



PATIENT
EDUCATION



WOMEN'S HEALTH: Urine Incontinence

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is urine incontinence?

Urine incontinence is the involuntary leak of urine from your bladder. It is very common. It can affect women of all ages. Urine incontinence is not necessarily linked to a prolapse of the bladder or the uterus. Prolapse and incontinence are two different conditions and their treatment is not the same.

The most common types of urine incontinence are:

- a. Stress incontinence: the leak of urine during pressure on the bladder such as when you sneeze, cough, laugh, or run. It occurs if the muscles that control the closure of your bladder outlet are weak.
- b. Urge incontinence: the leak of urine after you have a strong sudden need to urinate and before you reach the toilet. It occurs if the bladder has uncontrolled contractions.
- c. In rare cases, urine incontinence can occur due to some neurological diseases.

What can I do?

- In mild cases, if you avoid caffeine (coffee, tea, chocolate), nicotine (cigarettes, hubble bubble), and alcohol, you might improve the symptoms of your urge incontinence.
- Urine incontinence can be disturbing and embarrassing. Do not hide your incontinence. Inform your doctor about it.
- Your doctor might ask you to do some tests. These tests will help find the exact cause of your incontinence and prescribe the right treatment.
- Treatment of your urine incontinence depends on its type and cause. Your doctor might ask you to do bladder training or pelvic muscle exercises. The doctor might also prescribe some medications. In case you have severe urine stress incontinence, your doctor might give you the option to do a minor (same day) surgery. The surgery can strengthen the closure of the bladder outlet and thus improve your incontinence.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.



إرشادات
للمرضى

صحة المرأة: السلس البولي

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم

ما هو السلس البولوي؟

إن السلس البولوي هو تسرّب البول غير الإرادي. هذه مشكلة شائعة قد تصيب النساء من مختلف الأعمار. ليس من الضروري أن يرتبط السلس البولوي بهبوط المثانة أو الرحم، فمشكلة الهبوط تختلف عن السلس البولوي ويُخصّص لكل منهما علاج مختلف.

أكثر أنواع السلس البولوي شيوعاً هي:

- أ. السلس الإجهادي أي تسرّب البول عند الإجهاد، خلال السعال أو الضحك أو الركض مثلاً. وتظهر هذه المشكلة عندما تكون العضلات التي تتحكّم بإغلاق فم المثانة ضعيفة.
- ب. السلس الإستعجالي أي تسرّب البول مباشرةً بعد الشعور بالرغبة المُلحّة في التبول وقبل الوصول إلى المراض. ويتأتّى السلس الإستعجالي عن إنقباضات لا إرادية في المثانة.
- ج. نادراً ما ينتج السلس البولوي عن بعض أمراض الجهاز العصبي.

ما الذي يمكنني القيام به؟

- في حالات بسيطة، يؤدي الإمتناع عن الكافيين (القهوة والشاي والشوكولا) والنيكوتين (السجائر والنرجيلة) والكحول إلى تحسّن مقبول في أعراض السلس البولوي الإستعجالي.
- إن حالات السلس قد تتسبّب لك بالإزعاج والإحراج، لكن من المهم عدم إخفاء الأمر عن طبيبك وإخباره عن حالتك.
- قد يطلب منك الطبيب الأخصائي إجراء بعض الفحوصات التي من شأنها معرفة السبب الدقيق الكامن خلف السلس البولوي، وذلك من أجل تحديد العلاج اللازم.
- يعتمد علاج السلس البولوي على نوعه وأسبابه. قد يطلب منك الطبيب إعادة تدريب المثانة، أو تمرين عضلات الحوض، كما قد يصف لك بعض الأدوية. أما في حالات السلس الإجهادي الحاد، فيمكن لجراحة بسيطة (جراحة اليوم الواحد) أن تؤدّي إلى تقوية إغلاق فم المثانة، وبالتالي تحسّن السلس بشكل ملحوظ.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.