

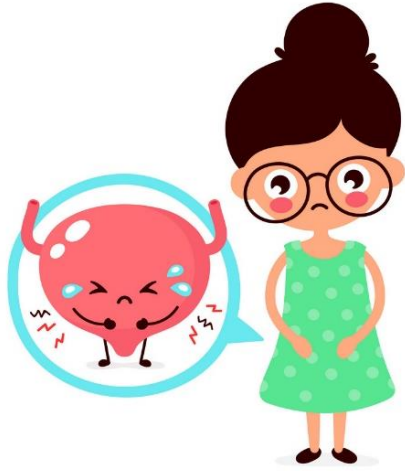
وقاية و صحة

ا. شهد البريكان

السلس البولي



* ما هو السلس البولي ؟

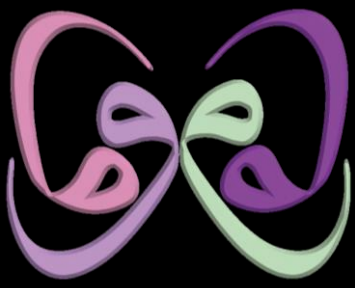


- هو تسرب قطرات من البول بسبب عدم القدرة على التحكم أو فقدان السيطرة لأسباب عديدة ، وهو غالباً عرض لحالات أخرى وليس مرض بحد ذاته .

* هل السلس البولي أمر طبيعي ؟



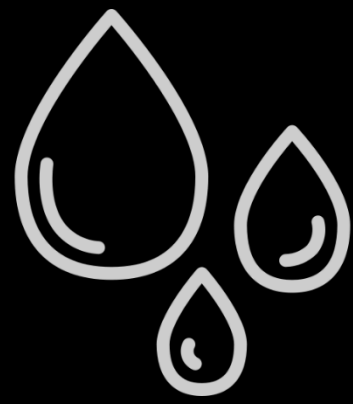
- لا يعتبر السلس البولي أمر طبيعي ، بل يجب علاجه
- كغيره من الأعراض لما له من آثار اجتماعية ونفسية .
- كما أنه شائع بشكل أكبر بين النساء .



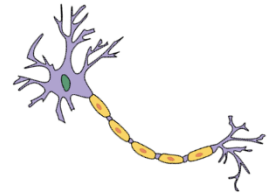
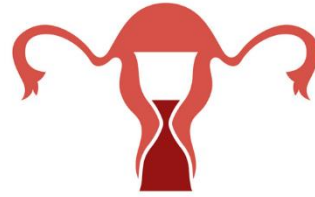
وقاية و صحة

ا. شهد البريكان

السلس البولي



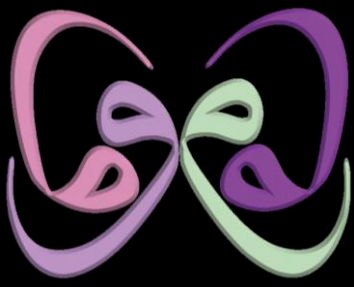
* السلس البولي المزمن :



من أهم أسبابه :

- الحمل والولادة : بسبب التغيرات الهرمونية وضغط الجنين على المثانة بالإضافة إلى ضعف عضلات قاع الحوض وتمدد الأربطة بعد الولادة .
- عمليات إزالة الرحم أو انقطاع الطمث : بسبب التغيرات الهرمونية.
- الشيخوخة و السمنة : لتأثيرهما على وظائف الجسم بشكل عام .
- الأمراض العصبية : مثل التصلب اللويحي والجلطات الدماغية والباركنسون وغيرها ..

في جميع الحالات السابقة نحتاج للتدخل لعلاج السلس البولي .



وقصا جنت ووعهك

ا. شهد البريكان

السلس البولي



* ما هو الطبيعي ؟ وكيف أقيم نفسي ؟

- كم عدد المرات الطبيعي للتردد على دورة المياه للتبول ؟

المتوسط بين 5 إلى 7 مرات ، لكن فعلياً العدد متغير فكلما زادت السوائل زادت الحاجة للتبول .

- كم عدد مرات الاستيقاظ من النوم للذهاب لدورة المياه ليلاً ؟

الطبيعي مرة واحدة أو أقل ، إلا في حال شرب سوائل قبل النوم .

- كم كمية البول التي تفرغها المثانة في كل مرة ؟

300 إلى 400 مل .

- كم عدد المرات الطبيعي للإخراج ؟

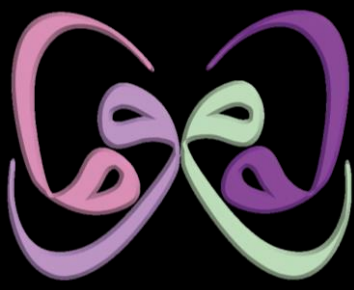
من 3 مرات يومياً إلى 3 مرات في الأسبوع ، ويعتمد على عوامل مختلفة وأهمها التغذية والحركة .



- هل من الطبيعي وجود السلس البولي بعد الولادة ؟

- هل من الطبيعي تسرب البول أثناء الرياضة مثل القفز والجري ؟

- هل من الطبيعي وجود السلس البولي مع التقدم في العمر ؟



وقاية و وعاء

أ. شهد البريكان

السلس البولي



* الخطوات العلاجية :

* ه أمور قولي لها لا !

5 NO

الإكثار من الكافيين
والسكريات



الإمساك



- الانفصال
العضلي



- الهبوط
المهبلي

- التهابات
البول

إهمال
علاج

تمارين القفز والجري
(في البداية)



السمنة



* ه أمور قولي لها نعم !

جدول المتابعة

YES



وقاية و وعاء
أ. شهد البريكان



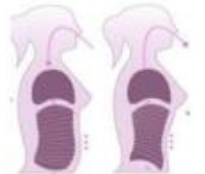
الذهاب للحمام
بانتظام



شرب الماء



تمارين
قاع الحوض



تمارين
التنفس
الفعال

- تذكرى أن المتابعة مع اختصاصية علاج طبيعي مختصة في صحة المرأة هي الخطوة الأساسية في التشخيص وتحديد البرنامج العلاجي المناسب .

للاستزادة يمكنك الرجوع إلى المواضيع التالية :

التنفس الفعال - الانفصال العضلي - تمارين كيجل

اشتركي الآن  تابعينا 

هل استفدت من الموضوع ؟
قومي بنشر الرابط ولنكن شركاء في نشر الوعي 