

عادات تبول جيدة للجميع

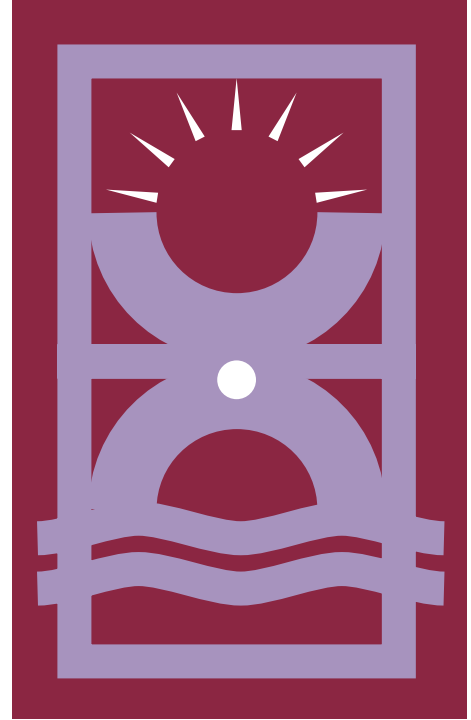
عادات التبول الجيدة. ماذا تعني لي؟

من الطبيعي أن يذهب المرء إلى المرحاض بين ٤ و ٨ مرات في اليوم وليس أكثر من مرة في الليلة الواحدة.

ما هي الإشارات التي تنبئ بوجود مشاكل في

التحكم بالمثانة؟

لقد بدأ الناس يدركون فوائد عيش الحياة الصحية. والحفاظ على عادات تبول جيدة أمر مهم للمساهمة في نمط حياة أفضل صحياً. إن عادات التبول السيئة يمكن أن تؤدي إلى سوء التحكم بالمثانة وأحياناً إلى السلس. وفيما يلي بعض الخطوات البسيطة التي ينبغي على كل شخص اتباعها للحفاظ على صحة المثانة لديه.



إرشادات مفيدة للحفاظ على صحة المثانة لديك

الخطوة الأولى - كمية السوائل

- حاول شرب ما لا يقل عن ١,٥ لتر (٦ إلى ٨ أكواب) من السوائل في اليوم إلا إذا نصحك الطبيب بعدم القيام بذلك.
- تناول كمية محدودة من الكافيين والكحول لأنها قد تهيج المثانة. لا تشرب الكثير من القهوة أو الشاي أو الكولا. (تحتوي القهوة السريعة الذوبان على كمية كافيين أقل من القهوة المصفاة أو المقطرة. ويحتوي الشاي على كمية كافيين أقل من القهوة).

الخطوة الثانية - مارس عادات التبول الجيدة

- لا تعتاد على الذهاب إلى المرحاض «على سبيل التجربة» فهذا من شأنه أن يؤدي إلى الحد من سعة المثانة. حاول الذهاب إلى المرحاض فقط عندما تكون مثانتك ممتلئة وتحتاج للتبول. (لكن تفرغ المثانة قبل الذهاب إلى النوم أمر لا بأس به).
- خذ وقتك عندما تبول كي يتسنى لمثانتك فرصة التفرغ كاملاً بالنسبة للنساء، ينبغي القيام بذلك في وضع الجلوس. إذا استعجلت، قد ينجم عن ذلك تفرغ غير كامل لمثانتك واحتمال الإصابة بالتهابات بولية.

الخطوة الثالثة - حافظ على ممارسة عادات تبرز جيدة

- حافظ على التبرز بانتظام وتفادي الإمساك. إن الشد المتواصل عند التبرز قد يضعف عضلات القاع الحوضي لديك.



الخطوة الرابعة – اعتنِ بعضلات القاع الحوضي لديك

- احتفظ بقوة عضلات القاع الحوضي لديك بالقيام بتمارين منتظمة للقاع الحوضي.
- إن منشور «تمارين القاع الحوضي»، الصادر ضمن هذه السلسلة، يمكن أن يساعد. (علماً أنه يوجد منشور لتمارين القاع الحوضي للرجل ومنشور للمرأة).

الخطوة الخامسة – احصل على مساعدة من طبيبك أو مستشار شؤون الاحتباس إذا وجدت صعوبات في القيام بأي من هذه الخطوات.

- (أ) أيّ تسرّب بول لاإرادي.
 - (ب) تسرّب بول، مهما كانت الكمية، عندما تسعل أو تعطس أو تضحك أو تقف أو ترفع حملاً أو عندما يحدث تسرّب لدى القيام بنشاط رياضي أو نشاط بدني آخر.
 - (ج) عند الشعور بحاجة ملحة للتبول أو عدم القدرة على ضبط نفسك عن التبول أو عدم التمكن من الوصول إلى المراض في الوقت المناسب.
 - (د) تبول كميات قليلة بصورة ثابتة وأكثر تكراراً عن المعتاد، مثلاً: أكثر من ٨ مرات في اليوم بكميات قليلة دون ٢٠٠ مليلتر (تقريباً محتوى كوب شاي).
 - (هـ) الاضطرار للنهوض عدة مرات خلال الليل للتبول.
 - (و) التبول في السرير لمن تجاوزوا سن الخامسة.
 - (ز) وجود صعوبة في البدء بالتبول أو انقطاع جريان البول ثم تدفقه عوضاً عن جريانه بشكل متواصل.
 - (ح) وجود حاجة للشدّ كي تتبول.
 - (ط) الشعور بعدم فراغ المثانة بعد التبول.
 - (ي) الشعور بحرقة أو عدم الراحة خلال التبول.
 - (ك) إذا كنت تشعر بعطش دائم مما يحتّم عليك التبول عدد كبير من المرات (قد تكون تعاني من مرض السكري).
 - (ل) أيّ تغيير في نمط التبول المعتاد لديك يسبب لك شعوراً بالقلق.
- إذا كنت تعاني من أي من إشارات مشاكل التحكم بالمثانة أعلاه، يرجى طلب المساعدة إما من طبيبك أو من خدمة لشؤون الاحتباس (انظر ظهر هذا المنشور).

اطلب مساعدة

أنت لست لوحده، ويمكن شفاء مشاكل التحكم بالمثانة أو تحسينها إذا تمت معالجتها.



من يمكنه المساعدة؟

- وبإمكانك الحصول على مزيد من المعلومات من المنشورات الأخرى التالية في هذه السلسلة:
 - سلس البول: ما هو؟
 - تمارين المثانة
 - تمارين القاع الحوضي للرجل
 - تمارين القاع الحوضي للمرأة
 - الדיمنشيا وسلس البول
 - الإمساك وسلس البول
 - مشاكل المثانة وتأثير غدة البروستات
 - الوسائل والأدوات المساعدة لحالات السلس
 - السلس: أو هام وحقائق
 - ما هو تقويم الاحتباس
 - قائمة بعشرة أسئلة يتكرر طرحها
 - واحدة من كل ثلاث نساء أنجبن ولو طفلاً واحداً تفقد التحكم بمثانتها
 - سلس البراز
 - جراحة سلس ضغط البطن لدى المرأة

- طبيبك
- خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم المجاني 1800 33 00 66 (يمكن تأمين خدمة ترجمة هاتفية)
- موظف المجتمع (community worker) أو موظف الصحة في منطقتك، أو المعالج الفيزيائي (الطبيعي).
- مستشار خاص بشؤون الاحتباس (continence adviser) في المستشفيات أو مراكز صحة المجتمع أو عيادات شؤون الاحتباس أو مراكز موارد مؤسسة شؤون الاحتباس في أستراليا (Continence Foundation of Australia) أو فروعها.

المترجمون. يمكن لبعض الخدمات أن تؤمن مترجماً (من ذات جنسك، إذا كان ذلك مفضلاً) دون مقابل لك. استفسر عن ذلك من موظفي الخدمة التي تحصل عليها. خدمات الترجمة الهاتفية أقل كلفة وغالباً ما تتوفر على الفور. على سبيل المثال يقدم خط الأولوية للأطباء التابع لخدمات الترجمة الخطية والشفهية (TIS) خدمة مجانية للأطباء في العيادات الخاصة بغرض التحدث مع المرضى الذي لا يجيدون الإنكليزية. يمكن لطبيبك حجز هذه الخدمة بالاتصال بالرقم 1300 131 450.

