبًا ما يشعر الرجال بالحرَج من جراء هذه الحالة الشائعة التي هي نتيجة علاج مرض سرطان البروستات والتي هي قابلة للعلاج. تدوم هذه المشكلة غالبًا لفترة قصيرة، ولكن بالنسبة لبعض الرجال، تستمر هذه المشكلة لأشهر وأحيانًا لسنوات. تعرف على أسباب هذه المشكلة وما الذي يمكنك القيام به للتعامل معها.

كيف يتسبب علاج مرض سرطان البروستات في حدوث مشكلات تسرب البول؟

تساعد البروستات الرجل على التحكم في إدرار البول إلى جانب العضلات الموجودة بجانبها. تسترخي هذه العضلات لإدرار البول وتضيق بمجرد إفراغ المثانة. تعمل البروستات مع العضلات للتحكم في إدرار البول عند الرجال.

كيف يعمل نظام التحكم في البول. يتم تخزين البول في المثانة ثم يخرج من الجسم من خلال الإحليل أو "مجرى البول"، وهو الأنبوب الذي يمر عبر القضيب. ويمر الجزء العلوي لهذا الأنبوب من خلال البروستات.

قد يسبب علاج مرض السرطان مشكلة في نظام التحكم في البول.

- عند إجراء جراحة لمرض سرطان البروستات، تتم إزالة بعض العضلات الموجودة بجانب البروستات. لذلك، تُترك عضلات أقل للتحكم في تدفق البول.
- يمكن أيضًا للعلاج الإشعاعي تدمير العضلات التي تتحكم في تدفق البول. بالإضافة إلى أن العلاج الإشعاعي قد يسبب مشاكل أخرى مثل الشعور بالألم مع تدفق البول أو حدوث مشكلة عند بدء التدفق. احصل على مزيد من المعلومات في دليل "التعامل مع مشاكل البول بعد العلاج الإشعاعي".



تسرب البول الناتج عن العلاج من سرطان البروستات

من هم الرجال الأكثر عُرضة للإصابة بمشكلات تسرب البول؟



يختلف كل رجل عن الآخر في استجابته لعلاج مرض السرطان. عوامل معينة تلعب دورًا في كيفية استعادة الرجل سرعة تحكمه في إدرار البول مثل العمر، ونوع العلاج، والصحة العامة.

بعد الجراحة، يعاني البعض من تسرب البول لفترة قصيرة. وقد يحدث هذا التسرب إذا سعلت أو عطست أو أرهقت نفسك (مثل رفع شيء ما)، أو تغيير موضعك فجأة. يستعيد بعض الرجال تحكهم في البول بعد الجراحة في غضون أيام قليلة. ويستغرق الكثير منهم أشهر قليلة. ويصبح للعديد من الرجال القدرة على التحكم الجيد بعد عام (1) أو اثنين (2) بعد العلاج. عدد قليل من الرجال فقط لا يستردون قدرتهم على التحكم مرة أخرى. في معظم الحالات، يتوقف التسرب دون الحاجة إلى علاج معين.

- لا يتحسن الوضع لـ 9 رجال من أصل 100. في هذه الحالة يمكنك استخدام فوطة صحية لحماية ملابسك، أو تقوم بإجراء جراحة خاصة. وعادةً ما يتحكم ذلك في التسرب. ولا توجد أهمية للقيام بهذا لـ 91 رجلاً من أصل 100 لأن مشاكل التسرب تتحسن لاحقاً.
- يعاني الرجال الأصغر سناً عادةً من مشاكل أقل في التحكم في إدرار البول بعد الجراحة.

على التحكم في التسرب. توجد إرشادات حول تمارين كيجل في نهاية هذا الدليل.

بعد العلاج الإشعاعي، تكون نسبة تسرب البول أقل بكثير منه بعد إجراء الجراحة، على الرغم من أنه قد يحدث هذا التسرب في بعض الأحيان.

إذا كنت أعاني من تسرب البول، فما الذي عليّ فعله؟

إليك بعض النصائح والأدوات التي قد تساعدك في إدارة الأعراض واستعادة الشعور بالتحكم.

تحدث مع فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه والآخرين المقربين لك حول هذه المشكلة.

- تحدث مع طبيبك وممرضك. اسأل حول التمارين الخاصة بتقوية عضلاتك والمسامة بتمارين كيجل. فالعضلات الأقوى قد تساعد

يمكنك أيضًا طلب الحصول على إحالة لأخصائي علاج طبيعي مدرب على مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل تسرب البول. معظم الأشخاص وحتى الأطباء لا يعرفون إذا ما كانت تلك الاحالة تعد خيارًا للعلاج. سوف يتبع أخصائي العلاج الطبيعي برنامج يُسمى "إعادة تأهيل قاع الحوض" لمساعدتك في التحكم بطريقة أفضل في إدارة البول.

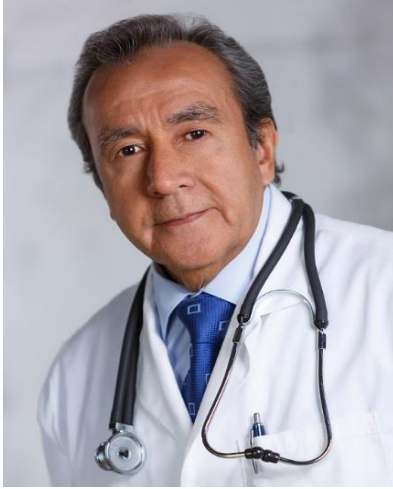
تحدث إلى المقربين منك مثل الشريك، أو أفراد العائلة/ أو الأصدقاء. شارك مشاعرك حتى لو كنت محرجًا. سوف يُشعرك ذلك بمزيد من الراحة. يمكنك التفكير معًا في طرق أفضل لإدارة الموقف حتى تستطيع الاستمتاع بحياتك الاجتماعية والعائلية.

تسرب البول الناتج عن العلاج من سرطان البروستات

راقب ما تشربه وتتأوله.

- **قلل أو تجنب تناول الكحوليات أو الكافيين.** فكلاهما يسحب المياه من أنسجة جسدك وتؤدي إلى إفراز المزيد من البول. تذكر أن بعض المشروبات الغازية، والشاي، والقهوة، ومشروبات الطاقة والشوكولاتة تحتوي على كافيين. حاول شرب الماء بدلاً من هذه المشروبات. يوصي الأطباء بتناول ما بين 8 أكواب إلى 10 أكواب من الماء يوميًا. إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب أو الرئة، فاسأل الطبيب أو الممرض عن الكمية المناسبة لك لتشربها.
 - **تجنب تناول الأطعمة التي تزيد المشاكل.** فالأطعمة الحارة والعالية الحموضة مثل الطماطم، والبرتقال، والجريب فروت تزيد من مشاكل البول عند بعض الرجال.
- ### حافظ على عادات الأمعاء والمثانة الجيدة.
- **اكتسب وزنًا صحيًا وحافظ عليه.** إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في خسارة الوزن، اطلب مساعدة من فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه. فالدهون الزائدة في البطن يمكنها الضغط على المثانة وقد تسبب زيادة في تسرب البول.
 - **حافظ على عادات جيدة للتبرز.** إذا شعرت بحاجة ملحة في التبرز، فإذهب إلى الحمام. لا تكتم تلك الرغبة. وذلك لأن كتم رغبة التبرز سيضغط على المثانة مما سيجعل هناك صعوبة في إفراغها من البول. حافظ على إبقاء برازك لينًا عن طريق تناول أطعمة غنية بالألياف مثل:
 - خبز القمح الكامل والسيربول
 - المكسرات
 - الفواكه والخضروات النيئةتعمل المكملات الغذائية الغنية بالألياف مثل ميتاموسيل (Metamucil) أو بينيفايبر (Benefiber) أو سيتروسيل (Citrucel) على المحافظة على القوام اللين للبراز.
 - **درب مثانتك وقم بإفراغها وفقًا لجدول.** ابدأ بإدراج البول كل ساعة سواء إذا كنت ترغب في ذلك أم لا. قم بزيادة الوقت ببطء بين زيارتك للحمام. بعد إدراج البول، انتظر بعض الوقت لنزول القطرات لأخيرة قبل إغلاق سحاب البنطال.
- **تحكم في العطس!** إذا كنت ترغب في السعال أو العطس وكنت قلقًا حيال حدوث تسرب للبول، اعقد ساقيك ومارس تمارين كيجل.
 - **التزم بحماية سريرك وملابسك.**
 - **قم بحماية سريرك.** إذا لزم الأمر، استخدم غطاء فراش مقاوم للماء أو فوط صحية أصغر يمكن استخدامها مرة واحدة. إذا كنت بحاجة لإدراج البول في المساء، اترك بجانب السرير ميوحة نقالة.
 - **التزم بحماية ملابسك.** قم بارتداء فوط (مناشف) صحية داخل ملابسك الداخلية لتمتص البول. لن يلاحظ وجودها الآخرون. وتتوفر الفوط الصحية بأحجام متنوعة، كما تختلف في كمية البول الذي تمتصه. اختر فوطًا صحية مناسبة لحجم جسمك وكمية التسرب التي تعاني منها. احتفظ بفوطه صحية إضافية كما يمكنك الاحتفاظ أيضًا بزوج إضافي من الملابس الداخلية والسرويل (البناطيل) معك عندما تكون خارج المنزل. يمكنك وضع هذه الأشياء في حقيبة رياضية للحفاظ على الخصوصية.
 - **التزم بحماية بشرتك.** حافظ على بشرتك نظيفة وجافة، فالبشرة التي تظل رطبة بسبب الملامسة المستمرة للبول تصبح رقيقة وملتهبة وقد تظهر بها قرح. لحماية إضافية، استخدم منتجات تمنع وجود رطوبة في البشرة مثل:
 - الجل النفطي (الفازلين)
 - أكسيد الزنك
 - مرهم إيه أند دي (A&D)قامت شركة "نيترو جينا" بتصنيع منتج يُسمى اكوافور (Aquaphor) وهو يحمي البشرة جيدًا ولكنه غالي الثمن.
 - **لا تجعل التسرب يمنعك من الخروج من المنزل.** خطط لزيارة الحمام واعرف أين يوجد حمام في المكان الذي ستذهب إليه. يُعد الخروج والتنقل أمرًا ضروريًا، لذلك كن مستعدًا لحدوث تسرب.

تسرب البول الناتج عن العلاج من سرطان البروستات



متى ينبغي عليّ الاتصال بالطبيب أو الممرض أو زيارتهما؟

اتصل بالطبيب أو الممرض أو تحدث مع أي منهما إذا:

- كنت تعاني ألمًا عند إدرار البول.
- كان هناك دم في للبول.
- اذا بقي تسرب البول سببًا في إزعاجك، فهناك بعض الأدوية التي يمكن لطبيبك وصفها لمساعدتك وكذلك بعض العلاجات الجراحية.

برنامج ممارسة تمارين كيجل:

تستمر جلسة التمرين لمدة خمس (5) دقائق تقريبًا. وكلما أصبحت أفضل من خلال تمارين كيجل، حاول ممارسة التمارين 3 أو 4 مرات يوميًا.

قم بممارسة تمارين كيجل الطويلة والقصيرة. اطلع على الإرشادات الموجودة أدناه عن كيفية ممارسة كل من تمارين كيجل الطويلة والقصيرة. ابدأ جلساتك بممارسة تمارين كيجل الطويلة. حاول شد عضلاتك لمدة 10 ثوانٍ. إذا لم تتمكن من شد عضلاتك لمدة 10 ثوانٍ، فعليك بالانتقال إلى تمارين كيجل القصيرة.

ابدأ التمارين ببطء مع زيادة القوة بالتدريج. فمدى قوة شد عضلاتك سيكون أهم من عدد مرات إجراء التمرين. وبمرور الوقت، سوف تتمكن من شد عضلاتك لوقت أطول وتكرار ذلك بمعدل أكبر.

تحدث مع طبيبك قبل ممارسة تمارين كيجل! إذا وافق طبيبك على هذه التمارين، فإنها ستساعدك على تقوية العضلات التي تتحكم في تدفق البول، مما يعني أنه سيكون لديك تحكم أفضل في البول.

اعثر على العضلات الصحيحة التي تود تقويتها. توجد هذه العضلات بين كيس الصفن (الخصيتين) وفتحة الشرج (فتحة التبرز). تستطيع معرفة تلك العضلات من خلال محاولة إيقاف عملية التبول في منتصفها و العد إلى رقم ثلاثة. وتكون هذه العضلات هي أيضًا العضلات التي تقوم بشدها عندما لا تريد إخراج غازات. عندما تقوم بشد العضلات أو عصرها، فكر في هذه العملية كأنك تسحب تلك العضلات لأعلى وإلى الداخل. وننصح بعدم دفع العضلات أو ضغطها لأسفل.

حدد أوقاتًا للتمرين. يمكنك شدّ هذه العضلات وتحريرها دون أن يعرف أي شخص بذلك. لذا يمكنك القيام بذلك أثناء مشاهدة التلفزيون أو القراءة أو القيادة، أو في أي وقت. تذكر أن تُخرج زفيرًا عندما تقوم بشدّ عضلاتك.

برنامج ممارسة تمارين كيجل :

إرشادات لممارسة تمارين كيجل الطويلة (ابدأ جلسات التمرين بأداء هذه التمارين).

- قم بشد العضلات الموجودة بين كيس الصفن وفتحة الشرج لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 5 ثوانٍ. ثم قم بإرخاء عضلاتك لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 5 ثوانٍ.
- كرر هذا النمط 10 مرات.
- هدفك هو العمل على شد عضلاتك لمدة 10 ثوانٍ، يتبعها استرخاء لمدة 10 ثوانٍ. قد يستغرق إتقان ذلك عدة أسابيع أو أكثر من ذلك.
- عندما تكون متعباً، استرح لمدة 30 ثانية، ثم انتقل إلى ممارسة تمارين كيجل القصيرة.

إرشادات لممارسة تمارين كيجل القصيرة

خطوة 1: قم بشد عضلاتك لمدة ثانية واحدة (1) ثم قم بإرخائها لمدة ثانية واحدة (1). كرر هذا النمط 5 مرات.

خطوة 2: استرح لمدة 10 ثوانٍ

كرر الخطوة 1 و2 حتى يصل إلى 5 مرات إجمالاً.

يمكنك متابعة تمارينك على ورقة سجل تمارين كيجل الموجودة في الصفحة التالية.

ورقة سجل / برنامج ممارسة تمارين كيجل

وذلك بمعدل مرتين في الصباح ومرتين في الظهرية/المساء.
يمكنك طباعة هذه الورقة حسب الحاجة.

استخدم هذه الورقة لتسجيل أسبوع واحد من جهودك لممارسة
تمارين كيجل. يمكنك ممارسة تلك التمارين من 3 إلى 4 مرات
يوميًا. توجد مساحة لتسجيل عدد مرات عصر العضلات،

تمارين كيجل القصيرة عدد مرات العصر في فترة 3 - 10 ثوانٍ	تمارين كيجل الطويلة عدد مرات العصر في فترة 3 - 10 ثوانٍ	الوقت	التاريخ
		صباحاً	
		مساءً	
		صباحاً	
		مساءً	
		صباحاً	
		مساءً	
		صباحاً	
		مساءً	
		صباحاً	
		مساءً	
		صباحاً	
		مساءً	
		صباحاً	
		مساءً	
		صباحاً	
		مساءً	

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئيًا من خلال التمويل الصادر عن الاتفاقية التعاونية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) رقم 5NU58DP003921. ليس بالضرورة أن تمثل محتويات المنشور وجه نظر CDC الرسمية.

يحتوي هذا الدليل على معلومات عامة ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الممرض المعالج لك.

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

