



تهدف تدريبات المثانة إلى تحسين التحكم بالمثانة. ويتم ذلك من خلال تدريب المثانة على زيادة كمية البول التي يمكن أن تحتفظ بها دون الشعور بالحاجة الملحة للتبول أو تسرب البول، بحيث تصل إلى المرحاض في الوقت المناسب.

متى يطبق برنامج تدريبات المثانة؟

إذا كنت تقرأ هذه النشرة، فقد تكون تعاني من بعض المشاكل في التحكم بمثانتك. وقد تكون كثير الذهاب إلى المرحاض، وتجد صعوبة في إمساك البول حتى تصل هناك. وقد يتسرب البول أحيانا في طريقك إلى المرحاض. إذا قمت بزيارة طبيبك أو أخصائي الاحتباس فبإمكانهما إعطاءك برنامجا لتدريب المثانة تبدأ فيه ليساعدك على تحسين التحكم بمثانتك. أما إذا لم تفعل شيئا بصدد الأمر فقد تسوء الأمور.

قد يكون لضعف التحكم بالمثانة أسبابا صحية منها السكتة الدماغية، أو تضخم غدة البروستاتا أو مرض باركنسون، أو ببساطة نتيجة عدم وجود نمط سليم للتبول منذ فترة طويلة. ولكن بالنسبة لبعض الأشخاص ليس هناك سبب واضح.

ما هو النمط الطبيعي للتبول؟

من الطبيعي التبول خمسة أو ستة مرات في اليوم (خلال 24 ساعة) إذا كنت تتناول حوالي لتر واحد ونصف إلى لترين من السوائل (من 5 إلى 7 أكواب) طوال اليوم. ومن المعتاد أن تفرغ مثانتك عند قيامك من النوم في الصباح، وثلاثة مرات أثناء النهار وقبل الخلود إلى النوم ليلا. ومع تقدم السن يتغير هذا النمط، فالمسنين ينتجون كميات أكبر من البول ليلا وبالتالي يحتاجون إلى التبول أكثر أثناء الليل من حاجتهم أثناء النهار.

يمكن أن تحتفظ المثانة المتعافية بحوالي كوب ونصف إلى كوبين من البول (300 إلى 400 مللتر) أثناء كون الشخص مستيقظا ونشطا أثناء النهار، وحوالي أربعة أكواب (800 مللتر) ليلا، قبل الشعور بالحاجة إلى التبول.

برنامج تدريبات للمثانة

سيطلب منك الطبيب أو أخصائي الاحتباس ملء جدول التبول. ولهذا الغرض عليك تدوين تاريخ ومواعيد تبولك والكمية التي تبولتها في كل مرة تقوم بذلك. وسوف تحتاج إلى تدوين ذلك لعدة أيام لمعرفة ساعة مثانتك وعدد المرات التي تحتاج لتفريغها.



سيشبه جدول التبول التالي:

الوقت:	كمية البول	التعليقات
5:00 صباحا	250 مللتر	
7:30 صباحا	70 مللتر	
9:15 صباحا	160 مللتر	

ويمكن التدوين تحت بند التعليقات أي تسريب للبول حدث لك (مثلا "سربت بعض الشيء في طريقي إلى المرحاض") أو مشكلات أخرى (مثل "الحرقه" أو "الألم").

لقياس كمية البول الناتج، ضع علبة (كعلبة الأيس كريم مثلا) داخل حوض المرحاض. والآن اجلس على كرسي المرحاض واسترخي، وضع قدميك على الأرضية. تبول داخل العلبة. وبعدها تنتهي من التبول، قم بقياس كمية البول بسكبها في إبريق قياس. وقد يرغب الرجال في التبول واقفين مباشرة في إبريق القياس.

ويمكنك استعمال الحفاضات الماصة لقياس كمية البول المتسربة منك لفترة يوم أو يومين. ويتم ذلك بإعطائك حفاضات جافة تم وزنها في كيس بلاستيكي. عند تغييرك الحفاضة المبتلة، قم بإعادتها إلى الكيس البلاستيكي وزنها. إذا طرحت وزن الحفاضة الجافة من وزن الحفاضة المبتلة، فستحصل على كمية البول المتسرب منك، إذ أن كل مللتر من البول يزن جراما واحدا.

كالآتي:

الحفاضة المبتلة	400 جرام
الحفاضة الجافة	150 جرام
فرق الوزن	250 جرام
الكمية المتسربة	250 ميليلتر

من سيساعدك في برنامج تدريب مثانتك وكم من الوقت يستمر البرنامج؟

ستحصل على أفضل النتائج إذا صمم لك البرنامج أخصائي احتباس أو أخصائي العلاج الطبيعي بحيث يناسب احتياجاتك.

وقد يكون لهؤلاء عياداتهم الخاصة أو يمكن الاتصال بهم من خلال الخدمات الصحية الأهلية والمستشفيات العامة حيث يمكن الحصول على هذه الخدمة مجانا. سيساعدك خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس (مكالمة مجانية 1800 33 00 66) على إيجاد واحد في منطقتك إذا لم تكن متأكدا من كيفية القيام بذلك.

تستمر معظم البرامج لفترة ثلاثة أشهر وقد تلتقي مع أخصائي الاحتباس مرة كل أسبوع أو أسبوعين. وسوف يعلمك طرق الاحتفاظ بكميات أكبر من البول في مثانتك.

بعض الأشياء المفيدة التي ستتعلمها من خلال البرنامج

سيعلمك أخصائي الاحتباس كيفية استعمالك لعضلات قاع الحوض، وهي العضلات التي تدعم مثانتك والإحليل (الأنبوب الذي يعبر خلاله البول من المثانة إلى الخارج) وهي تساعدك على التحكم في الرغبة الملحة في التبول، وعلى إمساكك عن التبول إلى أن تصل إلى المرحاض.

ومع مرور الوقت، ستتعلم كيف تشرب كميات أكبر من السوائل، حتى تتمكن من شراب لتر واحد ونصف إلى لترين (5 إلى 7 أكواب) خلال 24 ساعة. وبهذه الطريقة تتعلم مثانتك على مهل كيف تمتد لتسع كمية أكبر من البول. وحتى تعرف كم تشرب كل يوم، يجب أن تعرف سعة كوبك أو فنجانك. فالأكواب تسع من 120 إلى 180 مللتر، بينما تسع الفناجين ما بين 280 إلى 300 مللتر أو أكثر.

كما وستتعلم كيف يقوم الإمساك والضغط أثناء التبرز على مط عضلات قاع الحوض وتتسبب في إضعاف التحكم في المثانة. وحتى تتفادى الإمساك، عليك بتناول قطعتي فاكهة وخمس حصص من الخضروات يوميا وأن ترافقها بخبز تكون كمية الألياف فيه مرتفعة. من شأن المشروبات الغازية أو تلك التي تحتوي على الكافيين (الشوكولاتة، الكولا، الشاي والقهوة) أن تهيج المثانة مما يزيد من صعوبة إمساك البول. وسوف تتعلم أي المشروبات يمكنك اختيارها بحيث لا تضايق مثانتك.

هل ستتسكس الحال بي؟

لا تقلق من جراء تغييرات بسيطة تطرأ على تحكمك بمثانتك من يوم إلى آخر – فذلك أمر طبيعي. يمكن لأي شخص يمارس تدريبات للمثانة أن ينتكس، وتبدو له الأعراض وكأنها ساءت عما كانت عليه. وقد يحدث ذلك في الحالات التالية:

- أنت مرهق ومتعب
- تعاني من التهاب أو عدوى بالمثانة (راجع طبيبك فوراً)؛
- تواجه ضغوطاً نفسية أو تعاني من القلق؛
- الجو ممطر أو عاصف أو بارد؛ أو
- أنت مريض (مثلاً تعاني من نزلة برد أو الأنفلونزا).

فلا تفقد الأمل إن حدث لك ذلك، بل ابق إيجابياً واستمر في المحاولة.

احصل على المساعدة

لست وحدك. العلاج يساعد على تدبير أفضل لضعف التحكم في المثانة، أما إذا لم تفعل شيئاً فقد تسوء الأمور.

اتصل 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 تساعدك تدريبات المثانة على تحسين التحكم بالمثانة.

* يتم حساب المكالمات من الهواتف الجواله بالتسعيرة المفروضة عليها.