

تدريب المثانة

التاريخ: _____	اسم المريض: _____
----------------	-------------------

تدريب المثانة هو برنامج يهدف إلى تحسين السيطرة على المثانة وتقليل عدد مرات التبول خلال اليوم. يُستخدم هذا البرنامج لعلاج فرط نشاط المثانة والحاجة الملحة للتبول. يعتمد التدريب على زيادة الفترات بين مرات التبول بشكل تدريجي حتى تعود المثانة على الاحتفاظ بكمية أكبر من البول.

ما هو تدريب المثانة؟

تدريب المثانة هو طريقة لإعادة تعليم المثانة كيفية تخزين البول لفترات أطول. عندما تعاني من فرط نشاط المثانة، ترسل المثانة إشارات خاطئة إلى الدماغ تُشعرك بالحاجة للتبول حتى عندما لا تكون المثانة ممتلئة. يساعدك التدريب على تجاهل هذه الإشارات الخاطئة وزيادة سعة المثانة تدريجياً.

من يستفيد من تدريب المثانة؟

- من يتبول أكثر من 8 مرات خلال النهار
- من يستيقظ أكثر من مرة واحدة للتبول ليلاً
- من يشعر بحاجة ملحة ومفاجئة للتبول
- من يعاني من تسرب البول قبل الوصول إلى الحمام

خطوات تدريب المثانة

الخطوة الأولى: تحديد نمط التبول الحالي

سجل أوقات التبول لمدة ثلاثة أيام في مذكرة التبول. احسب متوسط الفترة بين كل مرة تبول وأخرى. هذه هي نقطة البداية.

الخطوة الثانية: تحديد جدول زمني

ابدأ بالتبول حسب جدول زمني ثابت بناءً على المتوسط الذي حسبته. مثلاً، إذا كنت تتبول كل ساعة، ابدأ بجدول كل ساعة بغض النظر عن شعورك بالحاجة للتبول.

الخطوة الثالثة: زيادة الفترة تدريجياً

بعد أسبوع إلى أسبوعين، إذا نجحت في الالتزام بالجدول، زد الفترة بين مرات التبول بمقدار 15 إلى 30 دقيقة. استمر في زيادة الفترة تدريجياً حتى تصل إلى التبول كل 3 إلى 4 ساعات.

ماذا تفعل عندما تشعر بالحاجة الملحة للتبول؟

- توقف عما تفعله وابقَ في مكانك
- اجلس إذا أمكن واضغط على مقعدة الكرسي
- قم بعمل تقلصات سريعة لعضلات قاع الحوض (3 إلى 5 تقلصات سريعة)

- خذ نفساً عميقاً وحاول الاسترخاء
- شتت انتباهك بالعد التنزلي أو التفكير في شيء آخر
- انتظر حتى يزول الشعور بالإلحاح ثم امش بهدوء إلى الحمام

نصائح مهمة

- لا تقلل من شرب السوائل لأن ذلك يجعل البول مركزاً ويزيد من تهيج المثانة
- اشرب من 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً
- قلل من الكافيين والمشروبات الغازية والأطعمة الحارة
- تجنب التبول "احتياطياً" قبل الخروج من المنزل
- كن صبوراً، فقد يستغرق التحسن من 6 إلى 12 أسبوعاً

متى تتواصل مع طبيبك؟

- إذا لاحظت دماً في البول
- إذا شعرت بالألم أو حرقاً أثناء التبول
- إذا لم تلاحظ أي تحسن بعد 6 أسابيع من التدريب المنتظم