

## التغلب على سلس البول مع تمارين «كيغيل»



### تحسين نمط الحياة هو الأساس

من الحالات المرضية التي تسبب للنساء إخراجاً كبيراً سلس البول التوتري، وهو اضطراب صحي يصيب النساء، خاصة اللواتي سبق لهنّ الإنجاب. فكيف يتدخل نمط العيش لمساعدتك في التغلب على سلس البول التوتري؟

سلس البول هو خروج البول من المرأة من دون إرادتها. وسلس البول التوتري هو نوع من سلس البول يحدث للمرأة عندما تقوم بحركة أو نشاط بدني، مثل: العطس أو السعال أو الجري أو حمل الأثقال التي تمارس ضغطاً على المثانة. أما الضغط النفسي، فلا علاقة له بسلس البول التوتري. ومن جهة أخرى، هناك سلس البول الطارئ، وهو يختلف عن سلس البول التوتري، لأنّ الأوّل مرتبط بإحساس برغبة مفاجئة وملحة في التبول ويحدث بسبب انقباض عضلات المثانة.

إذا كنتِ تعانيين سلس البول التوتري، فإنك غالباً تشعرين بإحراج كبير لهذا السبب، تعزلين نفسك قدر الإمكان عن الناس، أو تقللين من وتيرة حياتك المهنية والاجتماعية، وخاصة التمارين الرياضية والأنشطة الترفيهية. لكن السيطرة على السلس البولي التوتري وتحسن وضعك الصحي عموماً ممكنان.

لا إرادياً:

من أعراض سلس البول التوتري الشعور بخروج البول اللاإرادي عند العطس، السعال، الضحك، الوقوف، حمل أثقال، ممارسة الرياضة، أثناء العلاقة الحميمة. قد لا تعانيين سلس البول التوتري في كلّ مرة تقومين بأحد الأشياء المذكورة أعلاه. لكن أي نشاط يزيد من الضغط على عضلات أسفل البطن يمكن أن يجعلك عرضة لخروج البول اللاإرادي، وخاصة عندما تكون مثانتك ممتلئة. وقد تعاني النساء من جميع الأعمار هذا المرض، إلا أنّ من يعانيه أكثرهن السيدات اللواتي سبق لهنّ الإنجاب. هناك بعض الأمور تؤثر في قوة عضلات أسفل البطن، مثل الولادة. فالولادة تضعف الأعصاب والعضلات المحيطة بالمثانة البولية والرحم، حينها يكون دعم قناة مجرى البول أضعف، وبالتالي تكون النساء اللائي سبق لهنّ الإنجاب أكثر عرضة لسلس البول من غيرهنّ. وغالباً، وبعد سنة واحدة من الولادة تشفى الأعصاب والعضلات المتضررة وتعود

قوية من جديد، إلا أنَّها لا تعود بنسبة 100% مثلما كانت في السابق، واختلاف وتيرة الشفاء من امرأة إلى أخرى هو ما يفسر كون بعض النساء بعد الولادة يشعرن بأنهنَّ لا يعانين سلس البول، بينما أخريات يعانينه. تحدثي إلى طبيبك إذا كان سلس البول التوتري متكرراً لدرجة تمنعك من القيام بأنشطتك اليومية، مثل العمل والهوايات والحياة الاجتماعية.

إخراج:

لا يسبب سلس البول التوتري أي مضاعفات أو مشاكل أخرى للمرأة، وهو ليس مرضاً، بل هو حالة تصيب بعض النساء، ولا يعتبر خطراً على الصحة أو على حياة المرأة هو فقط مشكل محرج جدّاً، ويسبب إرباك حياة المرأة. بعض السيدات يعتقدن أنَّ اختيار إجراء عملية قيصرية عند الولادة يجنبهنَّ الإصابة بسلس البول التوتري، ولكن ما لا ينتبهن إليه هو أنَّ للعملية القيصرية مساوئ أكبر من سلس البول التوتري. إذن ليس من الجيد أن تختار المرأة الولادة القيصرية لمجرد أنها تريد تجنب سلس البول. وهذا لا يكون حلاً فعّالاً، خاصة للأم التي تنوي الإنجاب أكثر من مرتين.

تمارين "كيغيل":

تنصح المرأة التي تعاني سلس البول التوتري بأن تمارس التمارين الرياضية المناسبة لتقوية عضلات نسيج أسفل البطن، وذلك قبل الحمل وخلال وبعده. تسمى هذه التمارين تمارين كيغيل، حيث تقومين بشد عضلات أسفل البطن وتبقين كذلك لبضع ثوانٍ ثم تتركيها. وتعيدين الأمر مرات عدة. هناك أشرطة فيديو على الإنترنت والمواقع المتخصصة تشرح كيف يتم ذلك، لأنَّه كثيراً ما تعتقد السيدات أنَّ عليهنَّ إجراء هذه التمارين أثناء التبول، ولكن هذا خطأ. فيمكن للمرأة أن تفعل هذا وهي جالسة في بيتها أو وهي تقود السيارة أو في أي وقت تريد، ولكن ليس أثناء التبول. والعضلات التي تدخل في هذه التمارين هي العضلات نفسها التي تستعملها المرأة لكي تمنع البول من الخروج إلى أن تصل إلى المرحاض، أو تلك التي تستعملها لكي تمنع الغازات من الخروج. هذه هي عضلات أسفل الحوض التي ينبغي تقويتها بممارسة تمارين كيغيل. فأنت عندما تمارسين تمارين كيغيل تتعاملين معها كلاًها دفعة واحدة. وتختلف مدة ممارسة هذه التمارين من امرأة إلى أخرى، مثلاً السيدة التي تكون عضلاتها ضعيفة لا تستطيع أن تقبض عضلاتها أكثر من ثلاث ثوانٍ، ثم ترخيها بسرعة، وتعيد مرات عدة، بينما أخريات يمكنهنَّ أن يقبض عضلاتهنَّ عشر ثوانٍ ثم يرخينها وهكذا. ولكن المعدل المتوسط هو أن تقبض المرأة عضلات أسفل البطن لخمس ثوانٍ ثم ترخيها لمدة خمس ثوانٍ وتعيد شداً ثم إرخاءها، وتنتظر نحو 15 ثانية للراحة ثم تعيدها. وتقوم بالتمرين عشر مرات وتعيده ثلاث مرات في اليوم. وستتطور قدرة المرأة على شد عضلاتها لفترات أطول بعد ممارسة تمارين كيغيل لثلاثة أسابيع. وهناك معدات تساعد السيدات على ممارسة تمارين كيغيل. فهناك سيدات لا يستطعن القيام بهذه التمارين وحدهنَّ دون مساعدة هذه المعدات.

علاج:

وكعلاج، وعدا تمارين كيغيل، يتم اللجوء إلى العملية الجراحية في نهاية المطاف إذا لم تنجح العلاجات الأخرى. لكن عموماً هناك خيارات أخرى مفضلة لدى السيدات، مثل الحقن في مجرى البول "إحليل"، حيث يتم حقن مواد مختلفة، الكولاجين هو واحد منها، في مجرى البول للتحكم في التسرب. وهناك حلول غير جراحية، مثل وضع خاتم مثلث الشكل مصنوع من مواد صديقة للجسم، وهو أشبه بشريط يحيط بقناة مجرى البول ويوفر لها الدعم. وهذه هي الحلول الأكثر انتشاراً في العالم، حيث ليس هناك أي دواء تم الاعتراف علمياً بأنَّه فعّال للقضاء على سلس البول.

نمط العيش:

هناك تغييرات كثيرة يمكن أن تدخلها على أسلوب حياتك لمساعدتك على التقليل من أعراض سلس البول التوتري، ومنها:

- تخلصي من الوزن الزائد: إذا كان وزنك زائداً، بمعنى أن مؤشر الكتلة الجسمية لديك هو 25 أو أكثر، فإنّ التخلص من الكيلوغرامات الزائدة يمكن أن يساعد كثيراً على التقليل من إجمالي الضغط الممارس على مفاصلك وعصلات أسفل الحوض. إنّ انخفاض متوسط في الوزن يمكن أن يساعد بشكل ملحوظ على تحسن حالة سلس البول لديك. فتحدثي مع طبيبك وسيفيدك في تحديد الطريقة الأمثل لفقدان الوزن.

- أضيفي الألياف إلى تغذيتك: فإذا كان الإمساك المستمر يسهم في معاناتك مع سلس البول التوتري، فابذلي جهداً أكبر لكي تحافظي على حركة الأمعاء سلسة وطبيعية ومنتظمة، لأنّ هذا يخفف من الضغط الذي يمارس على عضلات أسفل الحوض. تناولي أغذية غنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والخضار والفواكه، لكي تساعدك على التخلص من الإمساك.

- تجنبني تناول أو شرب كل ما من شأنه أن يهيج مفاصلك: إذا كنتِ تعانين أكثر من نوع من سلس البول وتعرفين أنّ شرب الشاي والقهوة (سواء من العاديين أو من دون كافيين) خلال النهار يجعلك تتبولين أكثر، وبالتالي يحدث لديك لا إرادياً تسرباً أكبر للبول، فحاولي أن تتوقفي عن شرب تلك المشروبات، وخاصة في الأيام التي لا تريدين فيها أن تتعرضي لمواقف محرّجة.

- ابتعدي عن التدخين: يمكن أن يؤدي التدخين إلى سعال حاد ومزمن، وهو ما من شأنه أن يزيد من حدة أعراض سلس البول التوتري. كما أنّ التدخين يؤدي إلى إضعاف قدرة جسمك على نقل الأكسجين، وهو عامل يعتقد أنّّه يزيد من نشاط وحركة المثانة، كما تجدر الإشارة إلى أنّ التدخين سبب مشارك في الإصابة بسرطان المثانة.