

## المرض الخفي لدى النساء (السلس البولوي)

للدكتور بندر حافظ



ربما يتبادر للقارئ أنني سأحدث عن نوع معين من الأورام التي قد تصاب بها النساء والتي يصعب اكتشافها أو تشخيصها، ولكن الحقيقة غير ذلك فحديثي سوف يكون عن أكثر الأمراض لدى النساء شيوعاً وأسهلها تشخيصاً.

حيث أثبتت الدراسات أن السلس البولوي قد يهاجم ٥٠% من السيدات وأن ٦٠% منهن قد تتأثر حياتهم اليومية ونشاطاتهم الاجتماعية جراء هذا المرض ، ليس هذا فحسب ولكن نسبة كبيرة منهن قد يعانين ربما أيضاً من تأثر حياتهم الجنسية والزوجية بسبب هذا المرض مما يتسبب في بعض حالات الانفصالات الزوجية و الاحراج عند علاقه الزوجيه الحميميه. والبعض من النساء يتنازلن عن ممارسة أبسط الرياضات إلى جانب الامتناع عن لبس بعض الملابس لإخفاء هذا المرض. والعجيب في الأمر أن الدراسات أثبتت أن النسبة الكبرى من السيدات لا يصرحن بهذا المرض كما أنهم لا يشركوا الأطباء بمعاناتهم مع هذا المرض وهذا لا يقتصر على مستوى العالم العربي فحسب ولكن على مستوى العالم بأسره . لذلك يطلق عليه البعض المرض الخفي.

إن هذه المشكلة الاجتماعية أو هذا المرض – وعلى العكس مما يعتقد البعض – ليست أمر طبيعى وليست مرتبطة كلياً بتقدم السن، حيث أن ٣٠ – ٤٠% من حالات السلس البولوي شائعة بين السيدات في أواسط العمر فلما الخجل منه وقد أمرنا نحن المسلمين بالتداوي والعلاج والأخذ بالأسباب ، كما أمرنا بالطهارة من البول لذا من البديهي أن تقل نسبة شيوع هذا المرض في مجتمعاتنا المسلمة بناءً على ذلك إضافة إلى توفر العلاج في هذا البلد الكريم – بحمد الله – وبالتالي لا نرى داعياً للسفر إلى الخارج للحصول على علاج لهذا المرض.

**ماهى أنواع السلس البولوي ؟** تتعدد أنواع السلس البولوي لدى النساء وعلى النحو الذي سنذكره لاحقاً كما ولا بد من التفريق بينها لأن لكل نوع علاج مختلف عن النوع الآخر ، وهي كالتالي:-



١. السلس البولي الإجهادي : وهو عبارة عن تقاطر البول أثناء السعال أو الضحك أو العطاس أو نتيجة حمل أي شيء ثقيل وهذا النوع يعتبر الأكثر شيوعاً لدى النساء حيث تصاب ٤٠% منهن به والسبب في حدوثه يرجع إلى ضعف عضلات قاع الحوض وعنق المثانة الناتج إما عن كثرة الولادات أو تقدم في السن أو السعال المزمن بسبب أمراض رئوية.
٢. السلس البولي الإلحاحي : وهو فقدان التحكم في البول لا إرادياً بعد الإحساس المفاجئ بالحاجة إلى التبول وهذا النوع يبقي المصابة به دوماً قريبة من المراض ودورات المياه ، وأسبابه متعددة منها الالتهابات المتكررة والمزمنة للمثانة ، أو وجود حصى أو أورام مثانية – لاسمح الله – كما قد يصاحب بعض الأمراض العصبية المزمنة أيضاً.
٣. السلس البولي المختلط : وهو الذي يجمع كلا النوعين السابقين.
٤. السلس البولي المفيض (Over Flow Incontinence) : وهذا النوع نسبة الإصابة به قليلة – بحمد الله – وفيه تشكو المصابة بعدم القدرة على التبول بشكل طبيعي وكامل، مما يؤدي إلى بقاء كمية كبيرة من البول في المثانة وتقوم هذه الكمية بالازدياد تدريجياً إلى حد كبير مما يشكل ضغطاً على المثانة ويجبرها على تفريغ بعض القطرات بشكل لا إرادي وتعود أسباب هذا النوع من السلس البولي إلى انسداد في عنق المثانة أو إلى أمراض عصبية تشل عضلات المثانة، أو نتيجة بعض الأورام في الجهاز التناسلي.
٥. أنواع أخرى أقل شيوعاً : كالسلس الليلي أو السلس نتيجة وجود بعض التشوهات أو النواسير (Fistulas).

### كيف يمكن تشخيص هذا المرض؟

يبدأ التعرف على هذا المرض عن طريق الشكوى منه والاعتراف بالمشكلة فبدون ذلك لن يستطيع الطبيب المساعدة وبالتالي سيكون مهماً جداً منح المريضة الثقة الكاملة والوقت الكافي للبوخ بكل ما تعانيه حتى يتسنى للطبيب استنتاج نوع السلس الذي تشكو منه وعلى ضوء ذلك يتم الفحص السريري الدقيق للجهاز التناسلي والبولي والعصبي ، بعدها يتم فحص البول المجهرى وإجراء مزرعة للبول للكشف عن أي التهابات قد تسببت في هذا المرض ، مع إجراء فحص الثمالية البولية (Post Void Residual) وبعض التحاليل الدموية لتحديد ما إذا كان هناك أمراض أخرى مهمة قد تتسبب في السلس البولي كالسكري مثلاً. بعد ذلك يتم الكشف بالأموح الصوتية على الكلى والمثانة لتحديد ما إذا كان هناك أمراض مصاحبة للسلس كالحصوات أو الأورام – لا قدر الله .

وربما يلجأ الطبيب في بعض الأحيان إلى المنظار البولي عند الاشتباه بوجود تعطل في الصمام أو الإحليل (Urethra) مع الكشف على بعض الأمراض التي قد تصيب بطانة المثانة وهو فحص سريع يستغرق



بضع دقائق ويطلب من المرضى إجراء فحص لديناميكية أو حركة الجهاز البولي وذلك للتعرف على طريقة عمل المثانة وعنق المثانة والإحليل.

بعدما يتم التشخيص الدقيق لنوع السلس البولي الذي تعاني منه المريضة، يتم التحدث معها بكل وضوح عن جميع خيارات العلاج.

### وسائل العلاج المتوفرة للسلس البولي لدى النساء :-

تتعدد طرق العلاج لذا يمكن تقسيمها إلى طرق جراحية وطرق غير جراحية.

### الطرق الغير جراحية :

١. تكون بإجراء تمارين رياضية لقاع الحوض وتهدف هذه التمارين إلى تقوية العضلات السفلية للحوض وعنق المثانة ، وتجدر الإشارة هنا إلى أنه يجب المداومة على هذه الرياضة بشكل منتظم مع الدراية الكاملة لكيفية أداءها وأن لا تستخدم عضلات أخرى مثل عضلات البطن عند القيام بها كما هو شائع في بعض الحالات، وقد تصل نسبة نجاح هذه التمارين إلى ٦٠ – ٧٠% في التخفيف من حدة السلس البولي وحتى علاجه كلياً في بعض الحالات.
٢. تغيير بعض العادات : كالتقليل من شرب السوائل عموماً والمشروبات الغازية والقهوة المحتوية على مادة الكافيين، كما أن إنقاص الوزن يساعد على الحد من شدة السلس البولي.
٣. تمارين إفراغ المثانة : وتهدف إلى استعادة التحكم بالقدرة على التبول الإرادي، حيث تقوم المريضة بإفراغ المثانة بشكل منتظم كل بضع ساعات، ومحاولة إيقاف الانقباضات اللاإرادية للمثانة التي تتسبب في السلس البولي الإلحاحي وذلك عن طريق قبض عضلات الحوض بطريقة معينة.
٤. العقاقير : هناك عقاقير مختلفة تستخدم في بعض أنواع السلس البولي والتي تهدف إلى إرخاء عضلات المثانة والحد من انقباضها المفرط أو شد جدار الإحليل وهذه العقاقير متوفرة وتأثيراتها الجانبية محدودة.
٥. الحلقات المهبلية: يمكن تقليل حدة بعض أنواع السلس البولي بواسطة الحلقات المهبلية وذلك عن طريق دعم عنق المثانة ويمكن إرشاد المريضة بكيفية العناية الذاتية بهذه الحلقات وكيفية إخراجها وإدخالها، كما يمكن استخدام هذه الحلقات في حالات السلس البولي الإجهادي خاصة عندما تريد المريضة إجراء رياضة مفضلة لديها ومن ثم إخراجها بعد إتمام الرياضة. لذا لا يتوجب وضعها في كل الأوقات.



### الطرق الجراحية :

يمكن علاج بعض أنواع السلس البولي لدى النساء بواسطة العمليات الجراحية المختلفة ، هذه العمليات تحقق نسب نجاح عالية، حيث تجرى هذه العمليات بطرق عديدة ، فمنها ما يكون عن طريق البطن أو المنظار أو ما يكون عن طريق المهبل والتي يمكن إجراؤها بواسطة التخدير الموضعي وتستغرق هذه العملية أقل من الساعة ونسبة نجاحها عالية أيضاً.

وختاماً يجب التنويه هنا إلى أن هناك أنواع من السلس البولي لا يمكن علاجها بالعمليات الجراحية حيث أن هذه العمليات قد تزيد من حدة بعض أنواع السلس البولي ، لذا يجب زيارة الأطباء المختصين في هذا المجال . وأخيراً لا تجعلني هذا المرض يتحكم في حياتك ويصبح مرضك الخفي.

سائلاً المولى عز وجل لكي الصحة والسلامة.

---

د / بندر أحمد حافظ

استشاري أمراض النساء والولادة

استشاري المسالك البولية النسائية وجراحة الحوض الترميمية و التجميليه لدى النساء

البورد الكندي و الزمالة الامريكية

