



یبوست و بی اختیاری ادرار

گروه هدف : سالمندان



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

بازیابی تابستان 1400

بزرگی غده پروستات

غده پروستات در مسیر مجرای ادرار همه مردان قرار دارد. با افزایش سن این غده بزرگتر می شود در برخی از مردان مشکلاتی را در ادرار کردن ایجاد می کند. اگر هر یک از علائم زیر را دارید برای بررسی وضعیت غده پروستات به پزشک مراجعه کنید:

- بعد از اتمام ادرار، احساس می کنید ادرارتان کاملاً خالی نشده است.
- با فاصله زمانی کمتر از 2 ساعت دوباره مجبور هستید برای ادرار کردن به دستشویی بروید.
- هنگام ادرار کردن چندبار ادرار قطع و دوباره شروع می شود.
- نگه داشتن ادرار سخت شده است.
- فشار جریان ادرار نسبت به قبل کم شده است.
- وقتی برای ادرار کردن به دستشویی می روید برای شروع ادرار مجبورید زور بزنید.
- بعد از رفتن به رختخواب چندین بار مجبورید برای ادرار کردن بلند شوید.
- سوزش ادرار دارید و ادرار قطره قطره می آید.

منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

حالت دوم: در این حالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن ایجاد می شود. اما قبل از رسیدن به دستشویی ادرار می ریزد.

حالت سوم: در این حالت مثانه خیلی پر شده است و ادرار به صورت قطره قطره به طور غیرارادی می ریزد. زمانی که فرد به دستشویی می رود ادرار به طور کامل خالی نمی شود. این حالت بیشتر در مردها دیده می شود که دلیل آن تنگ شدن مجرای ادرار به خاطر بزرگ شدن غده پروستات است.

چگونه مثانه را تقویت کنیم

برای این کار سعی کنید کم کم مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه دارید. برای شروع هر 2 ساعت یکبار ادرار کنید. به تدریج سعی کنید این مدت زمان 2 ساعت را بیشتر کنید. اینکه چقدر فاصله زمانی را بیشتر کنید به خودتان بستگی دارد. کم کم این فاصله را به 3 تا 4 ساعت برسانید. این تمرین توانایی مثانه برای نگه داشتن ادرار را بیشتر می کند.

یبوست

«یبوست» مشکل شایعی است که در همه سنین دیده می شود. هرچند این مشکل در سالمندی بیشتر است، ولی باید بدانید که افزایش سن دلیل یبوست نیست، بلکه عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند. مثلا گاهی بیماری خاصی موجب یبوست می شود و لازم است که برای بررسی علت و درمان بیماری، به پزشک مراجعه کنید. گاهی نیز مصرف داروها موجب یبوست می شود که در این مورد نیز، باید از پزشک خود سوال کنید. اما در اغلب شیوه زندگی ما باعث یبوست میشود. پس می توان با توجه به موارد زیر این شیوه را اصلاح و بروز یبوست را کاهش داد.

1- عادت غذایی: کم خوردن مواد غذایی حاوی فیبر موجب یبوست می شود. وقتی مشکلات دندانی داریم، جویدن غذا سخت است بنابراین میوه و سبزی کمتری خورده و دچار یبوست می شویم. در چنین مواردی از سبزی های خرد شده یا میوه های پخته و یا رنده شده می توانیم استفاده کنیم. بنابراین مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. چند ساعت قبل از خواب یک لیوان شیر گرم کم چربی بنوشید. این کار ضمن تامین مایعات بدن به کار کردن روده هم کمک می کند. همچنین موجب می شود شب راحت تر بخوابید.

2- فعالیت بدنی: افرادی که در طول روز تحرک کمی دارند و زیاد می نشینند، معمولا دچار یبوست می شوند، بنابراین به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات به برطرف شدن یبوست کمک می کند.

3- زمان اجابت مزاج: کسانی که به دلایل مختلف اجابت مزاج را به تاخیر می اندازند پس از مدتی دچار یبوست شدید خواهند شد. مثل زمانی که برای کاری عجله دارند و یا بیرون از منزل هستند و تمایل به استفاده از توالت عمومی ندارند اجابت مزاج دچار تاخیر می شود. بهتر است پس از خوردن غذا و ترجیحا پس از خوردن صبحانه باشد. زمانی را انتخاب کنید که کاری نداشته باشید و بتوانید بدون عجله در توالت بمانید.

4- مصرف داروهای مسهل: اگر داروهای مسهل به طور مداوم مصرف شوند پس از مدتی روده کار طبیعی خود را انجام نداده و یبوست بوجود می آید. بنابراین از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آنها را مصرف کنید.

در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید:

- اگر به تازگی دچار یبوست شده اید.
- اگر اخیرا عادت اجابت مزاج شما تغییر کرده است.
- و یا هنگام اجابت مزاج درد دارید.
- اگر در مدفوع شما خون دیده شود و سیاه رنگ باشد.

دفع ادرار

مواد زاید و سموم بدن از طریق کلیه ها وارد ادرار می شود. ادرار در مثانه جمع می شود و با پر شدن مثانه احساس دفع ادرار ایجاد می شود. با افزایش سن، دفع ادرار دچار تغییراتی می شود.

برای مثال:

- تحمل نگهداشتن ادرار کمتر می شود.
- کار کردن کلیه در ها در شب هم ادامه میابد.
- عضلات شکم و لگن ضعیف می شوند.
- مثانه کاملا خالی نمی شود.

انواع بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادرار یکی از سه حالت زیر را دارد:

حالت اول: در این حالت هنگام عطسه، سرفه، خنده و برخاستن از زمین، بی اختیاری چند قطره ادرار خارج می شود. این حالت در زن ها خیلی بیشتر است که ممکن است به علت عفونت ادراری، تغییرات مجرای ادرار با افزایش سن و یا زایمان های متعدد باشد.