



## نصائح للإبقاء على مثانتك بصحة جيدة

### الخطوة الأولى – مارس عادات التبول الحسنة

- من الطبيعي أن يذهب المرء إلى المرحاض 4 إلى 8 مرات في اليوم ولا أكثر من مرتين في الليلة الواحدة.
- لا تعتاد على الذهاب إلى المرحاض "للاحتياط"، بل حاول الذهاب فقط عندما تكون مثانتك ممتلئة وتحتاج للتبول. (تفريغ المثانة قبل النوم أمر لا بأس به).
- خذ راحتك عند التبول كي يتسنى لمثانتك التفريغ كاملاً، فإذا استعجلت، قد ينجم عن ذلك عدم التفريغ الكامل للمثانة واحتمال إصابتك بالتهاب فيها.
- ينبغي على النساء التبول جالسات، وعدم التآرجح فوق مقعد المرحاض.

### الخطوة الثانية – مارس عادات تبرز حسنة

- تناول الكثير من الفاكهة والخضروات وابق نشاطاً بدنياً حتى تحافظ على انتظام تبرزك.
- لا تشد عند التبرز لأن ذلك من شأنه إضعاف عضلات قاع الحوض لديك (أي العضلات التي تساعد في التحكم في مثانتك وأمعانك).

### الخطوة الثالثة – تناول الكثير من الماء

- اشرب ما بين 6 إلى 8 أكواب من الماء في اليوم ما لم ينصحك الطبيب بعدم القيام بذلك.
- حد من كميات الكافيين والكحول التي تتناولها، فمن شأنها تهيج مثانتك. لا تشرب الكثير من القهوة والشاي أو الكولا. تحتوي القهوة سريعة الذوبان على كمية أقل من الكافيين من القهوة المصفاة أو المقطرة، ويحتوي الشاي على كمية أقل من الكافيين من القهوة.

### الخطوة الرابعة – اعتن بعضلات قاع حوضك

- حافظ على عضلات قاع الحوض قوية من خلال ممارسة تمارين منتظمة مخصصة لتلك العضلات.
- يمكنك الحصول على نشرة "تمارين عضلات قاع الحوض" للرجال أو للنساء.
- راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة احتباس لمراجعة إن كانت طريقة ممارستك لتلك التمارين صحيحة.

### الخطوة الخامسة - احصل على المساعدة من طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة احتباس في حال:

- بللت نفسك، مهما كانت الكمية قليلة، عند السعال أو العطس أو الضحك أو الانتصاب واقفا، أو رفع شيء أو ممارسة الرياضة أو نشاط مشابه؛
- كنت تعاني من شعور ملح بالحاجة إلى التبول، أو عدم القدرة على التحكم في مثانتك، أو لا تتمكن كثيرا من الوصول إلى المراض في الوقت المناسب؛
- تبول كميات صغيرة تكرر ا و بانتظام، أي أكثر من 8 مرات يوميا بكميات صغيرة (أقل من محتوى فنجان شاي).
- تضطر للنهوض أكثر من مرتين خلال الليل للتبول؛
- تتبول في السرير وقد تعدت الخامسة من العمر؛
- تجد صعوبة في البدء بالتبول أو من انقطاع جريان البول ثم تدفقه عوضا عن جريانه بسلاسة.
- تحتاج للشد حتى تتبول؛
- تشعر بعدم فراغ المثانة بعد التبول؛
- الشعور بالحرقة أو الألم عند التبول؛
- تضطر للتوقف عن ممارسة أمور تحبها، مثل السير أو التمارين الرياضية أو الرقص بسبب ضعف تحكمك في مثانتك أو أمعائك؛ أو
- كنت تعاني من أي تغيير في نمط التبول المعتاد لديك مما يسبب لك شعورا بالقلق.

### عادات التبول الجيدة تساعدك على تحسين التحكم بالمثانة

تحتاج إلى عادات تبول جيدة للحفاظ على نمط حياة صحي.

فعادات التبول السيئة يمكن أن تؤدي إلى سوء التحكم بالمثانة وأحيانا إلى السلس. وفيما يلي بعض الخطوات اليسيرة يمكن للجميع إتباعها للحفاظ على صحة مثانتهم.

## احصل على المساعدة

فلن يغيب الأمر إن لم تفعل شيئاً، بل وقد يسوء وضعك.

يجب الاعتناء بكافة مشكلات التحكم في التبرز أو التبول، مهما كانت صغيرة. ففي معظم الحالات هناك ما يمكن القيام به لتخفيف الأمر عليك.

اتصل بالمستشارين الخبراء على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس مجاناً:

- معلومات
- نصح
- ونشرات.

على الرقم المجاني\* 66 00 33 1800 (من 8 صباحاً وحتى 8 مساءً، الاثنين إلى الجمعة) أو

قم بالإطلاع على هذا الموقع: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

تم إنشاء خط المساعدة هذا ضمن إستراتيجية حكومة الكمنولث الوطنية لتدبير الاحتباس، وتديرها مؤسسة شؤون الاحتباس في أستراليا.

\* يتم حساب المكالمات من الهواتف الجواله بالتسعيرة المفروضة عليها.