

بخش ۲: یبوست و بی اختیاری ادرار

آیا می دانید:

- آیا می توانید:
- ✓ از بروز «یبوست» پیشگیری کنید؟
 - ✓ «تمرینات عضلات کف لگن» را برای کم کردن بی اختیاری ادرار انجام دهید؟

- ✓ چرا دچار «یبوست» می شویم؟
- ✓ خوردن غذاهای حاوی فیبر چه اهمیتی دارد؟
- ✓ ورزش منظم چه تاثیری روی کار روده‌ها دارد؟
- ✓ برای «بی اختیاری ادرار» چه باید کرد؟
- ✓ علائم «بزرگ شدن غده‌ی پروستات» چیست؟



یبوست:

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

اعادات غذایی:

کم‌خوردن مواد غذایی حاوی «فیبر» موجب یبوست می‌شود. در فصل اول این کتاب گفتیم که میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات سبوس‌دار و حبوبات دارای «فیبر» هستند. وقتی که مشکلات دندانی داریم، جویدن غذا سخت است بنابراین میوه و سبزی کمتری خورده و دچار یبوست می‌شویم. در چنین مواردی از سبزی‌های خرد شده یا میوه‌های پخته و یا رنده شده می‌توانیم استفاده کنیم. بنابراین مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزانترین و راحت‌ترین راه درمان یبوست است. کلابی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیبر هستند. هم‌چنین نان جو یا نان کابل‌گندم که دارای سیوس باشند حاوی فیبر هستند و یبوست را کم می‌کنند.



افراد سالمند کمتر احساس تشنگی می کنند. اگر فقط زمانی که تشنه هستید آب و سایر مایعات را بنوشید، مطمئن باشید که مایعات کافی به بدن شما نمی رسد. مصرف کم مایعات نیز موجب یبوست می شود. سعی کنید در طول روز حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات که بهتر است آب ساده باشد بنوشید. اگر صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده ها به کار می افتند.

چند ساعت قبل از خواب، یک لیوان شیرگرم 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.

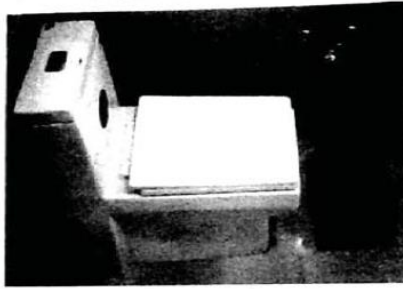
۲) فعالیت بدنی:

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



پیاده روی یبوست را کم می کند.

۳) زمان اجابت مزاج:



کسانی که به دلایل مختلف اجابت مزاج را به تاخیر می‌اندازند پس از مدتی دچار یبوست شدید خواهند شد. مثلاً زمانی که برای کاری عجله دارند و یا بیرون از منزل هستند و تمایل به استفاده از توالت عمومی ندارند اجابت مزاج دچار تاخیر می‌شود. زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می‌کنید، بلافاصله به توالت بروید. همچنین وقتی اجابت مزاج هر روز در یک ساعت معین انجام شود روده‌ها

عادت می‌کنند که در همان زمان معین کار کنند. این زمان بهتر است پس از خوردن غذا و ترجیحاً پس از خوردن صبحانه باشد. زمانی را انتخاب کنید که کاری نداشته باشید و بتوانید بدون عجله در توالت بمانید. اگر از توالت فرنگی استفاده می‌کنید، یک زیر پای به بلندی حدود ۱۵ سانتی متر را در زیر هر یک از پاها، بگذارید. این کار باعث می‌شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک می‌کند.

۴) مصرف داروهای مسهل:

اگر داروهای مسهل به طور مداوم مصرف شوند پس از مدتی روده کار طبیعی خود را انجام نداده و یبوست به وجود می‌آید. بنابراین از مصرف خودسرانه‌ی 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 شده‌اید.
- ✓ اگر اخیراً عادت اجابت مزاج شما تغییر کرده است. مثلاً تعداد دفعات اجابت مزاج کمتر یا بیشتر شده است و یا مدفوع سفت‌تر یا شل‌تر شده است.
- ✓ اگر هنگام اجابت مزاج درد دارید.
- ✓ اگر در مدفوع شما خون دیده می‌شود.
- ✓ اگر مدفوع شما سیاه رنگ شده است.

● دفع ادرار:

مواد زاید و سموم بدن از طریق کلیه‌ها وارد ادرار می‌شود. ادرار در مثانه جمع می‌شود و با پر شدن مثانه احساس دفع ادرار ایجاد می‌گردد. با افزایش سن، دفع ادرار دچار تغییراتی می‌شود.

برای مثال:

- ❖ تحمل نگهداشتن ادرار کمتر می‌شود.
 - ❖ کار کردن کلیه‌ها در طول شب هم ادامه می‌یابد.
 - ❖ عضلات شکم و لگن ضعیف می‌شوند.
 - ❖ مثانه کاملاً خالی نمی‌شود.
 - ❖ این تغییرات موجب می‌شود که:
 - ❖ نگهداشتن ادرار مشکل‌تر شود.
 - ❖ در طول شب چندین بار برای ادرار کردن بیدار شویم.
 - ❖ دفعات ادرار کردن بیشتر شود.
 - ❖ احتمال عفونت ادراری و تشکیل سنگ افزایش یابد.
- این تغییرات طبیعی احتمال بروز برخی بیماری‌ها را بیشتر می‌کند. یکی از این بیماری‌ها «بی اختیاری ادرار» است.



عفونت ادراری به راحتی با آزمایش ادرار تشخیص داده می‌شود.



بی اختیاری ادرار:

✓ آیا به هنگام عطسه، سرفه، خنده، یا حرکت کردن متوجه می‌شوید که چند قطره ادرار بی اختیار می‌ریزد؟

✓ آیا زمانی که احساس دفع ادرار دارید، تا رسیدن به دستشویی، نمی‌توانید خود را نگه‌دارید؟

✓ آیا ادرارتان قطره قطره می‌ریزد؟

بسی موارد فوق می‌توانند علائمی از بی اختیاری ادرار باشند. بی اختیاری ادرار می‌تواند به دلیل عفونت‌های ادراری، عفونت‌های زنانگی، بزرگی غده‌ی پروستات، تجمع مدفوع، استفاده از برخی داروها و یا حتی شل و ضعیف شدن عضلات کف‌لگن و شکم ایجاد شود.

شما با این مشکلات چه می‌کنید؟

✓ آیا سعی می‌کنید کمتر از خانه خارج شوید؟

✓ آیا در مهمانی‌ها شرکت نمی‌کنید؟

✓ آیا خوردن آب و مایعات دیگر را کم می‌کنید؟

در صورت ابتلا به بی اختیاری ادرار ابتدا به پزشک مراجعه کنید تا علت ایجاد کننده‌ی آن درمان شود و مجبور نشوید که به خاطر آن فعالیت‌های اجتماعی، رفت و آمدها و مصاحبت با دوستان را کم کنید.

همچنین نوشیدن آب را کم نکنید. زیرا آب کافی برای دفع سموم بدن و جلوگیری از عفونت ادراری و پیشگیری از تشکیل سنگ‌های ادراری لازم است.

در این جا ما انواع بی اختیاری ادرار و توصیه‌هایی برای هر کدام از آنها را می‌گوییم.



نوشیدن آب کافی برای جلوگیری از عفونت ادراری لازم است.



● انواع بی اختیاری ادرار:

بی اختیاری ادرار یکی از سه حالت زیر را دارد:

◆ حالت اول بی اختیاری ادرار:

در این حالت هنگام عطسه، سرفه، خنده و برخاستن از زمین، بی اختیار چند قطره ادرار خارج می‌شود. این حالت در زن‌ها خیلی بیشتر است که ممکن است به علت عفونت ادراری، تغییرات مجرای ادرار با افزایش سن و یا زایمان‌های متعدد باشد.

توصیه هایی برای حالت اول بی اختیاری ادرار:

- ✓ این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به توالت بروید.
- ✓ در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید.
- ✓ بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.
- ✓ لباس‌های آزاد و راحت بپوشید.
- ✓ عضلات کف لگن را تقویت کنید.
- ✓ مثانه را تقویت کنید.



با ابتلا به بی اختیاری ادرار نباید مصرف آب را کم کنید.



حالت دوم بی اختیاری ادرار:

در این حالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن ایجاد می‌شود. اما قبل از رسیدن به دستشویی ادرار می‌ریزد.

توصیه‌هایی برای حالت دوم بی اختیاری ادرار:

- این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به توالت بروید.
- در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید.
- بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.
- لباس‌های آزاد و راحت بپوشید.
- برای داشتن آرامش تمرین کنید. در فصل چهارم این مجموعه توصیه‌هایی برای آرامش بیشتر ارائه می‌شود.
- از ورزش‌های سخت اجتناب کنید.
- قهوه، نوشابه‌های گازدار، غذاهای پرادویه میل نکنید.
- مثانه را تقویت کنید.
- عضلات کف لگن را تقویت کنید.



در صورت دیدن خون در ادرار به پزشک مراجعه کنید.



● چگونه مثانه را تقویت کنیم؟

برای این کار سعی کنید کم کم مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه دارید. برای شروع هر ۲ ساعت یک بار ادرار کنید. به تدریج سعی کنید این مدت زمان ۲ ساعت را بیشتر کنید. اینکه چقدر این فاصله زمانی را بیشتر می‌کنید به خودتان بستگی دارد؛ ولی باید در حدی باشد که ادرار نریزد. کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید. این تمرین را لازم نیست که شب‌ها انجام دهید. با انجام این تمرین توانایی مثانه برای نگه داشتن ادرار بیشتر می‌شود.

● چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم؟

تمرین اول: هریار که برای ادرار کردن به توالت می‌روید، چندین بار به طور ارادی، دفع ادرار را شروع و قطع کنید. تمرین دوم: ناحیه‌ی مقعد را سفت کنید؛ مانند حالتی که می‌خواهید مانع دفع مدفوع شوید و این حالت را برای مدت ۵ ثانیه حفظ نموده و بعد رها کنید. در طول انقباض نفس خود را حبس نکنید. این کار را چندین بار در طول روز انجام دهید. تکرار تمرین باید در حدی باشد که خسته نشوید. این تمرین را در حالت ایستاده، نشسته و یا خوابیده می‌توانید انجام دهید.

◆ حالت سوم بی‌اختیاری ادرار:

در این حالت مثانه خیلی پر شده است و ادرار به صورت قطره قطره به طور غیر ارادی می‌ریزد. زمانی که فرد به دستشویی می‌رود ادرار به طور کامل خالی نمی‌شود. این حالت بیشتر در مردها دیده می‌شود که دلیل آن تنگ شدن مجرای ادرار به خاطر بزرگ شدن غده‌ی پروستات است.

توصیه‌هایی برای حالت سوم بی‌اختیاری ادرار:

این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید. در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید اما بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.

در زمان ادرار کردن عضلات شکم را سفت کنید. سپس به آرامی با دست زیر شکم را به سمت پایین فشار دهید. این فشار به مثانه منتقل شده و به تخلیه ادرار کمک می‌کند.

● بزرگی غده‌ی پروستات:

غده‌ی پروستات در مسیر مجرای ادرار هم‌هی مردان قرار دارد. با افزایش سن این غده بزرگ می‌شود و در برخی از مردان مشکلاتی را در ادرار کردن ایجاد می‌کند. توجه به علائم و درمان به موقع بزرگی غده‌ی پروستات از ایجاد مشکلات بیشتر و شدیدتر جلوگیری خواهد کرد.

اگر هم‌یک از علائم زیر را دارید برای بررسی وضعیت غده‌ی پروستات به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ بعد از اتمام ادرار، احساس می‌کنید ادرارتان کاملاً خالی نشده است.
- ✓ با فاصله‌ی زمانی کمتر از ۲ ساعت دوباره مجبور هستید برای ادرار کردن به دستشویی بروید.
- ✓ هنگام ادرار کردن چند بار ادرار قطع و دوباره شروع می‌شود.
- ✓ نگر داشتن ادرار سخت شده است.
- ✓ فشار جریان ادرار نسبت به قبل کم شده است.
- ✓ وقتی برای ادرار کردن به دستشویی می‌روید برای شروع ادرار مجبورید زور بزنید.
- ✓ بعد از رفتن به رختخواب چندین بار مجبورید برای ادرار کردن بلند شوید.
- ✓ سوزش ادرار دارید.
- ✓ ادرار قطره قطره می‌آید.



سرطان پروستات اگر زود تشخیص داده شود، درمان می‌شود.
سرطان پروستات ممکن است علائمی شبیه بزرگی پروستات داشته باشد.