

بی اختیاری اداری

تألیف

پروفیسور لیندا د. کاردوزو

فیلیپ توژ - ہوبسون

ترجمہ

سپیدہ سعادت

ویراستار

دکتر رضوان قاسمی پور



سرشناسه	کاردوزو، لیندا، د. Cardozo, Linda
عنوان و نام پدیدآور	بی‌اختیاری ادراری / تألیف لیندا.د. کاردوزو، فیلیپ توژ - هوبسون؛ ترجمه سپیده سعادت.
مشخصات نشر	تهران: کتاب ارجمند: نسل فردا، ارجمند: ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۹-۱۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Understanding Female urinary incontinence, c2005. در چاپ قبلی فیلیپ توژ - هوبسون به عنوان نویسنده اول ذکر شده است.
موضوع	بی‌اختیاری ادرار، زنان - بیماری‌ها - به زبان ساده
شناسه افزوده	توژ - هوبسون، فیلیپ ام. Toozs-Hobson, Philip
رده‌بندی کنگره	RC۹۲۱/ب۹ت۹۱۳۸۸
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۱۸۴۲۸۳۸



بی‌اختیاری ادراری

تألیف: لیندا د. کاردوزو، فیلیپ توژ - هوبسون

مترجم: سپیده سعادت

ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)

صفحه‌آرایی: قدیم‌خانی، طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو

چاپ: سامان، صحافی: دیدآور

چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه ۱۳۸۹، بهاء: ۱۵۰۰ تومان

www.arjmandpub.com arjmandpress@gmail.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارچریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
- شعبه مشهد: خیابان احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
- شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
- شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

مقدمه

بی‌اختیاری ادرار به این صورت توصیف می‌شود: دفع غیر ارادی ادرار که باعث مشکلات بهداشتی و اجتماعی می‌شود. تخمین زده می‌شود که ۳-۲/۵ میلیون زن در بریتانیا به این بیماری دچارند. این بیماری شرایط شرم‌آوری به وجود می‌آورد و موجب پریشانی فرد می‌شود و ممکن است کیفیت زندگی فرد مبتلا را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. بی‌اختیاری ادرار می‌تواند کاملاً خفیف یا شدید باشد و موجب شود که فرد برای تمیز ماندن از پوشک استفاده کند. بی‌اختیاری ادرار دلایل گوناگونی دارد که برخی به راحتی برطرف می‌شوند و در برخی موارد به جراحی یا دارو درمانی نیاز است. کتاب حاضر به شما کمک می‌کند در مورد بی‌اختیاری ادرار و چگونگی درمان آن مطالبی را فراگیرید و بدانید کمک‌های فراوانی در دسترس شما قرار دارد.

پروفسور لیندا د. کاردوزو

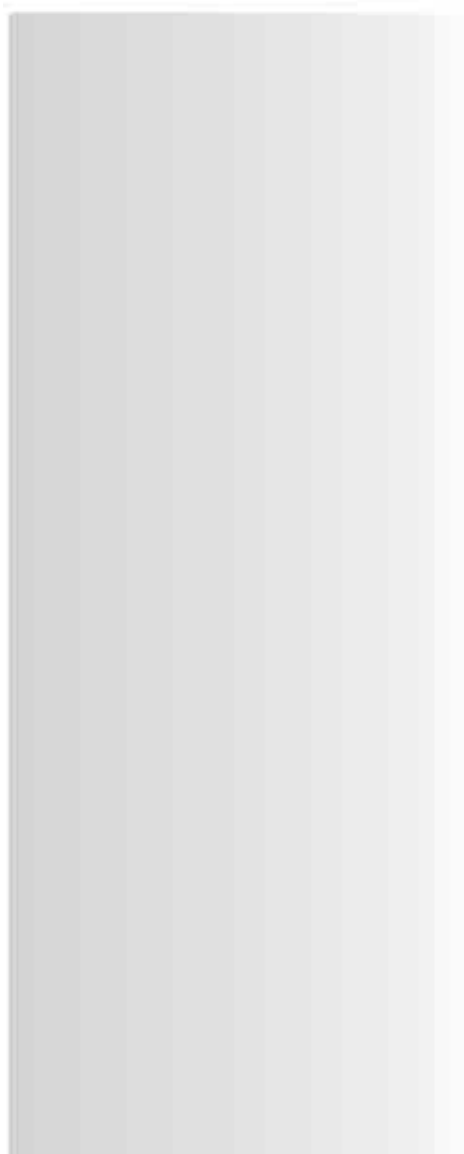
استاد بیماری‌های ادراری تناسلی در کالج بیمارستان کینگ است و بیش از ۲۰ سال سابقه پژوهش پزشکی دارد. وی این بخش را در سال ۱۹۷۹ افتتاح کرد و امروزه این بخش شهرت جهانی دارد. در این بخش روش‌های بررسی و درمانی برای تمام جنبه‌های بی‌اختیاری ادرار در زنان ارائه می‌شود.

فیلیپ توژ - هوبسن

استاد ارشد بخش بیماری‌های ادراری - تناسلی در بیمارستان زنانِ بیرمنگام است. وی سابقاً به عنوان عضو پژوهشی بهیستی در کالج بیمارستان کینگ فعالیت داشته است. زمینه اصلی مورد علاقه وی تأثیر زایمان بر لگن است.

فهرست

۷	بی‌اختیاری ادرار چیست؟
۱۲	مثانه چگونه کار می‌کند؟
۲۱	چرا زنان بیش از مردان دچار بی‌اختیاری ادرار می‌گردند؟
۲۷	علت‌یابی
۳۷	بی‌اختیاری استرسی
۵۵	بی‌اختیاری فوریتی
۶۴	مشکلات تخلیه مثانه
۷۴	عفونت‌های ادراری
۸۹	مدیریت بحران: مساعدت‌ها و
۸۹	محصولات کمکی



بی‌اختیاری ادرار چیست؟

بی‌اختیاری ادرار عبارتست از نشت ناخواسته ادرار، که منجر به مشکلات بهداشتی و اجتماعی می‌گردد. بی‌اختیاری ادرار بسیار شایع است و گرچه زندگی فرد را تهدید نمی‌کند، اما وضعیتی استرس‌زا و خجالت‌آور بوده و می‌تواند کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

بی‌اختیاری می‌تواند بسیار خفیف باشد: نشت گاه و بیگاه مقدار ناچیزی ادرار که منجر به خجالت‌زده شدن فرد نشده و به همین دلیل مشکل خاصی محسوب نمی‌گردد. از طرفی ممکن است بی‌اختیاری بسیار شدید باشد به نحوی که فرد مجبور شود دائماً از پوشک‌های بهداشتی استفاده کرده، از فعالیت‌های عادی مانند ورزش کردن بی‌نصیب مانده و مدام نگران این مسئله باشد که مبادا اطرافیان او متوجه بوی ادرار بشوند.

علل بی‌اختیاری ادرار بسیار متنوعند و برخی از آنها براهتی درمان می‌گردند؛ همانطور که یبوست نیز اغلب براهتی و با یک رژیم غذایی مناسب درمان می‌گردد یا عفونت‌های ادراری با آنتی‌بیوتیک‌ها مداوا

می‌شوند. اما گاهی برای درمان بی‌اختیاری نیاز به انجام عمل جراحی و یا دارو درمانی طولانی می‌باشد.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا در مورد بی‌اختیاری ادرار و نحوه درمان آن اطلاعات خوبی کسب کنید. گرچه این کتاب جایگزین مشاوره با پزشک نمی‌باشد، اما امیدواریم به شما کمک کند تا با بی‌اختیاری و مسائل مرتبط با آن بیشتر آشنا شوید. همچنین آشنایی مختصری با مشکلات ادراری دیگری از جمله عفونت ادراری مکرر یا درد مثانه پیدا می‌کنید تا این نکته را در نظر داشته باشید که مشکلات مختلفی برای مثانه زنان ایجاد می‌شوند، اما تمام این مشکلات منجر به بی‌اختیاری ادرار نمی‌گردند.

چه کسانی دچار بی‌اختیاری ادرار می‌گردند؟

غالباً زنانی که بچه‌دار شده‌اند دچار بی‌اختیاری ادرار می‌شوند، اما کودکان، مردان و زنانی که بچه‌دار نشده باشند نیز ممکن است دچار بی‌اختیاری گردند.

طبق آمار، حدود ۲/۵ تا ۳ میلیون زن در بریتانیا دچار بی‌اختیاری ادرار هستند. گرچه این آمار آنقدرها معتبر نیست، چرا که بسیاری از زنان از ابراز مشکل خود شرم دارند و آن را مخفی می‌کنند. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که این احتمال وجود دارد که حدود ۳۰ درصد از زنان بعد از حاملگی و زایمان، دچار بی‌اختیاری ادرار گردند.

علائم

بی‌اختیاری ادرار و مشکلات مثانه، بجز نشت ادرار، علائم دیگری نیز دارند. ممکن است دچار تکرر ادرار شده و به دفعات بیشتری از دستشویی استفاده کنید. همچنین ممکن است تخلیه ادرار برایتان دردناک بوده و یا به

سختی انجام شود (دیزوری^۱). ممکن است بصورت ناگهانی و غیرقابل کنترلی نیاز به دفع ادرار پیدا کنید، با این احتمال که اگر به موقع به دستشویی نرسید، ادرارتان نشت کند، این وضعیت، بی‌اختیاری فوریتی نامیده می‌شود. اینها همه علائم شایع سیستیت یا التهاب مثانه^۲ هستند. ممکن است دچار شب ادراری^۳ شده و شب‌ها مجبور شوید چندین بار از رختخواب خود برخیزید تا ادرار خود را تخلیه کنید. یا شاید برای تخلیه مثانه دچار مشکل گردید (مشکلات تخلیه)؛ برای مثال تمایل به دفع ادرار دارید، اما نمی‌توانید ادرار را بطور کامل و بصورت طبیعی تخلیه کنید، یا ممکن است دچار درنگ^۴ که همان تأخیر قبل از تخلیه ادرار می‌باشد، گردید.

چرا مبتلایان درخواست کمک نمی‌کنند؟

در حال حاضر، میانگین فاصله زمانی از وقتی که فرد دچار بی‌اختیاری ادرار می‌گردد، تا زمانی که به پزشک یا سایر مراکز بهداشتی مراجعه می‌کند، پنج سال است. زنان معمولاً از ابراز مشکل خود شرم دارند و گاهی بر این باورند که بی‌اختیاری ناشی از زایمان، امری طبیعی است و نمی‌توان کاری برای آن کرد، جز این که با این مشکل سرکنند و یا به کرات ادرار خود را تخلیه نمایند تا دچار نشت ادرار نگردند.

اما به شما اطمینان می‌دهم که راه‌حل‌های بسیاری برای کنترل بی‌اختیاری وجود دارند. شما می‌توانید از پزشک عمومی، متخصصان بی‌اختیاری ادرار در کلینیک‌ها و مشاوران متخصص محلی، کمک بگیرید. انتخاب‌های درمانی متعددی از ایجاد تغییرات مختصر در سبک زندگی گرفته تا جراحی. کنترل بعضی از علائم، در مورد همه افراد مبتلا امکان‌پذیر

1. dysuria : ادرار همراه با سوزش و اشکال

2. cystitis

3. nocturia

4. hesitancy

است و سایر علائم را نیز می‌توان به نحو مؤثری مدیریت کرد.

مطالعه موردی: سارا

سارا هیانت^۱ زن سی و شش ساله‌ای است که هنگام سرفه دچار نشت ادرار می‌شود. این مشکل بعد از تولد دومین فرزندش و زمانی که سارا سی ساله بوده، شروع شد. او ابتدا متوجه نشت مختصر ادرار به هنگام انجام تمرینات کلاس ایروبیک شد. با گذشت سه سال، مشکل او تشدید شد، به نحوی که دیگر به کلاس ورزش نرفت و بالاخره زمانی که مشکلیش آنقدر حاد شد که هنگام بلند کردن دختر خود و در حضور دیگران، دچار نشت ادرار شد، به پزشک عمومی خود مراجعه کرد. هنگام مراجعه به پزشک، سارا در وضعیتی بود که ناچاراً از پوشک‌های بهداشتی استفاده می‌کرد و این نکته که سارا همیشه قبل از خروج از خانه می‌بایست به دستشویی می‌رفت، وسیله شوخی و خنده دوستانش شده بود.

سارا به بیمارستان محلی ارجاع داده شد، تست‌های یورودینامیک^۲ از او بعمل آمدند و مشخص شد که سارا دچار بی‌اختیاری ناشی از استرس^۳ می‌باشد. از آنجا که سارا هنوز مطمئن نبود که آیا باز هم می‌خواهد بچه‌دار شود یا خیر، به یک فیزیوتراپیست ارجاع داده شده تا تمرینات کف لگن^۴ را به او آموزش دهد. بعد از چهار ماه تمرین منظم، سارا هم اکنون قادر به کنترل خود می‌باشد و زمانی که به کلاس ورزش می‌رود از یک تامپون بزرگ واژنی استفاده می‌کند تا دچار نشت ادرار نگردد.

1. Sara Hunt
2. urodynamics
3. stress incontinence
4. pelvic floor exercises

مطالعه موردی: دوروتی

دوروتی اوانس^۱ زن شصت و پنج ساله‌ای است که به علت نیاز به استفاده مکرر از دستشویی، به پزشک مراجعه کرد. اغلب مراکز خرید محله، دوروتی را می‌شناختند، چرا که هرگاه دوروتی برای خرید منزل را ترک می‌کرد، تا زمانی که به خانه برگردد، چندین بار از دستشویی‌های مغازه‌های مختلف استفاده می‌کرد، چرا که اگر فوراً ادرار خود را تخلیه نمی‌کرد، دچار نشت ادرار می‌شد که البته گاهی این اتفاق می‌افتاد. پزشک، او را نزد یک مشاور بی‌اختیاری ادرار فرستاد تا پوشک‌های مناسب را در اختیار دوروتی بگذارد. مشاور پیشنهاد کرد که در بیمارستان محلی ارزیابی کاملی از وضعیت دوروتی بعمل آید و بدین ترتیب تست‌های یورودینامیک نشان دادند که دوروتی دچار بیش‌فعالی یورودینامیک عضله دتروسور^۲ است. دوروتی مصرف قرص‌های آنتی‌کولینرژیک^۳ (داروهایی که عملکرد اعصاب مربوط به ماهیچه‌های مثانه را متوقف می‌کنند) و تمرینات مثانه را آغاز کرد. او حالا می‌تواند بدون نیاز به استفاده مکرر از دستشویی، تمام خریدهای خود را انجام دهد و دیگر مجبور نیست همیشه لباس زیر با خود همراه داشته باشد تا در صورت نشت ادرار، لباس‌های خود را عوض کند.

نکات کلیدی

- ✓ بی‌اختیاری ادرار یک مشکل شایع است.
- ✓ بی‌اختیاری ادرار علائم مختلفی دارد.
- ✓ زنان معمولاً درخواست کمک نمی‌کنند.
- ✓ راه‌حل‌های بسیاری برای کنترل بی‌اختیاری وجود دارند.

1. Dorothy Evans
2. urodynamic detrusor overactivity
3. anticholinergic