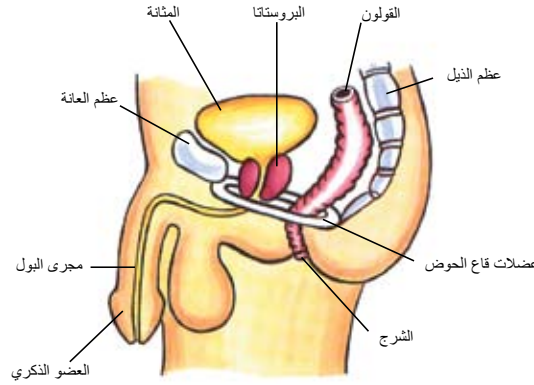




البروستاتا غدة لا يملكها سوى الرجال. وهي بحجم الجوزة وتقع أسفل عنق المثانة، محيطة بالإحليل (قناة خروج البول). ووظيفة البروستاتا إفراز سائل حليبي هو جزء من المنى ويغذي النطف المنوية.

وتتضخم غدة البروستاتا مع تقدم الرجال في السن، وهو أمر يستغرق سنوات عديدة ويمكن أن يسبب لبعض الرجال مشكلات في التحكم بالمثانة.

إلا أن ضعف التحكم في المثانة له أيضا أسباب طبية أخرى، وهو يسبب المعاناة والإحراج لمن يعانون منه. فإذا طرأت على تحكمك في مثانتك تغييرات أو ساورك القلق بشأن غدة البروستاتا لديك، فعليك بالتحدث إلى طبيبك أو استشاري الاحتناس.



ما هي بعض المشاكل الشائعة التي تعاني منها البروستاتا؟

- 1 التهاب غدة البروستاتا والألم المصاحب لها قد يكون ناتجا عن التهاب في المثانة، وهو أمر أكثر شيوعا بين الرجال الأصغر سنا.
- 2 التكثر النسيجي البروستاتي الحميد يحدث عندما تتضخم البروستاتا تدريجيا، ويبدأ عادة في منتصف العمر. ويحتاج ربع الرجال تقريبا لتصحيح هذه المشكلة جراحيا (التكثر الحميد لا يؤدي إلى حدوث سرطان).
- 3 سرطان غدة البروستاتا يمكن أن يتواجد في أحيان كثيرة دون أي علامات منذرة سابقة، وقد يكتشفه طبيبك عن طريق فحص للدم (يعرف باسم اختبار المستضد البروستاتي النوعي PSA) وإجراء فحص للبروستاتا. وهو أكثر أنواع السرطان شيوعا وسط الرجال وتزيد نسبة احتمال الإصابة به مع تقدمك في السن، إلا أنه أيضا أكثرها استجابة للعلاج.

كيف لي أن أعرف إذا كنت أعاني من مشكلة في البروستاتا؟

قد تعاني من مشكلة في البروستاتا إذا كان لديك واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- صعوبة في بدء التبول؛
- ضعف مجرى البول بعد البداية في التبول؛
- الحاجة إلى التبول مرات أكثر أثناء النهار أو الليل؛
- تسرب البول بعد التبول، أو بين زيارتك للمرحاض؛
- الحاجة إلى التبول مرة أخرى بعد الذهاب إلى المرحاض بفترة قصيرة؛
- الشعور بالحاجة الملحة للتبول؛
- الشعور بالحرقة أو الألم عند التبول؛
- وجود دم في البول؛
- والشعور بعدم إفراغ مثانتك بالكامل بعد ذهابك إلى المرحاض.

قد لا تكون غدة البروستاتا سببا في بعض هذه الأعراض. فبعض الأدوية مثلا تتسبب في تخزين المثانة للبول. ويمكن لطبيبك أو خبير الاحتباس أن يساعدك في معرفة أسباب مشكلتك.

كيف يمكن أن تتسبب غدة البروستاتا في مشكلات التحكم في المثانة؟

إعاقة الإحليل (قناة خروج البول): مع تضخم البروستاتا يمكن أن تعيق الإحليل وبالتالي تمنع المثانة من الإفراغ، ويختزن البول في بعض الأحيان إلى أن يبدأ بالتسرب إلى الخارج. فإذا حدث لك ذلك، عليك مقابلة الطبيب فورا.

يمكن أن يؤدي نشاط المثانة الزائد لمحاولتها تعدي انسداد إلى ما يعرف **بالمثانة المفرطة النشاط**. فالمثانة المفرطة النشاط يمكن أن تنقبض دون تحكمك بها، مما يسبب حاجة ملحة للتبول. وقد تستمر في الشعور بالحاجة الملحة للتبول لعدة أسابيع بعد إجراء الجراحة لتخفيف الانسداد، وقد يزداد الوضع سوءا إلى أن تعود المثانة إلى نشاطها الطبيعي.

في بعض الحالات القليلة قد تتلف جراحة البروستاتا كل من العضلات والأعصاب المتحكمة في الإحليل. ويمكن أن يتسبب ذلك بدوره في ضعف التحكم في المثانة. ولكن الوضع لا يستمر طويلا عند حدوث هذه الحالات، مع أن الجراحات الكبيرة لسرطان المثانة من شأنها أن تؤدي إلى مشكلات التحكم بالمثانة على المدى الطويل.

كيف يمكن علاج ضعف التحكم بالمثانة؟

أولاً، سيحتاج الطبيب أو أخصائي الاحتباس إلى معرفة أسباب ضعف التحكم في المثانة لديك، ومنها مرض البروستاتا، الالتهاب، داء السكري أو استعمال أدوية معينة.

هناك عدة طرق قليلة يمكن بها معالجة ضعف التحكم بالمثانة الناتج عن مرض البروستاتا.

1. استشر طبيبك

من المحتمل أن تشعر بعد التحدث إلى طبيبك بعدم الحاجة إلى أي علاج. فقد يتحسن ضعف التحكم في المثانة مع مرور الوقت، أو بإجراء تغييرات بسيطة على نمط حياتك اليومي (راجع النشرة "عادات تبول جيدة للجميع").

2. الأدوية

هناك عدد من الأدوية من شأنها أن تخفف من مشكلات التحكم في المثانة. اسأل طبيبك عن هذا الأمر.

3. جراحة البروستاتا

إذا كانت غدة البروستاتا هي المشكلة فيمكن إزالتها كلها أو جزءاً منها جراحياً، وسيعتمد نوع الجراحة على حجم الغدة.

4. تدريبات للمثانة

يمكن أن يساعد برنامج تدريبات المثانة على تخزين كمية أكبر من البول بدون تسرب أو الحاجة الملحة للتبول، حتى بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من نشاط مفرط للمثانة (راجع النشرة "تدريبات للمثانة").

5. تمارين عضلات قاع الحوض

تقوي تمارين عضلات قاع الحوض تلك العضلات التي تتحكم في قدرة المثانة والأمعاء على العمل بشكل جيد. تعلم كيفية ممارسة التمارين قبل الجراحة وابدأ بأسرع ما تستطيع بعدها (راجع النشرة "تمارين عضلات قاع الحوض للرجال").

6. المنتجات المساعدة على الاحتباس

هناك أنواع كثيرة مختلفة من المنتجات التي تساعدك على تدبير سلس البول (راجع النشرة "المنتجات المساعدة على الاحتباس").
تأكد من فهمك لطبيعة المشكلة التي تعاني منها، وأنواع علاجها المتاحة والعواقب المحتملة، لكي تتمكن من اختيار العلاج الذي يفيدك على خير وجه بمساعدة طبيبك.

احصل على المساعدة

يجب الاعتناء بكافة مشكلات التحكم في التبرز أو التبول، مهما كانت صغيرة.

إذا واجهتك أسئلة بشأن التحكم في المثانة أو الأمعاء فيمكنك الاتصال بالمستشارين الخبراء على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس مجاناً:

- معلومات
- نصح
- ونشرات

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

قم بالإطلاع على هذا الموقع: www.bladderbowel.gov.au

يمكن لخط المساعدة الترتيب لوجود مترجم فوري من خلال خدمات الترجمة الفورية الهاتفية (TIS). الرجاء الاتصال بالرقم 13 14 50 من الاثنين إلى الجمعة وطلب التوصيل بخط المساعدة.

يمكن أن تتسبب مشكلات غدة البروستاتا في ضعف التحكم في المثانة.

* يتم حساب المكالمات من الهواتف الجواله بالتسعيرة المفروضة عليها.