

استشاري جراحة الكلى والمسالك البولية في مستشفى الصباح أجاب عن أسئلة واستفسارات القراء وقدم نصائح صحية للمرضى

د.سعود الظفيري لـ «الأنباء»: التهابات المسالك تصيب بين 42 و50% في الكويت والخليج.. و30% عالمياً

حنان عبدالعويذ

دق استشاري جراحة الكلى والمسالك البولية والعمق عند الرجال د.سعود الظفيري ناقوس الخطر. محذرا من اتباع بعض النصائح الطبية التي يروج لها عبر وسائل الإعلام بشكل خاطئ، والتي يتم تداولها من قبل أشخاص غير متخصصين. مبينا أن النصائح الخاطئة قد تؤدي إلى استفحال الأعراض والوصول إلى مراحل سيئة في بعض الأحيان. وأكد د.الظفيري، في لقاء مع قراء «الأنباء» على الهاتف، أن التهابات المسالك البولية خاصة لدى النساء تصيب بنسبة 30% في العالم. مستدركا بأنها في الكويت ودول الخليج ترتفع بنسبة تتراوح بين 42 و50%. ناصحا الجميع بالوقاية، والتي لا تأتي إلا بطرق علمية صحيحة، ومنشيرا إلى أن المرأة التي أنجبت طفلا واحدا تكون عرضة للإصابة بسلس البول أكثر بثلاثة أضعاف من المرأة التي لم تنجب أو تحمل. مشددا على ضرورة شرب الماء واستيعاب الكمية التي يحتاج إليها الجسم. ومبينا أن هناك حالتين لشرب الماء وقت العطش حين يشعر الشخص بالحاجة له ويكون ذلك بامر من المخ الذي يستجيب لحاجة الجسم، والوقت الآخر هو حينما يكون تغير في لون البول. والكثير مما ساقه لقراء «الأنباء» في رده على استفساراتهم، وفيما يلي التفاصيل:



تناول الماء بإفراط قد يصيب بمتلازمة التسمم بالماء أو إرهاق الكلى والجهاز البولي خاصة المئات بسبب التردد على دورة المياه بكثرة لتضخم البروستاتا أعراض كثيرة أهمها تكرار وصعوبة التبول وتقطير البول وعدم الشعور بإفراغه بشكل كامل والأسباب مجهولة

وحدوث التهابات واحيانا التهابات مزمنة، والتهابات البروستاتا يصعب علاجها وتعد من أصعب الأمراض التي يعالجها أطباء المسالك البولية.

سلس البول

روان: أعاني من مشكلة سلس البول، وأريد ان اراجع طبيبة ولكنني أشعر بالخجل، فهل يمكن معالجته دونما مراجعة طبيب؟

● سلس البول مشكلة منتشرة لدى الكثير من النساء ولست وحدك

المصابة به، فهو أمر لا يدعو للخجل مثله مثل أي عارض صحي يمر به أي شخص، وسلس البول اراجع طبيبة ولكنني أشعر بالخجل، فهل يمكن معالجته دونما مراجعة طبيب؟

● سلس البول مشكلة منتشرة لدى الكثير من النساء ولست وحدك المصابة به، فهو أمر لا يدعو للخجل مثله مثل أي عارض صحي يمر به أي شخص، وسلس البول اراجع طبيبة ولكنني أشعر بالخجل، فهل يمكن معالجته دونما مراجعة طبيب؟

● سلس البول مشكلة منتشرة لدى الكثير من النساء ولست وحدك المصابة به، فهو أمر لا يدعو للخجل مثله مثل أي عارض صحي يمر به أي شخص، وسلس البول اراجع طبيبة ولكنني أشعر بالخجل، فهل يمكن معالجته دونما مراجعة طبيب؟

● سلس البول مشكلة منتشرة لدى الكثير من النساء ولست وحدك المصابة به، فهو أمر لا يدعو للخجل مثله مثل أي عارض صحي يمر به أي شخص، وسلس البول اراجع طبيبة ولكنني أشعر بالخجل، فهل يمكن معالجته دونما مراجعة طبيب؟



الالتهابات قد تؤدي إلى مشاكل في الكلى

المئات بالالتهابات، بالإضافة إلى أجهزة منع الحمل. والجهاز البولي ينقسم إلى قسمين الجزء العلوي يضم الكلى والحالب، والجزء السفلي وهو المثانة والبروستاتا. ويأتي انتقال العدوى البكتيرية للنساء من منطقة العفة من فتحة الشرج أو أحيانا إذا تم استخدام قسطرة بولية مستعملت بالمثانة يؤدي ذلك إلى انتشار الالتهاب داخل المثانة ومجرى البول (الإحليل) ويسبب آلاما مبرحة، خاصة في الحوض وتكرار التبول، وقد يتسبب أيضا في تسرب البول، وإذا ما صعد الالتهاب من خلال الحالب إلى الكلية فقد يتسبب في آلام بالظهر والجانب، وقد يؤدي في حالات كثيرة إلى الموت.

إبراهيم: أنا مصاب بتضخم البروستاتا، فهل يمكن أن يتضخم هذا العضو مع مرور الزمن؟

● الموضوع يختلف اختلافا جديرا، حيث أن تضخم البروستاتا الحميد هو عبارة عن تضخم الغدة مع العمر ويكبر حجمه، والكثير من الأطباء يخلطون بين حجم البروستاتا ومشاكل التبول، حيث أن حجم البروستاتا أحيانا يكون صغيرا ولكنه يسبب ضيقا في مجرى البول لأنه يمر من خلال البروستاتا والتي ان تضخمت من الداخل تسبب ضيقا في مجرى البول ومشاكل في المثانة والكلى وتكوين الحصوات

● سلس البول مشكلة منتشرة لدى الكثير من النساء ولست وحدك المصابة به، فهو أمر لا يدعو للخجل مثله مثل أي عارض صحي يمر به أي شخص، وسلس البول اراجع طبيبة ولكنني أشعر بالخجل، فهل يمكن معالجته دونما مراجعة طبيب؟

الانتشار في أوروبا، ومجرى البول لدى النساء طوله تقريبا 4 سم، وهذه اللحمية تكون داخل مجرى البول وقطره تقريبا أقل من سم واحد، فتسبب إعاقة لخروج البول واحتباس، وتؤثر على المثانة وخروج السموم من الجسم وتسبب مشاكل في الكلى وآلاما مبرحة ومشاكل اجتماعية، وفي بعض الأحيان قد تتسبب الالتهابات البروستاتا لها مضاعفات منها التسبب في التهابات متكررة بالجسم، وكذلك احتباس وآلام عند التبول، وقد تكون حصوات أو تتسبب في نزيف وخروج دم مع البول، وفي مراحل متأخرة قد تتسبب في قصور وفشل كلوي، بالإضافة إلى أنها قد تسبب تلفات بالمثانة فتعجز المثانة عن ضخ البول خارج الجسم.

دلال: أعاني من التهابات المثانة بشكل متكرر، فكيف أتخلص منها دون عودة؟

● التهابات المثانة عند النساء تؤثر على أكثر من 50% من النساء، حيث أن كثيرات الحمل وكذلك الولادة تكون عندهن طبيعية مما يسبب مشاكل صحية بالجهاز البولي، والمرأة العربية المسلمة حريصة بشكل كبير على الطهارة بينما التهابات تسبب مشاكل وتسرب بول مما يؤدي لمشاكل نفسية واجتماعية والتهابات

● سلس البول مشكلة منتشرة لدى الكثير من النساء ولست وحدك المصابة به، فهو أمر لا يدعو للخجل مثله مثل أي عارض صحي يمر به أي شخص، وسلس البول اراجع طبيبة ولكنني أشعر بالخجل، فهل يمكن معالجته دونما مراجعة طبيب؟



د.سعود الظفيري والزميله حنان عبدالعويذ خلال اللقاء (أحمد علي)

أعراض كثيرة أهمها تكرار وصعوبة التبول، وتقطير البول وعدم الشعور بإفراغ البول بشكل كامل، والأسباب مجهولة لكن هناك عوامل خطورة أهمها العمر، حيث أن التقدم بالعمر، أدها، وكذلك هناك أسباب وراثية إضافة إلى الإصابة بمرض السكري الذي يزيد من مشاكل البروستاتا، والسمنة أيضا، والتهابات البروستاتا لها مضاعفات منها التسبب في التهابات متكررة بالجسم، وكذلك احتباس وآلام عند التبول، وقد تكون حصوات أو تتسبب في نزيف وخروج دم مع البول، وفي مراحل متأخرة قد تتسبب في قصور وفشل كلوي، بالإضافة إلى أنها قد تسبب تلفات بالمثانة فتعجز المثانة عن ضخ البول خارج الجسم.

علي: سمعت عن مرض «البروستاتا»، وتأثيره على الرجال، هلا ذكرت لنا هذا المرض، وكيف يمكن الوقاية منه؟

● البروستاتا هي غدة توجد تحت المثانة عند الرجال ووزنها تقريبا 20 غراما وحجمها مثل حبة الجوز، وهي عبارة عن نسيج عضلي وغدي وسطح لدفي خشن، ووظيفتها إفراز سائل يعمل على نقل الحيوانات المنوية وتوفير بيئة صالحة لها، ومن أهم مشاكلها حالة التضخم التي تصيب فئة من هم أكثر من 50 عاما ولهذا ننصح هذه الفئة العمرية بعمل فحوصات البروستاتا وهي فحص بول ودم وسونار. ولتضخم البروستاتا

● سلس البول مشكلة منتشرة لدى الكثير من النساء ولست وحدك المصابة به، فهو أمر لا يدعو للخجل مثله مثل أي عارض صحي يمر به أي شخص، وسلس البول اراجع طبيبة ولكنني أشعر بالخجل، فهل يمكن معالجته دونما مراجعة طبيب؟

ولهذا لا ننصح بشرب الماء كثيرا قبل النوم، لأن كل كلية تفرز يوميا خلال ساعتين من 100 إلى 200 مللي من الماء لتكون 400 مللي تخرن بالمثانة، وهذا وقت النوم يكون مجرى البول مغلقا من قبل المخ مما يصعب خلاله ضخ البول، ولهذا من اعتاد على حصر البول قد يصل إلى درجة الانفاضة غير قادرة على اخراج البول وهنا تضطر إلى وضع قسطرة لإخراجها.

تضخم البروستاتا
علي: سمعت عن مرض «البروستاتا»، وتأثيره على الرجال، هلا ذكرت لنا هذا المرض، وكيف يمكن الوقاية منه؟

● البروستاتا هي غدة توجد تحت المثانة عند الرجال ووزنها تقريبا 20 غراما وحجمها مثل حبة الجوز، وهي عبارة عن نسيج عضلي وغدي وسطح لدفي خشن، ووظيفتها إفراز سائل يعمل على نقل الحيوانات المنوية وتوفير بيئة صالحة لها، ومن أهم مشاكلها حالة التضخم التي تصيب فئة من هم أكثر من 50 عاما ولهذا ننصح هذه الفئة العمرية بعمل فحوصات البروستاتا وهي فحص بول ودم وسونار. ولتضخم البروستاتا

● سلس البول مشكلة منتشرة لدى الكثير من النساء ولست وحدك المصابة به، فهو أمر لا يدعو للخجل مثله مثل أي عارض صحي يمر به أي شخص، وسلس البول اراجع طبيبة ولكنني أشعر بالخجل، فهل يمكن معالجته دونما مراجعة طبيب؟

بتفريغ البول والسوائل من الجسم، فتناول المياه بإفراط يجعل التردد على دورة المياه لمرات كثيرة مرهقا للجهاز البولي وتتراوح هذه المرات بين 10 و 20 مرة في اليوم.

نوف: عندي مشكلة في الدخول إلى دورة المياه بالأماكن العامة، وهي نوع من الرهبة من نقل الأمراض، ولهذا أعاني دائما من حصر البول لفترات طويلة، فهل يمكن أن يؤدي هذا إلى مشاكل مستقبلية في الجهاز البولي؟

● الرسول الكريم ﷺ وهو نيراس لنا جميعا، فكل ما أوصى به أنتجت الحقائق العلمية صحته بعد مئات السنين، وقد نهانا عن حصر البول، وقال «انه داء»، وهذا مثبت علميا وراثية خلال اجراء المناظير، حيث تتأثر المثانة حتى تصل إلى مرحلة العجز، لأن المثانة عبارة عن تجويف عضلي يخزن الماء، وحينما يشعر الإنسان بالرغبة في التبول فإن هذه العضلة تنقبض لتخرج الماء، والتي في أولى المراحل وتكون مرحلة تعويضية تحاول أن تتغلب على الضغط الموجود وكثرة السوائل بضخ الماء خارج الجسم، وحين يحصر الإنسان البول فإنها تنتفخ، وخاصة خلال فترة النوم،

● سلس البول مشكلة منتشرة لدى الكثير من النساء ولست وحدك المصابة به، فهو أمر لا يدعو للخجل مثله مثل أي عارض صحي يمر به أي شخص، وسلس البول اراجع طبيبة ولكنني أشعر بالخجل، فهل يمكن معالجته دونما مراجعة طبيب؟

عبدالله الحيان: ماذا عما ينشر من معلومات صحية عبر بعض وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي؟

● هناك بعض المعلومات صحية، ومن هنا أخص من وجود الكثير من المعلومات غير الدقيقة أو الصحيحة والتي يتم تداولها عبر بعض وسائل الإعلام المتنوعة والتي ينشرها أشخاص غير متخصصين طبيا، ومهما يكن الأمر، فلأيد من استشارة الأطباء المتخصصين في مجالاتهم، وعدم الثقة بكل ما ينشر، لأن هناك اختلافات كبيرة بين الحالات والأشخاص وطبيعة تلك الأمراض وأعراضها.

شرب الماء
مصطفى: ما أكثر أمراض المسالك انتشارا في الكويت؟

● من أكثر المشاكل التي أراها في العيادة وأجدها خاصة بمنطقة الكويت والخليج العربي هي السلوك الذي ينتهجه البعض في الماكل والشرب، وعدم ممارسة الرياضة وزيادة الوزن، حيث كل هذه العوامل تؤدي إلى الإصابة بالأمراض في الجهاز البولي، ونلاحظ أن التهابات المسالك البولية خاصة لدى النساء موجودة بنسبة 30% لدى النساء بالعالم، ولكن للأسف بالكويت ودول الخليج ترتفع بنسبة 42% إلى 50%، وأهم نصيحة يمكن توجيهها في الوقاية التي لا تأتي إلا بطرق علمية صحيحة، حيث نجد الكثير من النصائح بوسائل الإعلام ولكنها للأسف يتم تداولها من قبل أشخاص غير مختصين، ومن أهم طرق الوقاية كما أوصى الرسول ﷺ بشرب الماء، وهناك مشكلة في استيعاب كمية الماء التي يحتاج إليها الجسم، لأن هناك حالتين أو وقتين معينين لشرب الماء وهو ما انصح مرضاي بهما ببساطة وذلك بشرب الماء وقت العطش الذي تشعر بالحاجة له عبر أمر من المخ الذي يستجيب لحاجة الجسم، والوقت الآخر هو حينما ترى أن لون البول فيه تغير إلى الأصفر، حيث أن اللون الشفاف للبول يعني أن الجسم يتخلص من السوائل الزائدة ويخرج صافيا، حيث لا توجد ترسبات بالكلية أو بالجهاز البولي، ومعدل تناول المياه يجب أن يكون باعتدال ومعياريه هما العطش ولون البول، ولهذا يجب تناول قدر المستطاع دون تحديد.

التسمم بالماء
آلاء: أتناول الماء بكثرة، والبعض يقول أن هذا الأمر له مضار، فهل تناول المياه بإفراط من الممكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية أخرى؟

● بالطبع، قد يسبب ذلك بعض المشكلات الصحية، حيث هناك متلازمة يطلق عليها «التسمم بالماء»، ففترة الماء يمكن أن تتسبب بتسمم الجسم، أو الإصابة بآلام في الكلى وكذلك آلام أثناء التبول، ففترة الماء الزائدة عن حاجة الجسم ترهق الكلى والجهاز البولي وخاصة المثانة التي تخضع

التهابات المثانة تؤثر على 50% من النساء

التهابات الجزء السفلي للمثانة ومجرى البول الأكثر شيوعا