

## انواع بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادرار به سه نوع کلی تقسیم می شود. به طور بالقوه می توانید همزمان بیش از یک نوع را نیز تجربه کنید.

### ۱- بی اختیاری استرسی

بی اختیاری استرسی توسط انواع خاصی از

فعالیت های بدنی ایجاد می شود.

به عنوان مثال ، ممکن است کنترل مثانه خود را هنگام ورزش ، عطسه ، سرفه و ... از دست بدهید.

چنین فعالیت هایی باعث ایجاد فشار بر روی عضله اسفنکتر می شود که ادرار را در مثانه شما نگه می دارد. فشار اضافی می تواند باعث آزاد شدن ادرار شود.

### ۲- بی اختیاری فوریتی یا اضطرابی

بی اختیاری اضطرابی زمانی اتفاق می افتد که کنترل مثانه خود را پس از تجربه اشتیاق ناگهانی و شدید به ادرار از دست دهید. پس از اصرار ، ممکن است نتوانید به دستشویی بروید.

۳

بی اختیاری ادرار می تواند عامل مهمی در کاهش کیفیت زندگی به شمار رود. بی اختیاری ادرار، یک بیماری نیست، بلکه یک علامت است.



## عوامل ایجاد کننده بی اختیاری ادرار

- حاملگی
- زایمان های متعدد
- تومور ادراری
- الکل و سیگار
- مصرف بیش از حد کافئین
- یبوست شدید
- عفونت ادراری
- التهاب مثانه

۲

ادرار تولید شده در بدن انسان در مثانه جمع می گردد از طریق پیشابراه ادراری از بدن خارج می شود، به گونه ایی که وقتی ادرار می کنید ماهیچه ای که پشت مثانه قرار دارد منقبض می شود و ماهیچه های حلقوی به نام اسفنکتر کار بسته نگهداشتن پیشابراه را انجام می دهند تا زمانی که شما بخواهید ادرار را خارج کنید.

در صورت ضعیف عمل کردن و ناهماهنگی بین ماهیچه ها انسان دچار بی اختیاری ادرار می شود. بی اختیاری ادراری و یا فقدان کنترل مثانه یک مشکل رایج است که اغلب باعث خجالت می شود. دامنه ی شدت، از خروج گاه و بیگاه ادرار در هنگامیکه شما سرفه یا عطسه می کنید تا نیاز فوری به دفع ادرار که بصورت بسیار ناگهانی و شدید بوده و شما نمی توانید به موقع به توالت برسید، می باشد.

### بی اختیاری ادرار به دفع غیرارادی ادرار می گویند.

دفع ادرار هنگامی اتفاق می افتد که فشار داخل مثانه از فشار ناشی از تون عضلات صاف و مخطط مجرای ادراری بالاتر رود.

۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

## بی اختیاری ادرار



## واحد آموزش سلامت



سعی کنید:

- وزن سالم خود را حفظ کنید.
- زیاد ورزش کنید.
- یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
- مصرف کافئین و الکل را محدود کنید.

در صورت داشتن هرگونه سوال یا مشکل در مراقبت خود،  
میتوانید با شماره تلفن ۳۱۶۲۶۲۶۱ در تمام ساعات روز تماس  
فرمایید و آموزش های لازم را رایگان دریافت نمایید.

بیرجند خیابان غفاری

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

تلفن ۳۱۶۲۶۰۰۰ (۰۵۶)

<http://www.razi.bums.ac.ir>

منابع: درسنامه برونر سوارث ۲۰۱۸ کلیه و

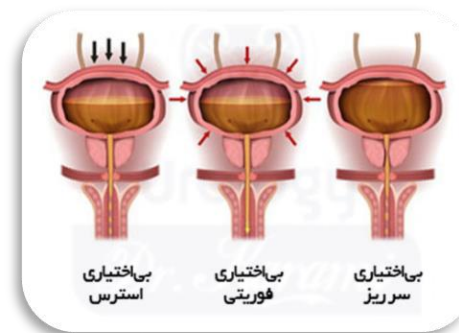
مجاری ادراری

۵

## ۳- بی اختیاری سرریز (Overflow)

اگر هنگام دفع ادرار ، مثانه خود را به طور کامل  
تخلیه نکنید ، بی اختیاری سرریز یا نشتی  
ادرار ممکن است رخ دهد.

بعدا ممکن است مقداری ادرار باقیمانده از مثانه شما  
نشت کند.



## جلوگیری از بی اختیاری ادرار

شما نمی توانید از همه موارد بی اختیاری ادرار  
جلوگیری کنید ، اما اقدامات لازم برای کاهش  
خطر ابتلا به آن وجود دارد .داشتن یک سبک  
زندگی سالم نکته اصلی است .

۴