

## مشاكل في التبول بعد العلاج الإشعاعي

يمكن أن يسبب العلاج الإشعاعي مشاكل عديدة في التبول.



الأخبار السارة أن العديد من الرجال لا يحصل عندهم هذه المشكلة، وإذا حصلت لك فإن تلك المشاكل سوف تنتهي على الأرجح. أما الجانب السيء لمشكلة التبول هو أنه يجب عليك إدارة تلك المشاكل لعدة أسابيع أو عدة أشهر. بعض الرجال تظهر عندهم هذه المشكلة بعد أشهر أو سنين من انتهاء العلاج على الرغم من أنها لا تكون قد ظهرت في وقت مبكر.

مشاكل التبول الأكثر شيوعاً بعد العلاج الإشعاعي لسرطان البروستات تشمل:

- الحاجة لتميرير البول في كثير من الأحيان
- الشعور بأنك لا تستطيع أن "تمسك" نفسك وأنه عليك التوجّه بسرعة لإستعمال الحمام للتبول
- تسرّب البول قبل الوصول الى الحمام
- صعوبة في المباشرة بالتبول
- وجود قيح أو دم في البول

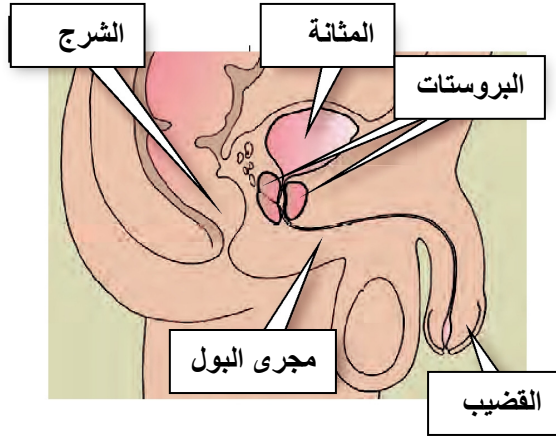
### كيف يسبب العلاج الإشعاعي مشاكل في التبول؟

معظم الرجال يشفون بسرعة.

لا تحصل هذه المشكلة لكل الرجال. وبالنسبة لمعظم الرجال الذين يصابون بمشكلة التبول فإن الخلايا التي تصاب بالتلف تبدأ بإصلاح نفسها بعد عدة أسابيع من إنتهاء العلاج. وعندما يحصل الشفاء فإن مشاكل البول غالباً ما تذهب بعيداً.

العلاج الإشعاعي يتلف الخلايا. العلاج الإشعاعي يمكن أن يسبب تلف في خلايا المثانة، حيث يتجمّع البول، وفي مجرى البول أي الأنبوب الذي ينقل البول من المثانة الى خارج الجسم. عندما تصاب هذه الخلايا بالتلف، مشاكل في تمرير البول تبدأ بالظهور.

## مشاكل في التبول بعد العلاج الإشعاعي



القليل من الرجال يحصل عندهم مشاكل طويلة الأمد.

القليل من الرجال يعانون من مشاكل التبول من جراء العلاج الإشعاعي لمدة أشهر أو سنين بعد انتهاء العلاج. قد تستمر عندهم مشكلة الصعوبة في تمرير البول أو يشعرون بالحاجة للتبول لمرات كثيرة. بعض الرجال قد يستمرون أيضاً برؤية الدماء في البول لسنوات عديدة لاحقة.

Courtesy of National Cancer Institute

### كيف أستطيع ادارة مشاكل التبول بعد العلاج الإشعاعي؟

- تجنب الأطعمة والمشروبات والعقاقير التي يمكن أن تزعج أو تضايق المثانة بما في ذلك:
  - الأطعمة الحارة – مثلاً، الأطعمة التي تحتوي على الفلفل أو الكاري أو الفلفل الحار
  - التبغ – السجائر، الغليون، والتبغ الذي يمضغ. اذا كنت تحتاج الى مساعدة للتوقف عن التدخين، اسأل طبيبك عن ذلك.
  - المشروبات الكحولية والغازية
  - الكافيين – الذي يوجد في القهوة والشاي والكولا والمشروبات التي تمد بالطاقة والشوكولاته. يمكنك أن تشرب القليل منها فقط حتى لا تسبب لك مشاكل.
- اشرب الكفاية من السوائل. وخاصة شرب الماء – حوالي 8 – 10 أكواب من الماء كل يوم. فإن ذلك يغسل المثانة ويخفض من فرصة الإصابة بالالتهاب. كما يساعد الماء أيضاً على التخلص من القيح والدم ويساعدك على الشفاء اذا أصابك التهاب. اذا كنت تعاني من مشاكل في القلب أو الكلى، اسأل الطبيب أو الممرضة عن كمية الماء الذي تستطيع شربه.
- اسأل طبيبك أو الممرضة اذا كان هناك أدوية يمكن أن تساعدك لعلاج مشاكل التبول.
  - بايريديوم Pyridium يمكن أن يساعد على الألم والتحرق ولكن يمكن أن يستعمل لعدة أيام فقط
  - ديتروال أو ديتروبان Detrol or Ditropan يمكن أن يساعد على التكرارية في التبول وتسرب البول
  - هايترن، كاردورا، وفلوماكس Hytrin, Cardura يمكن أن يسهل عليك عملية التبول
  - بروسكار Proscar يمكن أن يخفف من الدماء في البول اذا كان ذلك الدم يأتي من البروستات. أحيانا يأتي النزف من المثانة وعند ذلك قد تحتاج الى دواء مختلف.
- خذ احتياطاتك اللازمة كي لا تصاب بالتهاب المثانة.
  - قم بالتبول غالباً. عندما تشعر بالحاجة للتبول، استمع الى مثانتك واذهب فوراً!

## مشاكل في التبول بعد العلاج الإشعاعي

- **جرب هذه النصائح:**
- اذا كان عندك صعوبة في تمرير البول، افتح حنفية الماء فوق المجلى، أو اجلس في مغطس من المياه الدافئة بينما أنت تحاول تمرير البول الى الخارج
- اذا كنت تعاني من تسرب البول، ضع لبادات في ملابسك الداخلية لتمتص البول.
- تكلم مع طبيبك أو الممرضة حول ما اذا كنت تستطيع أن تمارس تمارين كيغلز لتقوية العضلات التي تتحكم بالتبول (أنظر الى التمارين في نهاية الورقة المعلوماتية هذه)

### متى يجب عليّ أن أرى أو أتصل بالطبيب أو الممرضة؟

- اذا لاحظت علامات على وجود التهاب: الكثرة في مرات التبول، الحاجة الملحة للتبول في الحال، وجع أو تحرق عند التبول، وجود دم أو قيح في البول، وجع ممل في الظهر، وجود حرارة.
- اذا لم تستطع التبول لمدة 12 ساعة



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

## ادارة 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 تتعرف 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، أم اثناء القراءة، القيادة، أو في أي وقت آخر.

### توجيهات لتمرين 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 لتمرين 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

تمارين كيغلز القصيرة عدد المجموعة من 5 لمدة 1 ثانية	تمارين كيغلز الطويلة عدد الشدّات ما بين 3 - 10 ثواني	الوقت	التاريخ
		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.

