



12

عمل جراحی برای رفع مشکلات کنترل مثانه در زنان

بسیاری از زنان نشت ادرار دارند یا خود را هنگام سرفه، عطسه یا ورزش خیس می کنند (این را بی اختیاری تنشی ادرار **stress incontinence** می گویند). با آنکه درمان های متفاوتی را می توان نخست امتحان کرد، برخی از زنان برای رفع این مشکل به عمل جراحی نیازمند می باشند.

چه چیز باعث عدم کنترل مثانه می شود؟

مشکلات کنترل ادرار عمدتاً از صدمه به عضلات کف لگن و بافت های حمایتی آن ناشی می شود.

کف لگن دارای لایه هایی از عضلات و سایر بافت ها است. این لایه ها همانند رشته ای پیرامون مثانه و واژن را گرفته و از استخوان دنبالچه در پشت تا استخوان شرمگاه در جلو امتداد دارند. عضلات کف لگن وظایف چندی دارند، از قبیل:

- کمک می کنند که دهانه مثانه، واژن (محل عبور پیشاب) و مقعد (محل عبور مدفوع) را ببندند؛ و
- کمک می کنند مثانه، رحم (زهدان) و روده در محل درست خودشان نگهداری شوند.

شما می توانید برای اطلاعات بیشتری راجع به عضلات کف لگن به نشریه ”از هر سه زن که زایمان داشته یکی خود را خیس می کند“ **“One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves”** مراجعه کنید. مشکلات کنترل مثانه (ادرار) وقتی پیش می آیند که عضلات کف لگن به علل زیر ضعیف می شوند:

- فعال نگه نداشتن این عضلات؛
- باردار بودن و زایمان؛
- بیوست؛
- وزن زیاد از حد داشتن؛
- بلند کردن چیزهای سنگین؛
- سرفه کردن برای مدت مدید (مانند سرفه سیگاری ها یا تنگی نفس- آسم)؛ یا
- پا به سن گذاشتن.

چطور می توان مشکلات کنترل مثانه را درمان کرد؟

خبر خوب این است که بیشتر زنان می توانند با تقویت عضلات کف لگن خود از راه تمرین، کنترل مثانه خویش را بهتر سازند. نشریه ”تمرین عضلات کف لگن برای زنان“ آن را برای شما شرح می دهد. پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار شما نیز می توانند شما را کمک نمایند.



چه موقع نیاز به عمل جراحی می باشد؟

برای تعداد معدودی از زنان روش های ساده تر کنترل ادرار نتیجه نمی دهد، و نشت ادرار می تواند زندگی روزمره را مشکل سازد. در چنین مواردی ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد. جراحی هرگز نباید گزینه اول باشد. همه جراحی ها می توانند خطراتی را داشته باشند. این خطرات را باید با جراح خود در میان بگذارید.

رایج ترین عمل جراحی چه می باشد؟

هم اکنون روش هائی برای قرار دادن نوارهای مصنوعی برای تعلیق گردن مثانه وجود دارد. وقتی که عدم پشتیبانی گردن مثانه باعث ضعف کنترل مثانه باشد این نوار ها در 8 تا 9 مورد از 10 مورد به خوبی کارائی دارند. این نوع جراحی را می توان با بی حسی موضعی یا بیهوشی عمومی انجام داد. در اغلب موارد این یک عمل جراحی یک روزه است.

گزینه های دیگر کدامند؟

در جراحی تعلیق به روش کولپوساسپنشن برچ Burch colposuspension از بخیه زدن برای تشکیل یک مهار قلاب مانند در زیر گردن مثانه استفاده می شود. این کار را با جراحی باز و یا سوراخ کلیدی key-hole surgery می توانند انجام دهند.

مواد قابل تزریق به شکل ژل را نیز می توانند وارد گردن مثانه و یا پیرامون آن نمایند که آنجا را پر کرده و مثانه را بهتر بند بیاورد. این ژل ها مانند دیگر جراحی ها نه دوام دارند و نه به خوبی آنها کار می کنند، ولی کار با آنها آسان بوده و احتمال کمتری دارد که ایجاد پیچیدگی نمایند. باز هم باید گفت که خطرات جراحی را باید با جراح خود در میان بگذارید.

آیا هیچ روش درمان جدیدی کشف شده است؟

برای یافتن روش های درمان بی اختیاری ادرار تحقیقات همچنان ادامه دارد. مدتی می گذرد تا معلوم شود که آیا روش های درمان جدید و مفیدی کشف شده است.

از جراح خود باید چه چیزهایی را بپرسید؟

پیش از موافقت کردن با جراحی، باید به طور مفصل با جراح خود صحبت کنید. فهرستی از سؤالاتی که می خواهید بپرسید را تهیه کنید. این سؤالات می تواند موارد زیر را پوشش دهند:

- چرا این نوع جراحی را برای شما انتخاب کرده اند؟
- تا چه حد کارایی دارد؟
- جزئیات جراحی چیست؟
- مشکلاتی که جراحی چه کوتاه مدت و چه دراز مدت دارد، چه می باشند؟
- جای زخمی که باقی می گذارد چه نوع است، و چه نوع دردی خواهید داشت؟
- چند روز باید برای آن مرخصی استعلاجی بگیرید؟
- هزینه آن چقدر است؛ و
- اثر آن برای چه مدت دوام خواهد داشت؟

کمک بجوید

شما تنها نیستید. ضعف کنترل ادرار را می توان درمان کرد یا در صورت مداوا کردن آن بهتر آن را اداره نمود. به مشاورین متخصص خط کمک رسانی سراسری کنترل ادرار برای مشاوره رایگان در رابطه با موارد زیر زنگ بزنید:

- اطلاعات؛
- راهنمایی؛ و
- نشریات.

تلفن رایگان* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهای دوشنبه تا جمعه)، یا

به تارنمای زیر مراجعه کنید: www.bladderbowel.gov.au

تأمین اعتبار خط کمک رسانی Helpline توسط تدبیر مدیریت کنترل ادرار کشور National Continence Management Strategy، دولت کامولث صورت گرفته و اداره آن با بنیاد کنترل ادرار استرالیا Continence Foundation of Australia است.

خط کمک رسانی Helpline می تواند از طریق خدمات ترجمه تلفنی TIS برای شما مترجم فراهم نماید. لطفاً روزهای دوشنبه تا جمعه به 13 14 50 زنگ زده و بخواهید شما را به خط کمک رسانی Helpline وصل نمایند.

بدانید گزینه های شما کدامند تا مشکلات کنترل مثانه را درمان کنید.

* تلفن با استفاده از تلفن های همراه به نرخ های ذریبط خواهد بود.