

تحدث عن ذلك بدلاً من أن تعاني منه

عليك التحدث عن سلس البول والبراز .
عندما يكون لديك شجاعة فحينئذ يمكننا مساعدتك!

البول

- خلال النهار يتم إفراغ المثانة/ التبول من 4 إلى 7 مرات
- ولا يتم تفريغ المثانة/ التبول في الليل
- (باستثناء: عند شرب كميات كبيرة في المساء أو عند كبار السن يتم تفريغ المثانة مرة في الليلة)

البراز

- التبرز 3 مرات يومياً هو أمر طبيعي تماماً مثل التبرز 3 مرات في الأسبوع
- يجب أن يكون للبراز شكل ويتم تفريغه على مرة واحدة

المقصود بكلمة التحكم في التبول والتبرز هو إفراغ المثانة أو الأمعاء عن قصد في الوقت المناسب وفي المكان المناسب.

جهة الاتصال

جمعية كونتينانز الطبية النمساوية (MKÖ)
هاتف المشورة: 0810 100 455
البريد الإلكتروني: info@kontinenzgesellschaft.at
www.kontinenzgesellschaft.at

جهات متخصصة للحصول على المشورة ،
التوضيح والعلاج:

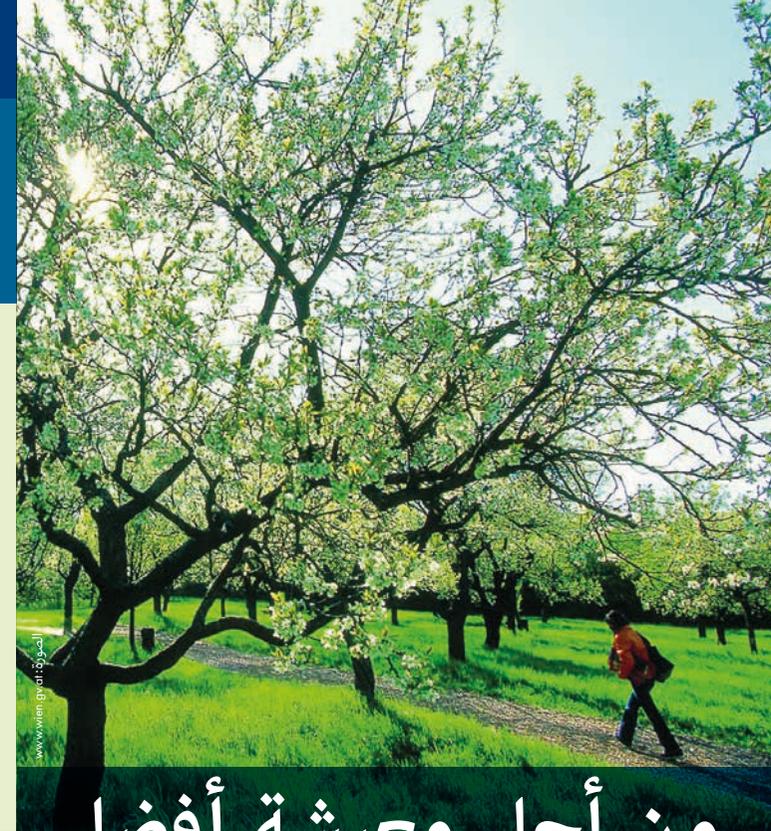
www.kontinenzgesellschaft.at/beratungsstellen

رأي الهيئة الدينية الإسلامية (IGGÖ) عن الأشخاص الذين يعانون من سلس البول والبراز:

يمكن لكل من يعاني من سلس البول والغائط من تأدية جميع الشعائر الدينية ولكن عليه فقط تحديد قدرته على الحفاظ على الطهارة ومعرفتها وتقييمها تقييماً صحيحاً. فيما يتعلق بالوضوء فهناك قواعد خاصة للأشخاص الذين يعانون من سلس البول والغائط: يضع حفاضة ويؤدي صلاته (عبادته). وإذا خرج منه ريح أو بول أو براز فلا تنقطع صلاته ولكن ينحصر هذا الأمر على العبادات الإلزامية. وتجد رأي مفصل للهيئة الدينية الإسلامية IGGÖ على موقع MKÖ:

www.kontinenzgesellschaft.at

Gestaltung: ip designplus+



من أجل معيشة أفضل

- من الطفولة إلى الشيخوخة

مثانة سليمة - وأمعاء سليمة
معلومات ونصائح

جمعية

كونتينانز الطبية
النمساوية



Mit freundlicher Unterstützung durch





إجراءات للمحافظة على مثانة سليمة وأمعاء سليمة

متي يجب عليك زيارة الطبيب
أو أحد مركز الاستشارة التحكم في
البول و البراز

سلس البول أو البراز لا يشير إلى التقدم الطبيعي في العمر

الأطفال

- يجب مراعاة وملاحظة شعور الطفل في إفراغ المثانة / الأمعاء وتعزيزه.
(عدم القيام بالتدريب على النظافة لساعات طويلة).
- التحكم في المثانة هو مرتبط بعملية النضج التي تستغرق مدد مختلفة.
- مؤشر: إذا قام الطفل بنزول الدرج دون أن يمك بيده فيمكن أن يكون إفراغ المثانة بشكل واعي ومتحكم. بعض الأطفال يستطيعون التحكم في انفسهم ويصبرون نظفاء عندما يبلغون 3 سنوات والبعض الآخر عندما يصل عمرهم الـ 5 سنوات - كلاهما طبيعي!
- القيام «بالتدريب على إخراج قطرات البول» في وقت مبكر قد يؤدي في وقت لاحق إلى حدوث مشاكل بالمثانة وبالأمعاء (التهاب المثانة ، سلس البول ، الإمساك ...)
- عليك باستخدام مقعد الطفل في المراض أو درج المراض لكي تستقر أخمص القدمين تمامًا.

الرجال

- فحص المسالك البولية السنوية (بدء من سن 45)

عموما

- الشرب بشكل كافي وتوزيعه على مدار اليوم.
كمية الشرب الموصى به: حوالي 1.5 إلى 2 لتر يوميًا
(30 مل / كغ من وزن الجسم في اليوم) أو إذا قمت بالشرب كثيرا فسيصير لون البول فاتحاً.
- التبول: دعه يخرج بسلاسة ولا تضغط وتحزق لاجراجه!
- التبرز: اترك الأمعاء تفرغ نفسها تلقائيًا ولا تضغط وتحزق!
- لا تتبول دون إلحاح بولي
هذا يقلل بشكل متزايد من استعداد المثانة لتخزين البول بكمية كافية.
- قم بالإفراغ بمجرد امتلاء المثانة (250 إلى 500 مل).
- حبس الإلحاح البولي لفترة طويلة ومتكررة يؤدي إلى تمدد المثانة.
العواقب المحتملة: لا يمكن للمثانة
أن تقوم بالإفراغ بشكل تام أي قد يؤدي لسلس البول.
- قم بالذهاب إلى المراض إذا كنت تريد التبرز.
- خذ وقتًا كافيًا للتفريغ.
- اجلس على المراض:

النساء

- اجلسي دائماً على المراض. تجنب التبول في وضع القرفصاء
نصيحة لاستخدام مرافق المراض العامة:
امسحي مقعد المراض بمطهر أو قومي تغطية بالمناديل الورقية.
- عليك بتنظيف المنطقة الحميمة دائماً من الأمام إلى الخلف.
- عيك بالذهاب للفحص النسائي السنوي.
- عليك القيام بتمارين قاع الحوض العادية

البول

- كثرة التبول
(كل 15 دقيقة إلى كل ساعة ونصف)
- جرعات البول أقل من 200 مل أو أكثر من 500 مل
يتم تفريغ المثانة أكثر من مرة في الليلة الواحدة
- التهابات المثانة:
- المرأة: أكثر من 4-5 مرات في السنة
- الرجل: في أول مرة
- في حالة فقدان البول بشكل لإرادي
أيضاً عند فقدان بضع قطرات عند التحميل على الجسد بشكل خفيف
مثلاً عند العطس أو السعال أو في الطريق إلى المراض فإن هذا ليس
أمراً طبيعياً

البراز

- الإمساك أو الإسهال
- إذا لم يمكن بالكاد أو على الاطلاق التحكم في خروج الريح
أو البراز
- عند وجود بقايا براز في السروال الداخلي

بالإضافة إلى ذلك:

- إذا كان عليك الحزق أو الضغط عند التبول أو التغوط
- المشورة بشأن الوسائل المساعدة ضد سلس البول والبراز

من الأفضل الإسراع بالعلاج او المشورة عند ظهور مشاكل
أو في حالات الغموض - بالنسبة للعلاج فلا يمكن القول بأن
الوقت قد تأخر وقد مر!

فالعلاج يؤدي لتحسن الحالة او للشفاء التام!