

تعريف السلس البولي:

هو فقدان السيطرة على المثانة فقدان كامل أو جزئي؛ مما يؤدي إلى تسرب البول لا إرادياً، ويعد سلس البول مشكلة شائعة ومحرجة في كثير من الأحيان و من الممكن حدوثه لكافه الأعمار ومن أعراضه تسرب البول لا إرادياً عند السعال أو العطس أو الرغبة المفاجأة بالتبول وعدم القرة على السيطرة على البول حتى الوصول إلى المرحاض .

أسباب سلس البول:

- التهابات المسالك البولية.
- العدوى المهبلية أو التهيج.
- الإمساك.
- بعض الأدوية يمكن أن تسبب مشاكل في التحكم في المثانة والتي تستمر لفترة قصيرة.
- ارتخاء أو شد المثانة أو عضلات قاع الحوض.
- تلف الأعصاب التي تحكم في المثانة بسبب أمراض مثل التصلب المتعدد أو مرض السكري أو مرض باركنسون.
- هبوط أعضاء الحوض، وهو عندما تنتقل أعضاء الحوض (مثل المثانة أو المستقيم أو الرحم) من مكانها الطبيعي إلى المهبل أو فتحة الشرج.

علاج سلس البول:

- * **ممارسة تمارين قاع الحوض (pelvic floor exercises)**: إذ تساعد هذه التمارين على تقوية عضلات قاع الحوض.
- اتباع نظام غذائي والتخفيف من الوزن الزائد.
- استعمال أداة داعمة للمهبل (Pessary).
- العلاج الدوائي.
- * **إجراء عملية جراحية**: وتجري هذه العملية بعد فشل الطرق العلاجية الأخرى.



أغذية ومشروبات عليك تجنبها في حال الإصابة بسلس البول:

- * **المشروبات الغازية بكافة أنواعه**: إذ أن محتواها من غاز ثاني أكسيد الكربون يمكن أن يُساهم في تهيج المثانة وجعلها حساسة أكثر مما يزيد من الرغبة في التبول وزيارة المرحاض.
- * **المحليات الصناعية**: مثل السكرين و الأسيبارتام تسبب تهيج بالمثانة مما تزيد من الحاجة لتبول



- **الكافيين**: الكافيين مدر للبول وعند تناوله يبدأ الجسم فوراً بالقيام بعملية التخلص من السوائل، ومصادر الكافيين كثيرة، منها: القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية، والشوكولاتة، والقهوة منزوعة الكافيين .



- **الحمضيات و غيرها من الأغذية عالية الحموضة**، مثل: البرتقال، والأناناس، والطماطم، تهيج المثانة وتزيد من الحاجة إلى التبول.
- **الأعشاب المدرة للبول**: كالزرور والبقدونس والهندباء .
- **الأطعمة الغنية بالتوابل والأملام** تهيج بطانة المثانة ، مثل: الطعام الحار، وأطباق المطبخ الصيني، والأطباق المكسيكية.





الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

السلس البولي



الأطعمة الغنية بالألياف هناك علاقة مباشرة بين الامساك وسلس البول ولتجنب الإصابة بالإمساك يجب تناول الألياف القابلة للذوبان والتي تشمل الشوفان والنخالة والخضروات والبقوليات.



العلاقة بين زيادة الوزن وسلس البول :

ان الأشخاص المصابين بزيادة الوزن أو السمنة أكثر عرضة لخطر الإصابة بسلس البول ؟ فالوزن الزائد يزيد الضغط على أعضاء البطن والوحوض.

وتعد زيادة الوزن وبالأخص زيادة ترسب الدهون حول البطن من الأسباب المباشرة لسلس البول لذلك يجب اتباع نظام غذائي صحي لتخفيض الوزن للحد من السلس البولي .



أغذية ومشروبات تساعد على تخفيف أعراض

السلس البولي :

لتعزيز حالتك الصحية والتقليل من أعراض السلس المزعجة يجدر بك التركيز على كل مما يأتي:

كمية المياه المتوازنة ، في حال استهلاك الشخص كمية أقل من المطوب زداً ترکیز البول مما یهیج المثانة وقد یزيد من شعور الحاجة إلى التبول وقد یزيد من فرصة الإصابة بالإمساك وذلك یزيد من شدة السلس البولي .



المغنيسيوم

يُعد المغنيسيوم أحد العناصر المهمة جدًا لعمل العضلات والأعصاب مما يجعل له دورًا كبيرًا في التخفيف من أعراض سلس البول، إذ أنه يقلل تشنجات عضلة المثانة ويسمح بإفراجها تماماً.

(مصادر المغنيسيوم : الذرة، والموز، والبطاطا، والحبوب الكاملة، والمكسرات، والبروكلي، والبذور المختلفة، ويمكن في بعض الحالات تناول مكممات المغنيسيوم ولكن يجدر بك التحدث مع طبيبك قبل البدء بتناولها.)