

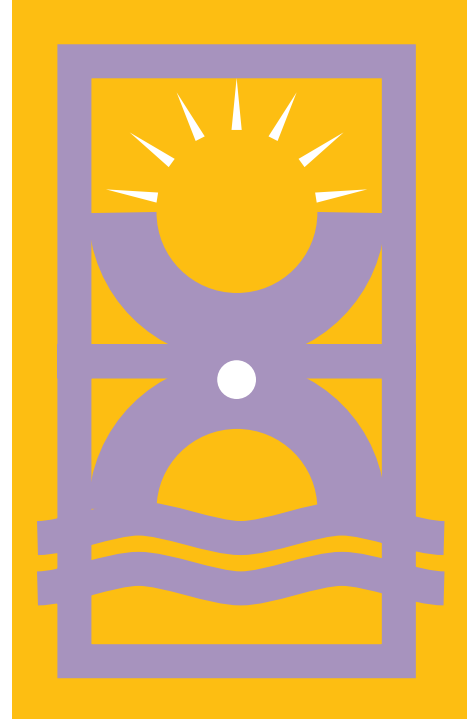
مشاكل المثانة وتأثير غدة البروستات

ما هي غدة البروستات؟

البروستات غدة موجودة لدى الرجال فقط. وهي تقريباً بحجم الجوزة وتقع تحت عنق المثانة حول قناة خروج البول من المثانة أو ما يعرف بالإحليل. ووظيفة غدة البروستات هي إفراز سائل حليبي يصبح جزءاً من المنى ويغذي النطف المنوية.

مع تقدم الرجل بالسن، تتضخم غدة البروستات؛ وقد يستغرق هذا الأمر سنوات عديدة. وبالنسبة لمعظم الرجال لا يسبب هذا التضخم أية مشكلة لكن يمكن أن يسبب للبعض أعراضاً بولية مثل بطء جريان البول أو تقطعه؛ صعوبة في البدء بالتبول؛ ازدياد الحاجة للتبول عدد مرات أكبر؛ شعور بعدم تفريغ المثانة كاملاً؛ وفي بعض الحالات، عدم السيطرة على تسرب البول، أي السلس.

يمكن للسلس أن يحدث أيضاً نتيجة حالات طبية أخرى. وهو يسبب الكثير من المعاناة والإحراج. إذا حدثت أية تغيرات في أعراض البول لديك أو كنت تشعر بقلق بشأن غدة البروستات، اتصل بطبيبك أو بمستشار شؤون الاحتباس للحصول على نصيحة.



أمراض غدة البروستات

الأمراض الشائعة لغدة البروستات هي التالية:

- ١ - التهاب غدة البروستات الذي يمكن أن ينجم عن التهاب القناة البولية. ويحدث هذا الالتهاب بصورة أكبر لدى الرجال الأصغر سناً.
- ٢ - التكثر النسيجي البروستاتي الحميد (Benign Prostatic Hyperplasia) الذي يسبب تضخماً تصاعدياً لغدة البروستات يبدأ عادةً في منتصف العمر. ويحتاج حوالي ٢٥٪ من الرجال لجراحة لهذه المشكلة، علماً أن هذا المرض لا يؤدي إلى السرطان.
- ٣ - سرطان غدة البروستات الذي يمكن أن يتواجد في البداية دون أية أعراض. وهو نوع شائع إلى حد ما من أنواع السرطان، ويزداد مع التقدم بالعمر؛ لكنه في العادة من الحالات الأكثر تجاوباً مع العلاج.

مشاكل المثانة وتأثير غدة البروستات

يمكن لأي رجل يعاني من مشكلة البروستات أن يظهر لديه أي من العوارض التالية أو مجموعة منها:

- صعوبة في البدء في التبول.
- بطء في جريان البول بعد بدء التبول.
- الحاجة للتبول أكثر مراراً من المعتاد خلال النهار (الحاجة المتكررة للتبول) أو خلال الليل (البوال الليلي).
- شرشرة البول (التشغية) إما بعد التبول أو بين زيارة وأخرى إلى المرحاض.
- العودة للتبول خلال فترة قصيرة من التبول الأولي.



- الشعور بحاجة ملحة للتبول.
- الشعور بحرقة أو انزعاج أو حتى ألم خلال التبول.
- يمكن للبول أن يكون مصبغاً بالدم.
- الشعور بعدم اكتمال تفريغ المثانة.

غدة البروستات وسلس البول

لماذا يمكن للسلس أن يكون مرتبطاً بحالات البروستات؟

- إن إعاقة غدة البروستات للإحليل يمكن أن تمنع التفريغ الكامل للمثانة عن طريق التبول. ويمكن أن يشتد احتباس البول هذا إلى درجة تؤدي إلى ما يعرف بسلس «فرط الفيض»، وهو وضع يتطلب عناية طبية.
- يمكن حدوث تهيج لعضلات المثانة نتيجة الجهد المتزايد للمثانة للتغلب على مقاومة دفع جريان البول. ويمكن للمثانة المتهيجة أن تقلص لإرادياً مما ينجم عنه نوبات من سلس «الحاجة الملحة للتبول». وبعد علاج إعاقة دفع جريان البول بالجراحة، يمكن لأي تهيج مستمر للمثانة، في البداية على الأقل، أن ينتج عنه ملاحظة الناس ازدياد عدد مرات حدوث سلس «الحاجة الملحة للتبول» إلى أن تعود المثانة إلى حالتها الطبيعية.
- يمكن للعملية الجراحية لمعالجة مشاكل غدة البروستات أن تؤدي أحياناً إلى تلف عضلات وأعصاب العضلة العاصرة التي تساعد في احتباس البول في المثانة، مما قد يسبب حدوث السلس. ويمكن لهذا السلس أن يكون قصير الأجل أو طويل الأجل وقد يتوقف على درجة أو مدى الجراحة التي أجريت.

إيجاد مساعدة

إذا كنت قلقاً بشأن أعراض البول لديك فينبغي أن تبحث الأمر مع طبيبك. سوف يسألك الطبيب عن صحتك العامة والمشاكل الطبية والأدوية التي تتناولها لأن هذه المسائل من شأنها أن تسبب لك بعض المشاكل. وإذا كانت تساورك أية مشاعر قلق بشأن وجود سرطان غدة البروستات، فيجب أن تناقش مخاوفك مع طبيبك. واحرص على أن تشارك وتناقش في بحث مسائل اتخاذ القرارات المتعلقة بالتشخيص وخيارات العلاج ونتائجه والمخاطر والمضاعفات والتكاليف.

العلاج

هناك وسائل عديدة يمكن أن تساعد السلس الناجم عن مرض غدة البروستات:

١ - الاطمئنان والمراقبة

بعد الفحوص الطبية والمناقشة مع طبيبك قد تشعر أنه لا علاج مطلوباً لك. قد تتحسن الأعراض أحياناً بصورة مفاجئة مع الوقت، أو بمجرد تغيير العادات اليومية.

٢ - الأدوية

يتوفر عدد من الأدوية التي تعطي بموجب وصفة طبية، وهي فعالة بالنسبة للبعض.

٣ - الجراحة

وهي عبارة عن استئصال كل أو جزء من غدة البروستات المتضخمة. ويمكن أن يؤثر حجم غدة البروستات على نوع الجراحة المطلوبة.



ومن الخيارات الأخرى:

■ تمارين المثانة

تهدف تمارين المثانة إلى تحسين التحكم بالمثانة، وزيادة كمية البول التي يمكن للمثانة أن تستوعبها دون شعور بحاجة ملحة للتبول أو تسرب البول، وتخفيض الشعور بالحاجة الملحة للتبول ولتكراره لدى الأشخاص الذين يعانون من تهيج المثانة.

■ تمارين القاع الحوضي

تقوي العضلات التي تتحكم بوظيفة المثانة والأمعاء. افهم طبيعة هذه التمارين قبل الجراحة وابدأ بها في أقرب فرصة يكون القيام بها مريحاً لك.

■ الوسائل الخاصة بالسلس

توجد وسائل متنوعة وعديدة للسلس تساعدك في التحكم بأيّ تسرب بول تعاني منه. اتصل باختصاصي شؤون الاحتباس المحلي (continence specialist) أو راجع منشور « الوسائل والأدوات المساعدة لحالات السلس » الصادر في هذه السلسلة.

اطلب مساعدة

أنت لست لوحده، ويمكن شفاء مشاكل المثانة أو التحكم بها بصورة أفضل إذا تمت معالجتها.



من يمكنه المساعدة؟

- وبإمكانك الحصول على مزيد من المعلومات من المنشورات الأخرى التالية في هذه السلسلة:
 - سلس البول: ما هو؟
 - عادات تبوّل جيدة للجميع
 - تمارين المثانة
 - تمارين القاع الحوضي للرجل
 - تمارين القاع الحوضي للمرأة
 - الديلنشيا وسلس البول
 - الإمساك وسلس البول
 - الوسائل والأدوات المساعدة لحالات السلس
 - السلس: أوهام 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.

