

## تسرّب البول بعد علاج سرطان البروستات

تسرّب البول بعد الجراحة والعلاج  
الإشعاعي لسرطان البروستات  
هو أمر شائع.

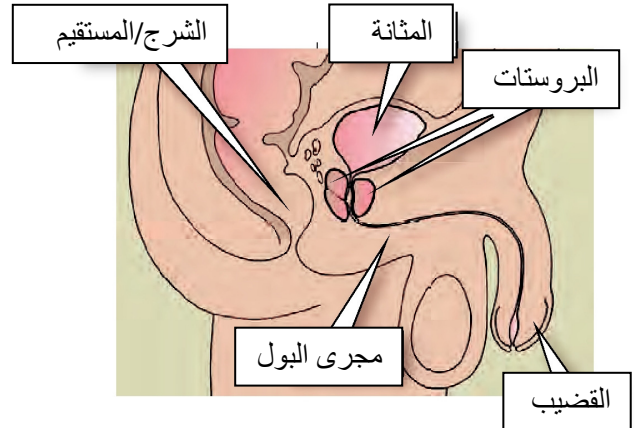
المصطلح الطبي له هو سلس البول وبالإنكليزية  
"انكونتينانس" (Incontinence). غالباً الرجال  
يشعرون بالخجل أو الإحراج من هذه الحالة  
الشائعة التي يمكن علاجها والتي يسببها علاج  
سرطان البروستات. عادة تدوم هذه الحالة لمدة  
قصيرة. ولكن بالنسبة لبعض الرجال يمكن أن  
تستمر هذه المشكلة لمدة أشهر أو سنين. تعلم  
عن الأسباب وراء هذه المشكلة وكيف تتعامل  
معها.



### كيف يسبب علاج سرطان البروستات مشكلة تسرب البول؟

#### كيف يعمل جهاز التحكم بالبول؟

يخزن البول في المثانة ويمر الى خارج الجسم عن طريق  
مجرى البول، الذي هو أنبوب يمر خلال القضيب الذكري.



الجزء الأعلى من الأنبوب يمر خلال البروستات. هناك  
عضلات خارج البروستات تتحكم بتدفق البول. تسترخي تلك  
العضلات لتدع البول يسيل الى الخارج ثم تعود وتنقبض عند  
افراغ المثانة.

#### علاج السرطان يسبب مشاكل في جهاز التحكم في التبول.

- العملية الجراحية للبروستات تزيل بعض العضلات  
المحيطة بالبروستات، مما يعني أنه قد أصبح هناك  
عضلات أقل للسيطرة على عملية التبول.
- العلاج الإشعاعي أيضاً يسبب تلف في العضلات التي  
تتحكم بالتبول. كما وأن هذا العلاج يسبب أيضاً مشاكل  
أخرى مثل الشعور بالألم عند التبول أو صعوبة في  
المباشرة بالتبول.

المزيد من المعلومات تجدها في لائحة المعلوماتية بإسم  
"مشاكل التبول بعد العلاج الإشعاعي"

## تسرّب البول بعد علاج سرطان البروستات

### من هم الرجال الذين من المرجح أن يصابوا بتسرّب البول؟

- في الرجال الأصغر سنّاً، بين كل 3 و 5 رجال من أصل 100 رجل سوف يعانون مشاكل مستمرة في تسرّب البول. وذلك يعني أنّ 95 الى 97 رجلاً لن يعانون من تلك المشكلة.
  - وبالنسبة للرجال أكثر من 70 سنة من العمر حوالي 10 من أصل 100 رجل سوف يعانون من مشاكل مستمرة في تسرّب البول. وذلك يعني أيضاً أنّ 95 رجلاً لن يعانون من تلك المشكلة.
- بعد العلاج الإشعاعي ، تسرّب البول هو أقل بكثير من المحتمل مع من الجراحة ، على الرغم من أنه يمكن أن يحدث ويأخذ وقتاً أطول ليظهر.
- يختلف كل رجل عن الآخر بالإستجابة لعلاج السرطان. هناك عوامل معينة تلعب دوراً في مدى سرعة الرجل على استعادة السيطرة على التبوّل، مثلاً العمر، نوع العلاج، والوضع الصحي بشكل عام.
- بعد العملية الجراحية، العديد من الرجال يصابون بتسرّب بعض البول لمدة قصيرة من الوقت. بعض الرجال يستعيدون السيطرة على التبوّل خلال أيام معدودة بعد موعد الجراحة. العديد منهم يحتاج الى بضعة شهور. معظم الرجال يستعيدون سيطرة كاملة وصحية بعد سنتين من انتهاء العلاج. فقط عدد قليل من الرجال لا يستعيد ابداً السيطرة والتحكّم في البول.

### إذا كان عندي تسرّب البول، فماذا عليّ أن افعل اذن؟

هنا بعض النصائح والوسائل التي تساعدك على ادارة الأعراض واستعادة الشعور بالسيطرة.

تكلّم عن هذه المشكلة مع الفريق الطبي القائم على علاجك ومع أشخاص مقربين منك.

- تكلّم مع طبيبك أو مع الممرضة. اسأل اذا كان بإمكانك أن تقوم بتمارين لتقوية تلك العضلات تدعى "كاغيلز". عضلات قوية يمكن أن تساعد على التحكم بالتسرّب.

توجيهات تمارين كاغيلز هي واردة في نهاية ورقة المعلوماتية هذه. تستطيع أيضاً أن تسأل عن تحويل الى أخصائي في العلاج الطبيعي الذي يساعد الأشخاص على مشكلة تسرب البول. المعالج الطبيعي سوف يستخدم برنامجاً يدعى "تأهيل قعر أو ارضية الحوض" لمساعدتك على استعادة أفضل في التحكم في عملية التبوّل.

- تكلّم الى الأشخاص المقربين منك، مثل زوجتك، أفراد من العائلة أو الأصدقاء. شاركهم في مشاعرك، حتى لو كنت تشعر بالحرج والخجل لأن ذلك سوف يشعرك ببعض الراحة. ومعاً قد تفكرون بطرق أفضل على ادارة الأمر وبنفس الوقت تستطيع أنت الإستمرار بحياة عائلية واجتماعية سعيدة.

إنتبه الى كل ما تشرب وتأكّل.

- حدد من أو تجنب شرب الكافيين والكحول. هذه المشروبات تسحب الماء من أنسجة الجسم وتخلق المزيد من البول. تذكر أنّ مشروبات الصودا والشاي والقهوة



## تسرّب البول بعد علاج سرطان البروستات

- والمشروبات التي تعطي الطاقة والشكولاته كلها تحتوي على الكافيين. اشرب قدر ما تستطيع من الماء بدلاً من المشروبات الأخرى. ينصح الأطباء بشرب 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً. إذا كان عندك مشكلة في القلب أو الكلى، اسأل الطبيب عن الكمية التي يلزمك شربها من الماء.
- **تجنب المأكولات التي تزيد المشكلة سوءاً.** الأطعمة الحارة والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الأسيدي، مثل البندورة/الطماطم، البرتقال، والكريب فروت تزيد من مشاكل البول عند بعض الرجال.
- **المحافظة على عادات جيدة وصحية للأمعاء والمثانة.**
  - احصل وحافظ على وزن صحي. إذا كنت تحتاج إلى انقاص وزنك فاسأل الفريق الطبي. شحوم إضافية في البطن تستطيع أن تضغط على المثانة وتؤدي إلى تسرّب البول.
  - حافظ على عادات صحية للأمعاء. إذا شعرت بحاجة ملحة في حركة الأمعاء فاستعمل الحّمّام بسرعة. لا تكمش نفسك. الصبر على حركة الإمعاء يضع ضغطاً على المثانة ويصبح من الصعب إفراغ المثانة من البول.
  - حافظ على براز طري عن طريق تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الألياف، مثل:
    - خبز وسيريول من الحبوب الكاملة
    - مكسرات
    - خضار وفاكهة طازجة
- **المواد الملحقة من الألياف مثل ميتاموسيل، وبيبي-فايبر، وسيتروسال تعمل أيضاً على تطرية البراز.**
- **درّب مثانتك وأفرغها باتباع جدول معين.** ابدأ محاولة التبول مرة في كل ساعة إذا كنت تشعر بالحاجة إلى التبول أم لا.
- **اعمل على زيادة الوقت ببطء بين الزيارات إلى الحمام، بعد أن تبوّل أعط وقتاً كافياً لآخر نقطة من البول لأن تسقط قبل أن تضع وتحزم ملابسك.**
- **قم بإدارة العطس عندك!** إذا شعرت بالكحة أو العطسة آتية اليك وشعرت بالقلق من تسرب البول، ضع ساقيك فوق بعضهما أو اشبكهما وقم بتمرين حركة من كيغل (أنظر إلى آخر هذه الورقة).
- **احم فراشك وملابسك وجسمك.**
- **حماية سريرك.** إذا اضطر الأمر، ضع غطاء على الفراش مضاد للسوائل أو استعمل لبّادات الإستعمال الواحد. وإذا كنت تحتاج إلى التبول خلال الليل، احتفظ بوجود مبولّة بجانب سريرك.
- **حماية ملابسك.** استعمل لبّادات لإمتصاص البول داخل ملابسك الداخلية (أو ملابس الحماية التحتانية للبالغين). لا تشعر بإحراج من ارتداء هذه اللبّادات فلن يلاحظها الآخرون. هناك العديد من القياسات المختلفة لتلك اللبّادات وتختلف من حيث كمية البول الذي تستطيع امتصاصه. اختر القياس المناسب لجسمك ولكمية البول الذي يتسرب منك. احتفظ بلبّادات إضافية (وربما أيضاً زوج من الملابس الداخلية والسروايل) معك للضرورة عندما تكون بعيداً عن المنزل. يمكن حمل هذه القطع في كيس من القماش الخشن الذي يحمله الرياضيون للمحافظة على خصوصيتك.
- **حماية بشرتك.** حافظ على جلدك/بشرتك نظيفاً عن طريق الإستحمام أو المغاطس لمرات أكثر. احم جلدك من البول. الجلد الرطب الذي يبقى على احتكاك مستمر مع البول يمكن أن يصبح طرياً ومحمراً ويؤدي أيضاً إلى تقرحات. ولحماية أكثر، استعمل المراهم الواقية التي تحافظ على صحة الجلد مثل:
  - فازلين (Vaseline) petroleum jelly
  - زينك أوكسيد zinc oxide
  - مرهم أي & دي A&D ointment
- **نيتروجينا تصنع مستحضر يدعى أكوافور Aquaphor والذي يحمي البشرة جيداً ولكنه غالي الثمن**

## تسرّب البول بعد علاج سرطان البروستات

### متى يجب عليّ الإتصال بالطبيب أو الممرضة؟

اتصل أو تكلم الى طبيبك أو الممرضة اذا كنت:

- تشعر بالألم عند التبول
- ترى دماء في البول
- ما زلت تنزعج من تسرب البول. هناك أدوية يستطيع طبيبك ان يصفها لك أو حتى اجراء جراحة كذلك من أجل علاج هذه المشكلة.



اعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت اشراف لجنة العمل لسرطان البروستات. وقدم الدعم لجهودهم في جزء منه جامعة ميشيغن، مدرسة التمريض ومديرية صحة المجتمع لولاية ميشيغن بتمويل من مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض اتفاق تعاوني U58DP0008125 محتويات النشر لا تمثل بالضرورة وجهة نظر مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض. هذه الصفحات المعلوماتية تحتوي على معلومات عامة وليس المقصود منها الاستغناء عن الاستشارة الطبية.

أعد هذا الكراس في أيلول 2009

## إدارة الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

تذكر أن تقوم بالزفير عندما تشد عضلاتك. دورة الممارسة تستمر حوالي 5 دقائق. كلما أصبحت أليفاً أكثر بتمارين كيغلز، ابدأ بزيادة مرات التمرين الى 3 او 4 مرات في اليوم.

مارس تمارين كيغلز الطويلة والقصيرة. أنظر الى التوجيهات أدناه وكيفية ممارسة التمارين الطويلة والقصيرة معاً. ابدأ الدورة بممارسة التمارين الطويلة. قم بشد عضلاتك لمدة 10 ثواني. عندما لا يعد بإستطاعتك امسك عضلاتك مشدودة لمدة 10 ثواني، حوّل التمارين الى الكيغلز القصيرة.

ابدأ ببطء وأكمل تدريجياً. كيفية شد عضلاتك بقوة هي أكثر أهمية من المرات التي تقوم بها بالتمرين. مع الوقت، سوف تكون قادراً على شد عضلاتك لمدة أطول ولمرات متكررة.

استشر طبيبك قبل المباشرة بتمارين كيغلز! اذا وافق طبيبك عليها، هذه التمارين سوف تقوي العضلات المسؤولة عن التحكم بتدفق التبول. هذا يعني أنك سوف تكون أفضل بكثير قادراً على السيطرة.

### العثور على العضلات المناسبة لأن تقوى.

هذه العضلات تكون بين وعاء الخصيتين والشرح (الفتحة الى خارج الجسم). سوف تتعرّف على تلك العضلات عندما تقوم بمحاولة وقف البول في منتصف الطريق للتبول وتعدّ الى ثلاثة. هذه هي ايضاً العضلات التي تمسكها عندما لا تريد تمرير الغازات. عندما تضغط أو تشد العضلات، فكّر على أنك تعمل على سحب العضلات الى الأعلى والى الداخل. أنت لا تريد الضغط الى الخارج.

ضع جدولاً لممارسة التمارين. تستطيع أن تشد وترخي عضلاتك من دون أن يلاحظ أحد. لذلك يمكنك القيام بهذا التمرين وأنت تشاهد التلفاز، أو اثناء القراءة، القيادة، أو في أي وقت آخر.

### توجيهات لتمارين كيغلز الطويلة (ابدأ تمارينك بممارسة هذه التوجيهات)

- شدّ العضلات التي تقع ما بين كيس الخصيتين وفتحة الشرج لمدة 3 – 5 ثواني. ثم، دع العضلات تسترخي لمدة 3 – 5 ثواني
- كرر هذه الحركات 10 مرات
- هدفك يجب أن يكون العمل تدريجياً للوصول الى شدّ العضلات لمدة 10 ثواني، تتبع 10 ثواني من الإسترخاء. ذلك قد يتطلب عدة أسابيع للوصول الى ذلك الهدف أو ربما مدة أطول
- عندما تتعب، حاول أن ترتاح لمدة 30 ثانية ومن ثم انتقل الى ممارسة تمارين كيغلز القصيرة

### توجيهات لتمارين كيغلز القصيرة

- خطوة 1 – شدّ عضلاتك لمدة 1 ثانية ثم استرح لمدة 1 ثانية. كرر هذه الحركات 5 مرات
  - خطوة 2 – استرح لمدة 10 ثواني. أعد الخطوة 1 و 2 ما مجموعه 5 مرات
- ربما ترغب أن تحتفظ بجدول التمارين على لائحة تمارين كيغلز (الصفحة التالية)

## برنامج تمارين كيغلز (لائحة التسجيل)

استعمل هذه اللائحة لتسجيل تمارين كيغلز لمدة أسبوع. يجب أن رقم شدّات العضلات التي تقوم بها، مرتان في الصباح وتتمرن 3-4 مرات في كل يوم. يوجد هناك مساحة لتسجيل ومرتان بعد الظهر/المساء. يمكنك طباعة الورقة حسب الحاجة

التاريخ	الوقت	تمارين كيغلز الطويلة عدد الشدّات ما بين 3 - 10 ثواني	تمارين كيغلز القصيرة عدد مجموعة من 5 لمدة 1 ثانية
	صباحا		
	مساء		
	صباحا		
	مساء		
	صباحا		
	مساء		
	صباحا		
	مساء		
	صباحا		
	مساء		
	صباحا		
	مساء		
	صباحا		
	مساء		



اعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت اشراف لجنة العمل لسرطان البروستات. وقدم الدعم لجهودهم في جزء منه جامعة ميشيغن، مدرسة التمريض ومديرية صحة المجتمع لولاية ميشيغن بتمويل من مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض اتفاق تعاوني U58DP0008125 محتويات النشر لا تمثل بالضرورة وجهة نظر مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض. هذه الصفحات المعلوماتية تحتوي على معلومات عامة وليس المقصود منها الاستغناء عن الاستشارة الطبية.

أعد هذا الكراس في أيلول 2009