

درامقابله با بی اختیاری ادرار در خانمها

زمانی که مشکل بی اختیاری ادراری با روش های طبیعی و مصرف دارو رفع نشود، نیاز به جراحی احساس می شود

نوشیدن آب را فراموش نکنید

تامین آب بدن یعنی نوشیدن روزانه یک و نیم لیتر مایعات (آب، آبمیوه، سوپ و غیره)، به مقابله با بی اختیاری ادراری کمک می کند. می پرسید چرا؟ به خاطر اینکه نوشیدن مایعات کافی باعث می شود سمومی که از طریق مواد غذایی وارد بدن شده اند دفع شوند. علاوه بر این، به حفظ و تقویت عضلات لگن و مثانه کمک کند. بنابراین نیازی نیست که از ترس نشت ادرار، از نوشیدن آب کافی خودداری کنید.

یبوست را درمان کنید

یبوست خطر بروز بی اختیاری ادرار را افزایش داده و باعث تشدید آن می شود. یبوست در اثر مصرف مواد غذایی فقیر از فیبر، عوامل ژنتیکی، ناهنجاری های مورفولوژیکی در ناحیه ی کولون و یا بیماری های مزمن گوارشی بروز می کند و روی عضلات شکمی و کف لگن فشار می آورد. اگر با افزایش مصرف میوه و سبزیجات و نوشیدن مایعات کافی، مشکل یبوستتان حل نشد، حتما به پزشک مراجعه کنید.

مصرف دخانیات را ترک کنید

مصرف دخانیات باعث بروز سرفه های مزمن و افزایش فشار روی عضلات شکمی شده و به ضعیف شدن فیبرهای عضلانی مثانه منجر می شود. البته مشکل به همینجا ختم نمی شود. نیکوتین موجود در سیگار خاصیت آنتی استروژنیک دارد که این مسئله به طور مستقیم کلاژن بافت های حمایت کننده ی عضلات را به خطر انداخته و باعث تضعیف ارگان ها می شود. در نهایت اینکه سیگار باعث تحریک مثانه شده و احساس کاذب دفع ادرار ایجاد می کند. بدون شک نمی شود تاثیر این استوانه ی مرگبار در ابتلا به انواع سرطان ها را نادیده گرفت. بنابراین توصیه می شود همین امروز سیگار را ترک کنید.

حفظ و توانبخشی پرینه

حفظ و توانبخشی پرینه (محل بین مهبل و مقعد) برای مقابله و یا حتی درمان نشت ادرار ناشی از حرکات فیزیکی یا خنده ی شدید موثر است. اما برای رسیدن به نتیجه ی دلخواه لازم است که جلسات منظم تقویت عضلات لگن خاصره و عضلانی شدن پرینه انجام شود.

داروهای آنتی کولینرژیک

داروهای آنتی کولینرژیک برای درمان بی اختیاری ادراری مفیدند. این داروها احساس نیاز مداوم به دستشویی و همچنین میزان نشت ادرار، بخصوص بی اختیاری شبانه را کاهش می دهند. البته این داروها باید توسط پزشک تجویز شده و طبق دستور او مصرف شوند. تاثیر

این داروها بعد از مصرف کمابیش طولانی مدت خود را نشان می دهد. البته باید بدانید که مصرف طولانی مدت این داروها عوارض جانبی مانند یبوست و خشکی دهان نیز در پی دارد. در صورت عدم نتیجه گیری از داروهای آنتی کولینرژیک، پزشک داروهای دیگری که به طور مستقیم روی عضلات مثانه و انقباض آنها تاثیر می گذارند را تجویز می کند.

روش های جراحی

زمانی که مشکل بی اختیاری ادراری با روش های طبیعی و مصرف دارو رفع نشود، نیاز به جراحی احساس می شود. پزشک متخصص بر حسب نوع بی اختیاری، اقدام به درمان آن می کند. برای جراحی بی اختیاری هایی که در صورت خنده ی شدید، فعالیت های بدنی یا یبوست بروز می کند، پزشک می تواند با اصلاح بافت هایی که کانال هدایت کننده ی مثانه به سمت خارج هستند نسبت به رفع بی اختیاری ادراری اقدام کند. این شیوه ی جراحی حدود نیم ساعت طول می کشد و مدت زمان بستری شدن نیز ۴۸ ساعت است. در برخی موارد نیز نیاز به استفاده از اسفنکتر مصنوعی خواهد بود. این شیوه نیز برای خانم هایی است که از بی اختیاری ادراری شدید رنج می برند. در ۸۵ درصد موارد استفاده از اسفنکتر مصنوعی رضایت بخش است، اما لازم است که هر ده سال یکبار تعویض شود. در این شیوه، بی هوشی کلی لازم است. مدت زمان بستری شدن نیز بین ۴ تا ۵ روز طول می کشد.

بے اختیاری اداری آقایان را نیز درگیر مے کند

بی اختیاری اداری علاوه بر خانم ها، آقایان بالای ۵۰ سال را نیز درگیر می کند. دلیل اصلی این مشکل نیز در اکثر موارد، بزرگی خوش خیم پروستات است. اگر شما (آقا) نیز از این مشکل رنج می برید، لازم هست که به متخصص اورولوژی مراجعه کنید تا آزمایش ها و اقدامات لازم جهت رفع مشکل انجام شود. استفاده از عصاره های گیاهی ضدالتهاب که عوارض جانبی ندارد، برای مقابله با این مشکل کارساز است. داروهای آلفابلوکان نیز برای مقابله با این مشکل تجویز می شود که تاثیر زیادی در رفع مشکل دارند. البته باید بدانید که این داروها باعث افت فشار خون، سردرد و سرگیجه نیز می شوند.

پایگاه جامع اینترنتی بیان

موضوعات و عناوین مختلف ارزشی و عمومی

نویسنده وبلاگ: سعید قدیمی

دارنده عناوین مختلف در وبلاگ نویسی

www.Bayan.MihanBlog.com

