

# مشکلات دفع ادرار در مردان

با گذر زمان غده پروستات بزرگ می‌شود و می‌تواند در مسیر جریان ادرار - بیرون از مثانه - محدودیت ایجاد کند. این محدودیت می‌تواند به تدریج قدرت جریان ادرار را کم کند و ممکن است خالی شدن کامل مثانه را دشوارتر نماید. خالی شدن ناقص مثانه احتمال بروز عفونت در مثانه را افزایش می‌دهد. پروستات هم ممکن است عفونت کند و عفونت نیز می‌تواند باعث تورم پروستات و کاهش بیش تر جریان ادرار شود. بزرگ شدن پروستات خیلی شایع است و مستقیماً با ایجاد سرطان پروستات ارتباط ندارد ولی اگر تغییری در وضعیت ادرار خود مشاهده می‌کنید، عاقلانه است که برای معاینه پروستات به پزشک مراجعه کنید.

## علائم ممکن:

- ◀ کاهش جریان ادرار
- ◀ ناتوانی از بین بردن حس پر بودن مثانه
- ◀ احساس درد سوزن سوزن در آلت
- ◀ ادرار مکرر و با حجم کم
- ◀ بیدار شدن‌های مکرر برای دفع ادرار
- ◀ بی‌اختیاری ادرار

## توصیه‌های خانگی

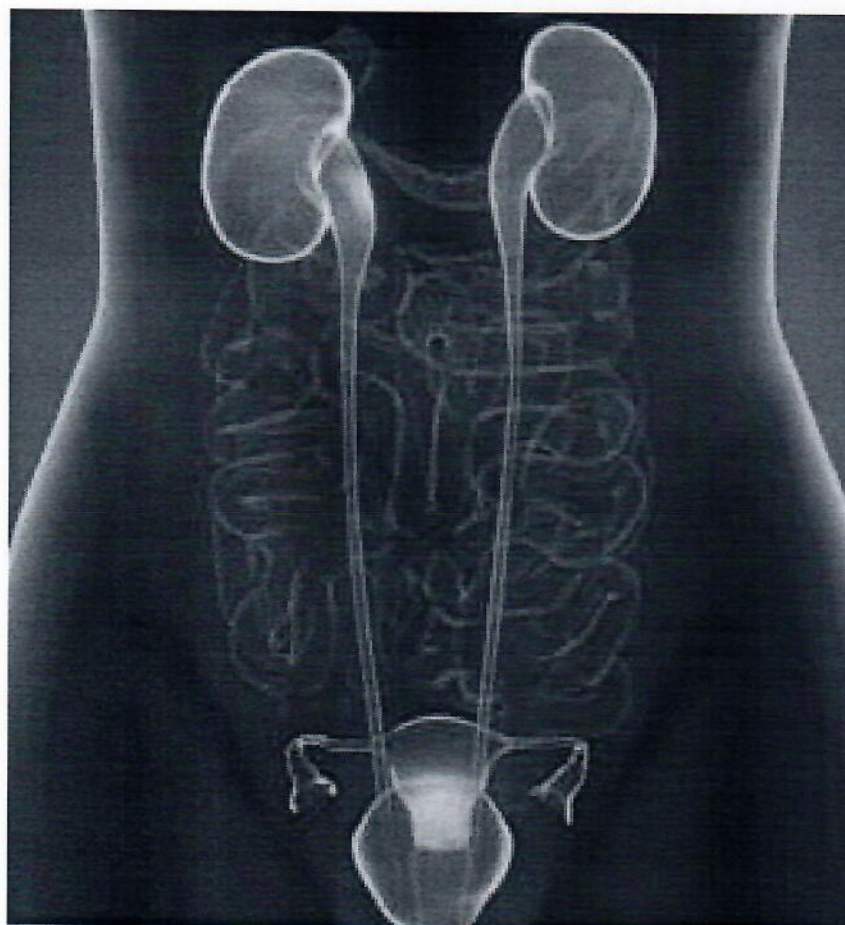
۱. همیشه ضرورت ندارد که برای این مشکل داروی نسخه شده را مصرف نمایید. کاهش میزان ادراری که شبانه تولید می‌شود می‌تواند نیاز به ادرار کردن در شب را کاهش دهد. کاهش یا حذف نوشیدن مایعات ۳ تا ۴ ساعت قبل زمان خواب، می‌تواند به شما کمک کند، شب برای ادرار بیدار نشوید.
۲. در بسیاری از مردان با مصرف بعضی فرآورده‌های گیاهی، جریان ادرار بهبود می‌یابد. این فرآورده گیاهی بدون نسخه قابل تهیه است و کار آن کوچک کردن پروستات است. اگر تا ۳ ماه هیچ بهبودی را شاهد نبودید مصرف آن را قطع کنید. داروهای تجویزی دیگری وجود دارند که بدون کوچک کردن اندازه پروستات، جریان ادرار را افزایش می‌دهند. این داروها ظرف چند روز اثر خود را نشان می‌دهند. شما می‌توانید از یک دارو برای افزایش جریان ادرار استفاده کنید و همزمان از داروهای دیگر برای کوچک کردن پروستات بهره‌گیری کنید. گزینه‌های درمانی را با پزشک مورد بحث قرار دهید.
۳. برخی از داروها می‌توانند مقدار PSA در خون را کاهش دهد و با آزمایش PSA جهت تشخیص سرطان پروستات تداخل کند. در صورتی که از دارویی استفاده می‌کنید، به پزشک خود اطلاع دهید.
۴. بسیاری از مردم احتمال عفونت دستگاه ادراری را با نوشیدن آب زیاد و افزایش حجم ادرار کاهش می‌دهند. مردان مبتلا به بزرگی غده پروستات که دچار عفونت می‌شوند از این راهبرد فایده‌ای نمی‌برند.
۵. نشستن برای ادرار تجربه دفع ادرار را آسانتر می‌سازد. این کار امکان بیش تری برای دفع ادرار می‌دهد. وقت بگذارید و صبور باشید. شما می‌توانید ادرار بیش تری تخلیه کنید اگر پس از قطع اولیه جریان ادرار، کمی صبر کنید.

# مشکلات دفع ادرار در زنان

بر خلاف مردان، زنان غده پروستات ندارند، طول مجرای پیش آبراه زنان که مثانه را به مدخل خروجی ادرار وصل می‌کند بسیار کوتاه‌تر از پیش آبراه مردان است. در جوانان، پیش آبراه در زاویه‌ای قرار دارد که احتمال خالی شدن خودبه‌خود مثانه را کاهش می‌دهد. با گذر عمر و تولد فرزندان، این زاویه کمتر شده به شکل خط مستقیم در می‌آید. بنابراین در حالی که مردان بیش تر مشکلات کاهش جریان ادرار را تجربه می‌کنند، زنان بیش تر با مشکلات بی‌اختیاری ادرار مواجهند. بی‌اختیاری ادرار به دفع ادرار بدون اراده فرد گفته می‌شود. حدود ۱۵ درصد از سالمندان به مشکلات کنترل مثانه مبتلا هستند. نگران نباشید، درمان وجود دارد.

## علائم ممکن:

- ◀ نیاز به رفتن شتابان به توالت
- ◀ رفع مقادیر اندک ادرار با سرفه، خنده یا عطسه
- ◀ افزایش دفعات دفع ادرار در طول روز
- ◀ احساس سوزش در هنگام ادرار
- ◀ دفع بی‌اختیار مقادیر زیاد ادرار





## مشکلات دفع ادرار

از اینجا شروع کنید

• آیا به طور غیرمنتظره ادرار دفع می‌شود؟

**بله**

ممکن است عفونت داشته باشید. به پزشک تان مراجعه کنید.

• آیا تب، لرز، سوزش ادرار، خستگی یا نیاز به ادرار به دفعاتی بیش از معمول وجود دارد؟

**بله**

**خیر**

آیا اخیراً تغییراتی در موارد زیر به وجود آمده است:

- داروهای شما
- تحرک شما یا دسترسی به دستشویی
- سطح تنش

**بله**

به بخش (الف) توصیه‌های خانگی نگاه کنید. (صفحه ۱۲۳)

**خیر**

• آیا به تازگی ابتلا به دیابت برای شما تشخیص داده شده است؟  
• آیا یبوست هم دارید؟

**بله**

به بخش (الف) توصیه‌های خانگی نگاه کنید. (صفحه ۱۲۳)

**خیر**

• آیا مشکل شما تنها به دفع قطرات اندکی ادرار هنگام سرفه، عطسه، خنده یا ایستادن محدود است؟

**بله**

به بخش (ب) توصیه‌های خانگی نگاه کنید. (صفحه ۱۲۴)

**خیر**

• آیا به ناگاه احساس می‌کنید که باید ادرار کنید و نمی‌توانید اصلاً صبر کنید؟ آیا حجم زیادی ادرار بی‌اختیار دفع می‌شود؟

**بله**

به بخش (پ) توصیه‌های خانگی نگاه کنید. (صفحه ۱۲۴)

**خیر**

• آیا به طور مرتب قطراتی از ادرار دفع می‌شود؟

**بله**

به بخش (ت) توصیه‌های خانگی نگاه کنید. (صفحه ۱۲۴)

**خیر**

• آیا بی‌اختیار ادرار دفع می‌شود ولی با هیچ یک از الگوهای بالا قابل تطبیق نیست؟

**بله**

به پزشک مراجعه کنید.



# مشکلات دفع ادرار

## توصیه‌های خانگی

### الف: داروها

داروهای زیادی وجود دارند که می‌توانند بر توانایی شما در کنترل بر ادرارتان تاثیر بگذارند. این داروها، هم در میان داروهای بدون نسخه و هم داروهای نیازمند نسخه یافت می‌شوند. از شایع‌ترین داروهایی که می‌توانند مشکل دفع ادرار ایجاد کنند می‌توان به قرص‌های خواب، مسکن‌های ضد التهابی (نظیر بروفن)، آرام بخش‌ها، قرص‌های کنترل فشارخون، داروهای سرفه و سرماخوردگی و دیورتیک‌ها (داروهایی که برای درمان پرفشاری خون یا نارسایی احتقانی قلب تجویز می‌شوند)، اشاره کرد. گاهی داروهایی که در درمان افسردگی، پارکینسون و دیگر بیماری‌های روانی تجویز می‌شوند کارکرد مثانه را مختل می‌کنند. اگر پزشک‌تان داروی جدیدی برای شما تجویز کرد یا دارویی را تغییر دوز داد و مشکلی در کنترل ادرار پدید آمد، بهتر است در این باره با وی گفتگو کنید. اگر مشکل پس از مصرف داروی بدون نسخه به وجود آمده از دکتر داروساز برای تغییر آن مشورت بخواهید.

### فعالیت

اگر به تازگی به دلیل نقل مکان به محل جدید، بیماری یا مصدومیت، تغییر یا محدودیت در توانایی جابه‌جایی و تحرک پیدا کرده‌اید، به یاد داشته باشید که این وضعیت ممکن است به از دست رفتن گذرای کنترل ادراری بیانجامد. اغلب با گذر زمان وضعیت به حال طبیعی برگشته و بی‌اختیاری از میان می‌رود.

### یبوست

یبوست یا گیر کردن مدفوع در سالمندان به خصوص اگر مایعات کمتر از معمول بنوشند مشکلی آزاردهنده است. یبوست می‌تواند بر کارکرد مثانه اثر گذارد و باعث بی‌اختیاری ادرار شود. به خاطر داشته باشید که کاهش نوشیدن مایعات به این علت که ادرار کمتری تشکیل شود تنها مشکل را بدتر می‌کند. هنگامی که یبوست رفع شود مثانه دوباره به کارکرد طبیعی خود باز می‌گردد. توصیه می‌شود که رژیم پرفیبر مصرف کنید.

### افسردگی یا اضطراب

اگر به تازگی افسردگی یا تنش زیادی را تجربه کرده‌اید، شاید به طور موقت با مشکل کنترل مثانه مواجه شوید. نقل مکان به خانه‌ای جدید، از دست دادن یا جدایی از نزدیکان و دوستان همگی شرایطی هستند که می‌توانند باعث آشفتگی کارکردهای پایدار و با ثبات زندگی روزمره شوند. با بهبود علائم افسردگی و اضطراب اغلب بهبود عملکرد مثانه نیز مشاهده می‌شود.

### دیابت یا اختلال هورمونی

دیابت باعث افزایش قند خون و حجم ادرار می‌گردد. بعضی بیماری‌ها می‌توانند باعث افزایش سطح کلسیم گردند. گاهی اولین علامت این اختلالات می‌تواند به صورت تغییر کنترل ادراری رخ دهد. پزشک می‌تواند به شما کمک کند که بدانید به این بیماری‌ها دچار شده‌اید یا خیر. اگر شما به دیابت مبتلا هستید، با کنترل مناسب قند خون می‌توانید میزان بی‌اختیاری را کاهش دهید.

## توصیه‌های خانگی

**ب)** این مساله معمولاً «بی‌اختیاری تنشی» نامیده می‌شود و به دلیل افزایش فشار شکمی، اندکی ادرار از مثانه بیرون می‌ریزد. این امر ممکن است به دلیل ضعف عضلات زیر مثانه رخ دهد. بعضی داروها نیز می‌توانند چنین مشکلی ایجاد کنند. اگر به تازگی تغییر در داروها داشته‌اید (به خصوص در داروهای پرفشاری خون) در این باره با پزشک خود گفتگو کنید. این مسأله با سرفه مزمن بدتر می‌شود. تمرین‌هایی وجود دارند که می‌توانند به تقویت آن دسته از عضلات لگن که در بسته نگه داشتن دریچه مثانه مؤثرند کمک کنند (به بخش مربوط به تمرین‌های کیگل در صفحه ۱۲۵ مراجعه کنید). استروژن نیز با احیای بافت‌های ناحیه تناسلی می‌تواند به زنان کمک کند. اگر این تمرین‌ها مؤثر واقع نشوند توصیه ما این است که برای استفاده از داروهایی که به محکم‌تر شدن دریچه کف مثانه کمک می‌کنند به پزشک تان مراجعه کنید. گاهی برای کنترل این علائم، ممکن است به جراحی نیاز باشد.

**پ)** این مشکل بی‌اختیاری فوریتی نامیده می‌شود و از اسپاسم (منقبض شدن) ناگهانی مثانه ناشی می‌شود. ساده‌ترین درمان خانگی آن است که مکرر مثانه خود را خالی کنید، چه نیاز به دفع ادرار حس کنید و چه حس نکنید. مهمترین کار این است که از یک زمان بندی مشخص استفاده کنید. می‌توانید به آموزش مثانه هم بپردازید: هنگامی که احساس فوریت برای ادرار پیدا می‌کنید به سرعت به دستشویی بروید ولی در دستشویی سعی کنید تا آنجا که ممکن است جلوی دفع ادرار را بگیرید تا احساس نیاز به دفع، رفع شود. هرچه بیش‌تر مثانه خود را برای تحمل اسپاسم‌ها تمرین دهید، مشکلات کمتری خواهید داشت. اگر این وضع ادامه یابد با پزشک خود مشورت کنید تا علت و درمان آن را پیدا کند.

**ت)** این مشکل را «بی‌اختیاری سرریز» می‌گویند و زمانی رخ می‌دهد که خروجی مثانه مسدود شده و عضلات مثانه به خوبی کار نمی‌کنند. در این شرایط مثانه پیوسته پر است و دایماً حجم اضافه‌ای که نمی‌تواند نگه دارد به بیرون نشت می‌کند. در این حالت، وضع مشابه سطل پرآبی است که باز هم آب روی آن ریخته شود بنابراین آب اضافی بیرون می‌ریزد. دیابت و بعضی داروهای دیگر می‌توانند باعث این نوع از بی‌اختیاری ادراری شوند. شما باید به طور منظم ادرار کنید، چه احساس نیاز به دفع داشته باشید و چه نداشته باشید. اگر انسداد، علت مشکل است، رفع انسداد برای درمان ضرورت دارد. تغییر در داروها هم می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر عضلات مثانه دیگر نمی‌توانند برای بیرون راندن ادرار منقبض شوند، این مشکل را با پزشک خود در میان بگذارید. شاید لازم شود چندین روز مثانه را کاملاً خالی نگه دارید. ممکن است نیاز باشد سوندگذاری انجام شود.

# مشکلات دفع ادرار

## توصیه‌های عمومی

۱. فعال بمانید، اجازه ندهید این مساله حس شما را به زندگی تغییر دهد و مانع انجام کارهایی که دوست دارید، شود. از پوشک‌های بزرگسالان بهره بگیرید تا بتوانید بدون نگرانی به امور روزانه‌تان برسید. اگر اجازه دهید این مشکل برای شما تنش ایجاد کند، احتمالا بی‌اختیاری شما به دلیل افزایش تنش بدتر خواهد شد.
۲. تلاش کنید عادت دفع ادراری برای خود ایجاد کنید که توالی آن چنان باشد که بی‌اختیاری را به حداقل برساند.
۳. از روش «ادرار دوباره» استفاده کنید. ابتدا سعی کنید تا جای ممکن مثانه را خالی کنید، سپس یک تا دو دقیقه بدون تنش استراحت کنید و دوباره برای تخلیه مثانه تلاش کنید. این کار می‌تواند به تخلیه کامل تر مثانه کمک کند.
۴. از نوشیدنی‌هایی که کافئین دارند پرهیز کنید (قهوه، چای، کاکائولا). همچنین عاقلانه به نظر می‌رسد که ۳ تا ۴ ساعت پیش از خواب از نوشیدن مایعات خودداری کنید تا نیاز به برخاستن از خواب برای دفع ادرار به حداقل برسد. به یاد داشته باشید نباید میزان کلی دریافت روزانه مایعات را کاهش دهید.
۵. وقتی از خانه بیرون می‌روید از لباس‌هایی استفاده کنید که در زمان ضرورت مانع دفع سریع ادرار نشوند.

## تمرین‌های کیگل برای رفع بی‌اختیاری تنشی

این تمرین‌ها به آسانی قابل انجام هستند و زمانی که آن‌ها را یاد بگیرید تقریباً در هر جایی قابل انجام هستند. این تمرین‌ها به تقویت عضلاتی که در کنترل جریان ادرار مهم هستند، کمک می‌کنند. شما به آسانی می‌توانید عضلاتی را که باید منقبض کنید با شروع تمرین در هنگام دفع ادرار شناسایی کنید. هنگام ادرار عضلات کف لگن را به ترتیبی منقبض کنید که جریان ادرار ناگهان قطع شود و دوباره رها کنید تا جریان ادرار برقرار شود. این کار را چندین بار تکرار کنید.

لازم نیست عضلات شکم یا باسن و پاهای خود را منقبض کنید. تنها عضلات کف لگن که اطراف پیشابراه و مقعد هستند باید منقبض شوند. انجام این تمرین در هر نوبت که ادرار می‌کنید به شما قوت قلب می‌دهد که هرگاه بخواهید می‌توانید ادرار خود را نگه دارید. هنگامی که یاد گرفتید این کار را انجام دهید، می‌توانید تقریباً در هر جایی چه نشسته یا ایستاده تمرین کنید. عضلات را منقبض کنید و تا ۵ بشمارید و سپس تا پنج شماره رها کنید. این تمرین را هر دفعه ۱۵ تا ۲۰ بار در روز، ۳ یا ۴ بار تکرار کنید. این تمرین که تنها چند دقیقه وقت می‌گیرد می‌تواند بسیار به شما کمک کند. به یاد داشته باشید که این تمرین را باید بلندمدت و شاید مادام‌العمر انجام دهید.