

## صحة المثانة والأمعاء

## Bladder and bowel health



يمكن أن تتغير طريقة عمل المثانة والأمعاء مع تقدمك في السن. يمكن أن تساعد العادات الصحية في منع حدوث مشاكل في أعضاء الجسم المهمة هذه.

## علامات صحة المثانة

المثانة الصحية:

- تفرغ من 4 إلى 8 مرات كل يوم (عادة كل 3 إلى 4 ساعات)
- يمكن أن توقظك مرة واحدة في الليل لإفراغ المثانة أو مرتين إذا كنت أكبر سنًا (أكبر من 65 عامًا)
- تخبرك عندما تكون ممتلئة ولكنها تمنحك الوقت الكافي للعثور على مرحاض
- تفرغ تمامًا في كل مرة تقوم فيها بالتبول
- لا تسرب البول.

إذا كنت تعاني من تسرب لا إرادي في المثانة أو الأمعاء، فقد تكون مصابًا بالسلس. بالمساعدة الصحية، يمكن إدارة السلس وعلاجه والشفاء منه في بعض الأحيان.

## سلس البول

سلس البول، أو ضعف التحكم في المثانة، شائع جدًا. هناك أربعة أنواع رئيسية من سلس البول:

1. **سلس البول الإجهادي:** إذا كنت تعاني من سلس البول الإجهادي، فقد يكون لديك تسرب صغير من البول عند السعال أو العطس أو الضحك أو ممارسة الرياضة.
2. **سلس البول الإلحاحي:** يسبب حاجة مفاجئة وقوية للتبول. قد تحتاج أيضًا إلى التبول كثيرًا أو في الليل.
3. **سلس البول الفانض:** إذا لم تفرغ مثانتك بشكل صحيح، فقد يتسرب البول. قد يكون لديك تسريبات بين الحين والآخر، أو طوال الوقت.
4. **سلس البول الوظيفي:** يصيب الأشخاص الذين لا يستطيعون الوصول إلى المرحاض في الوقت المناسب. قد يكون هذا بسبب مشاكل في الحركة أو مشاكل في إدراك الحاجة إلى التبول.

## علامات صحة الأمعاء

كونك "منتظمًا" هو علامة على صحة الأمعاء. كونك منتظمًا يعني أنه عندما تذهب إلى المراض، لا تواجه مشكلة في إخراج براز ناعم وجيد التكوين. يجب أن تخرج البراز بما يتراوح من 1 إلى 3 مرات في اليوم إلى 3 مرات في الأسبوع.

تشمل علامات الأمعاء السليمة أيضًا ما يلي:

- القدرة على الانتظار لفترة قصيرة بعد بداية الشعور بالحاجة إلى التبرز
- القيام بحركة الأمعاء في غضون دقيقة تقريبًا من الجلوس على المراض
- القيام بالتبرز بسهولة وبدون ألم - بدون الحاجة إلى الدفع، يجب أن يخرج بسهولة
- إفراغ أمعائك تمامًا عند التبرز.

## كيف يجب أن يبدو البراز؟

يمكنك استخدام مخطط Bristol Stool لتحديد الشكل الذي يجب أن يبدو عليه البراز. سيكون لكل شخص عادات أمعاء مختلفة، ولكن الشيء المهم هو أن يكون برازك ناعمًا وسهل التمرير - مثل النوعين 3 و 4 أدناه. قد يعني النوعان 1 و 2 أنك مصاب بالإمساك وقد تعني الأنواع 5 إلى 7 أنك مصاب بالإسهال.

| النوع   |                                              |
|---------|----------------------------------------------|
| النوع 1 | كتل صلبة منفصلة، مثل المكسرات (يصعب تمريرها) |
| النوع 2 | على شكل سجق، لكنه متكتل                      |
| النوع 3 | مثل السجق، ولكن مع وجود تشققات على السطح     |
| النوع 4 | مثل السجق أو الثعبان، ناعم ولين              |
| النوع 5 | نقط ناعمة ذات حواف واضحة (تمر بسهولة)        |
| النوع 6 | قطع منفوشة ذات حواف خشنة، براز طري           |
| النوع 7 | مائي، بدون قطع صلبة. سائل بالكامل            |

## خريطة المراحيض العامة الوطنية

يظهر موقع خريطة المراحيض العامة الوطنية موقع مرافق المراحيض العامة والخاصة في جميع أنحاء أستراليا. ابحث عن مرافض عام بالقرب منك: [www.toiletmap.gov.au](http://www.toiletmap.gov.au)

## نصيحة

### اختبار فحص سرطان الأمعاء

إذا تم اكتشافه مبكرًا، يمكن علاج سرطان الأمعاء بنجاح في أكثر من 90٪ من الحالات. يعني التشخيص المبكر أيضًا أن العلاج يمكن أن يكون أقل توغلاً.

يرسل البرنامج الوطني لفحص سرطان الأمعاء مجموعات فحص سرطان الأمعاء المجانية بالبريد كل عامين إلى الأستراليين المؤهلين الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 74 عامًا. يمكن للأستراليين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 49 عامًا أيضًا طلب مجموعة اختبار مجانية.

يتم تشجيع الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 74 عامًا على التحدث مع طبيبهم حول خيارات الفحص بناءً على ظروفهم الفردية.

اعرف المزيد: [www.cancer.nsw.gov.au/dothetest](http://www.cancer.nsw.gov.au/dothetest)

## نصيحة

يجب عليك زيارة أخصائي صحي إذا:

- واجهت مشكلة في التحكم في المثانة أو الأمعاء
- لاحظت أي تغييرات في عادات المثانة أو الأمعاء
- لاحظت وجود دم في البراز أو التبول.



## عادات صحية لتحسين التحكم في المثانة والأمعاء

إليك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها كل يوم للحفاظ على صحة المثانة والأمعاء.

### الأكل الصحي

يمكن أن يدعم اختيار الأطعمة والمشروبات الصحية صحة الأمعاء والمثانة.

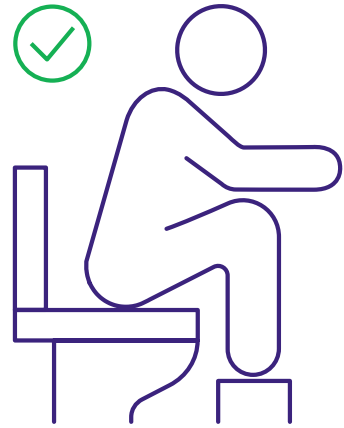
حاول:

- اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الكثير من الألياف
- شرب ما لا يقل عن 6 إلى 8 أكواب من الماء يوميًا ما لم ينصح الأخصائي الصحي بخلاف ذلك
- التقليل من الكافيين والكحول والمشروبات المحلاة بالسكر لأنها يمكن أن تسبب تهيج المثانة.

### عادات المرحاض الجيدة

تساعد ممارسة عادات المرحاض الجيدة على تحسين صحة المثانة والأمعاء:

- اذهب إلى المرحاض عندما تشعر المثانة بالامتلاء؛ تجنب الذهاب "للاحتياط"
- افرغ أمعائك عندما تشعر بالرغبة في ذلك، يمكن أن يؤدي التأخير إلى الإمساك
- خذ وقتًا لإفراغ المثانة والأمعاء تمامًا
- عند الجلوس على المرحاض، حافظ على ركبتيك أعلى من الوركين إذا استطعت. استخدم درجة صغيرة أو كرسيًا تحت قدميك لرفع ركبتيك. انحني إلى الأمام مع مرفقيك على ركبتيك.



## كن نشطًا واعتنِ بعضلات قاع الحوض

النشاط البدني المنتظم في معظم أيام الأسبوع إن لم يكن كلها يدعم صحتك وعافيتك. تدعم عضلات قاع الحوض المثانة والرحم والأمعاء. من المهم جدًا الحفاظ على عضلات قاع الحوض قوية. للقيام بذلك، تحتاج إلى تمرين العضلات في قاع الحوض. يمكن أن يساعد القيام بهذه التمارين كل يوم في منع مشاكل المثانة والأمعاء.



### نصيحة

للحصول على كتيب تمرين قاع الحوض، اتصل بخط المساعدة الوطني لسلس البول على الرقم 1800 330 066.



لدعمك لتناول الطعام بشكل جيد والحفاظ على نشاطك، تحدث إلى مدرب الصحة **Get Healthy Service** على الرقم 1300 806 258 أو تفضل بزيارة [www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au)

## لمزيد من الدعم

- **يعمل في خط المساعدة الوطني للسلس** National Continence Helpline الاستشارات وهو متاح لأي شخص في أستراليا. يعمل من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً (بتوقيت شرق أستراليا القياسي AEST وتوقيت شرق أستراليا الصيفي القياسي AEDT) من الاثنين إلى الجمعة باستثناء أيام العطل الرسمية الوطنية. تتوفر الموارد بـ 30 لغة مختلفة وتوفر أيضًا خدمات الترجمة الشفهية. **الهاتف: 1800 330 066**

- **تدعم مؤسسة السلس في أستراليا** Continence Foundation of Australia الأشخاص المصابين أو المعرضين لخطر مشاكل التحكم في المثانة والأمعاء. **الهاتف: 03 8692 8400** **الموقع الإلكتروني: [www.continence.org.au](http://www.continence.org.au)**

- يوفر **نظام دفع مساعدات السلس (CAPS)** مساعدة مالية للأشخاص المؤهلين للمساعدة في تغطية بعض تكاليف منتجات السلس. للحصول على إرشادات واستمارات الطلبات (يجب أن يكملها طبيبك أو مستشار السلس).

**الموقع الإلكتروني: [www.servicesaustralia.gov.au/continence-aids-payment-scheme](http://www.servicesaustralia.gov.au/continence-aids-payment-scheme)**