Memorial Sloan Kettering Cancer Center

تعليم المريض/ مقدم الرعاية

مواعيد التبول للمثانة الجديدة

توضح هذه المعلومات جدول مواعيد التبول وكيفية اتباعه بعد جراحة المثانة الجديدة. من المقرر أن تتبع جدول المواعيد هذا بمجرد إزالة قسطرة Foley®.

تتضمن هذه المعلومات أيضًا نصائح لإفراغ مثانتك الجديدة والتحكم في تسرب البول. يُعرف تسرب البول أيضًا بسلس البول. ويحدث عندما يتسرب البول ولا تستطيع التحكم فيه.

مواعيد التبول لإفراغ المثانة الجديدة

عندما تكون لديك مثانة جديدة، يجب عليك التبول في مواعيد معينة. ويُعرف هذا بجدول مواعيد إفراغ المثانة أو جدول مواعيد التبول. ومن المهم اتباع جدول مواعيد التبول أثناء التعافي بعد الجراحة. فهو يساعد على تجنب الامتلاء الزائد للمثانة الجديدة.

ربما تجد صعوبة في الاعتياد على جدول مواعيد التبول في بادئ الأمر. وهذا أمر طبيعي. ويحتاج ذلك لبعض الوقت والممارسة. وبمرور الوقت، ستعتاد على الروتين المناسب لك.

فيما يلي نموذج لجدول مواعيد التبول يعرض مواعيد إفراغ مثانتك الجديدة. ربما يطلب منك الطبيب اتباع جدول مواعيد مختلف. اتبع تعليمات طبيبك.

جدول مواعيد تبول نموذجي لإفراغ المثانة الجديدة

	النهار	الليل
الأسبوع الأول	أفرغ مثانتك الجديدة كل ساعة إلى ساعتين. ولا تنتظر أكثر من ساعتين لإفراغها.	أفرغ مثانتك الجديدة كل 3 ساعات. ولا تنتظر أكثر من 3 ساعات لإفراغها.
الأسبوع الثاني	أفرغ مثانتك الجديدة كل ساعتين إلى 3 ساعات. ولا تنتظر أكثر من 3 ساعات لإفراغها.	أفرغ مثانتك الجديدة كل 4 ساعات. ولا تنتظر أكثر من 4 ساعات لإفراغها.
الأسبوع الثالث	أفرغ مثانتك الجديدة كل 3 إلى 4 ساعات. ولا تنتظر أكثر من 4 ساعات لإفراغها.	أفرغ مثانتك الجديدة كل 5 ساعات. ولا تنتظر أكثر من 5 ساعات لإفراغها.
الأسبوع الرابع	أفرغ مثانتك الجديدة كل 4 ساعات. ولا تنتظر أكثر من 4 ساعات لإفراغها.	أفرغ مثانتك الجديدة كل 5 ساعات. ولا تنتظر أكثر من 5 ساعات لإفراغها.
الأسبوع الخامس	أفرغ مثانتك الجديدة كل 4 ساعات. ولا تنتظر أكثر من 4 ساعات لإفراغها.	أفرغ مثانتك الجديدة كل 6 ساعات. ولا تنتظر أكثر من 6 ساعات لإفراغها.

نصائح لاتباع جدول مواعيد التبول

- **لا تتجاوز أبدًا عدد الساعات المقررة بدون إفراغ المثانة الجديدة.** إذا انتظرت مدة أطول من المدة المقررة، فقد تتمدد المثانة الجديدة بشكل زائد. وهذا قد يلحق الضرر بها أو يؤدي لانفجارها.
- اضبط منبهًا لإيقاظك من النوم لإفراغ المثانة الجديدة.
- قد تشعر بالضغط أو الامتلاء بين المواعيد المقررة لإفراغ المثانة الجديدة. وفي هذه الحالة، تبول قبل الموعد التالي المقرر.
- قد يحدث لك تسرب للبول بين المواعيد المقررة لإفراغ المثانة الجديدة.

وفي هذه الحالة، قلِّص عدد الساعات التي تتخلل إفراغ المثانة الجديدة. على سبيل المثال، إذا كان من المقرر التبول كل 3 إلى 4 ساعات، فجرب التبول كل ساعتين إلى 3 ساعات بدلاً من ذلك.

- مع مرور الأسابيع، قد يكون تسرب البول لا يزال يحدث لك بين المواعيد المقررة لإفراغ المثانة الجديدة. وفي هذه الحالة، ارجع إلى جدول مواعيد الأسبوع الأخير. فربما لا تتسع المثانة الجديدة لكميات أكبر من البول.

إفراغ المثانة الجديدة

لا يشعر بعض الأشخاص أي إحساس عندما يكونون بحاجة لإفراغ مثانتهم الجديدة. إذا شعرت بأي إحساس، فسيكون مختلفًا عما اعتدت الشعور به عند حاجتك للتبول قبل الجراحة. قد تشعر بما يلي:

- الضغط
- الامتلاء
- تقلصات خفيفة في البطن

اتبع هذه التعليمات لإفراغ المثانة الجديدة:

1. اجلس على المرحاض وقم بإرخاء عضلات قاع الحوض. من المهم الجلوس أثناء التبول، حتى وإن كنت ذكرًا. حيث يساعد الجلوس على إرخاء عضلات قاع الحوض لديك.
2. خذ نفسًا عميقًا واحبسه.
3. ادفع للأسفل، كما لو كنت تحاول التبرز. ضُم شفتيك وقم بالنفخ، كما لو كنت تحاول نفخ بالون.

4. حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 إلى 15 ثانية.
5. افتح فمك وأخرج الزفير.

أثناء التعافي بعد الجراحة، سيفحصك الطبيب للوقوف على أداء إفراغ المثانة الجديدة لديك. فربما لا يتم إفراغها بشكل كامل. وفي هذه الحالة، ستحتاج لتركيب قسطرة عن طريق الإحليل إلى المثانة الجديدة لإفراغها. القسطرة عبارة عن أنبوب رفيع ومرن. إذا كنت بحاجة لاستخدام قسطرة، فسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية بكيفية استخدامها.

نصائح لإفراغ المثانة الجديدة

اتبع هذه النصائح عند إفراغ المثانة الجديدة.

- **اجلس على مقعد المراحاض.** اجلس على المقعد للخلف حتى آخر المسافة وضع قدميك على الأرض في وضعية مسطحة. لا تجلس القرفصاء على المقعد.
- **افتح فمك.** فهذا يساعد على إرخاء عضلات قاع الحوض أثناء التبول.
- **تجنب العجلة أو الإجهاد أو استخدام أي قوة.** استرخ وحرر عضلات قاع الحوض أثناء التنفس بعمق.
- **استنشق الهواء عن طريق أنفك وأخرج الزفير عن طريق فمك أو أخرجه برفق من بين أسنانك.** وجه الهواء للأسفل برفق باتجاه المثانة الجديدة، مع قبض عضلات البطن (الضغط للأسفل). يجب أن يبدأ تدفق البول.
- **قم بالصفير.** فهذا يساعد في الضغط على بطنك، مما يساعد بدوره على تدفق البول.
- **قم بالميل للأمام.** فهذا يساعد على إخراج البول من جيب في المثانة الجديدة حيث يكون قد تجمع.

- **مارس التبول المزدوج.** وهذا يعني إفراغ المثانة الجديدة مرتين. للقيام بذلك، اجلس على المرحاض وتبول مثلما تفعل في المعتاد. عند الانتهاء من التبول، نظِّف الموضع، وقف على قدميك، وحرِّك وركيك، ثم اجلس مرة أخرى. بعد ذلك، قم بالميل للأمام، فربما يخرج أي بول إضافي.

التحكم في تسرب البول

بعد إزالة قسطرة Foley، سيحدث لك تسرب البول على الأرجح. وقد لا تتمكن من التحكم فيه. يجب في هذه الحالة استخدام فوط أو سراويل سلس البول (مثل Depends®) خلال الشهور القليلة الأولى بعد الجراحة.

وسيتحسن التسرب بمرور الوقت بعد أن تصبح عضلات قاع الحوض أقوى. يتطلب تسرب البول خلال الليل وعند الشعور بالتوتر وقتًا أطول حتى يتوقف. يؤدي التوتر للضغط على المثانة الجديدة، مثلما الحال أثناء السعال أو العطس أو الإجهاد.

تحدث مع طبيبك إذا لم يتحسن التسرب وكان يسبب لك الإزعاج.

احرص على تقوية عضلات قاع الحوض
ستستخدم عضلات قاع الحوض عند إفراغ المثانة الجديدة. ولتقوية عضلات قاع الحوض بعد الجراحة، يجب عليك ممارسة تمارين كيجل. تساعدك ممارسة تمارين كيجل كذلك على التحكم أثناء التبول ومنع سلس البول.

ستقدم لك ممرضتك معلومات حول كيفية ممارسة تمارين كيجل. ويمكنك البدء في ممارستها بمجرد إزالة قسطرة Foley. وبمرور الوقت، ستتحسن قدرتك على التحكم في البول خلال اليوم. ويتبع ذلك تحسن التحكم خلال الليل.

للتعرف على المزيد، اقرأ:

- *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)
- *Pelvic Floor Exercises for Females* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females)

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Urination Schedule for Your Neobladder - Last updated on April 19, 2024

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان