**عوامل موثر بر بی اختیاری ادرار در سالمندان**

یک عامل مهم که باعث افزایش شیوع بی اختیاری ادراری در سالمندی میشود ، ضعف درعملکرد و تواناییهای آنان است که منجر به وابستگی آنها به دیگران جهت انجام امور مربوط به مراقبت روزانه شان میشود.

نقص و ضعف در تحرک و جابجایی و کاهش سرعت حرکت کردن و حفظ تعادل یک عامل مهم در تشدید شیوع بی اختیاری ادراری درزمان سالمندی است . علاوه براین افراد مسن بیماریهای همراه متعددی دارند که روی سیستم ادراری آنها تاثیر میگذارد . شایعترین این بیماریها شامل[دیابت](https://drmmansoori.com/%D8%A7%D8%AB%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%AF%DB%8C%D8%A7%D8%A8%D8%AA-%D8%A8%D8%B1-%D8%B9%D9%85%D9%84%DA%A9%D8%B1%D8%AF-%D9%85%D8%AB%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%8C-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AA%D8%B4/) ، فشارخون ، تنگی عروق قلبی ، نارسایی قلبی و پارکینسون هستند.  علاوه بر این نقایص شناختی بویژه پس از سکته مغزی ، دمانس و بیماری آلزهایمر بسیار مهم هستند . دربیماران با اختلال شناختی ، عدم توانایی بیمار در افتراق بین حس پر بودن و خالی بودن مثانه و یا عدم توانایی در پیدا کردن توالت منجر به افزایش بی اختیاری ادراری میشود.

 

**انواع بی اختیاری ادرار در سالمندان**

* بی اختیاری استرسی

در این نوع بی اختیاری فرد به دنبال عطسه کردن، سرفه کردن، جابجایی و حتی حرکت سریع دچار بی احتیاری ادرار می شود و معمولا در خانم های سالمند بیشتر است و آن هم به علت کاهش هورمون های زنانگی و استروژن در دوران سالمندی آن قوام عضلات و اسفنکترها کم می شود معمولا این نوع بی اختیاری بیشتر دیده می شود.

* بی اختیاری فوریتی

بی اختیاری ادرار فوریتی در دوران سالمندی که مشکل در سیستم عصبی عضلات مجاری ادرار و مثانه است فرد در اثر بیماری های جسمی دچار این اختلال می شود. [بی اختیاری ادرار در سالمندان](https://drtorabparhiz.ir/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A8%DB%8C-%D8%A7%D8%AE%D8%AA%DB%8C%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B1-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86/) بر اثر بیماری پارکینسون، بیماری سکته مغزی، بیماری دیابت رخ می دهد که موجب هیستریک سیستم عصبی شده و آن را مختل می کند.

* بی اختیاری لبریزی

بی اختیاری ادرار لبریزی به معنای این است که مجاری سیستم خروجی ادرار به هر دلیل دچار انسداد شده باشد در این صورت فرد دچار بی اختیاری ادرار می شود وقتی که حجم مثانه به دلیل انسداد بیش از آنکه وجود داشته باشد کاهش می یابد به تدریج دچار بی اختیاری ادرار می شود و بیشتر این نوع بی اختیاری را در تومورهای سیستم ادراری داریم مانند تومورهای خوش خیم پروستات که در مردان بیشتر دیده می شود.

* بی اختیاری موقتی

یک نوع بی اختیاری است که به صورت موقت می باشد و اگر آن عامل برطرف شود بی اختیاری هم مرتفع می شود. این نوع بی اختیاری در سالمندانی دیده می شود که از یبوست رنج می برند و یا به هر دلیل دچار انسداد در مجاری ادرار شوند و به نحوی خروج ادرار مختل شود این نوع بی اختیاری دیده می شود. در افرادی که مصرف یک نوع دارو را دارند ممکن است این نوع بی اختیاری دیده شود .

درمان بی اختیاری ادرار در سالمندان



رفتار درمانی

محدودیت مصرف مایعات موجب درمان بی اختیاری ادرار در سالمندان نمی شود و حتی میزان بی اختیاری ادرار را کمتر نمی کند بلکه این روش وضعیت را بدتر می کند ، وقتی ادرار غلظت بیشتری پیدا می کند این خود به عنوان یک عامل تحریکی می تواند باشد . پس در مراحل اول مصرف شش تا هشت لیوان مایعات در روز توصیه می شود . سعی کنند هر دو ساعت یکبار به سرویس بهداشتی بروند حتی بدون اینکه احساس ادرار داشته باشند. سعی کنند سه ساعت قبل از خواب محدودیت مصرف مایعات داشته باشند تا در هنگام خواب مشکل برایشان ایجاد نشود . لباس راحت داشتن مخصوصا در نوع بی اختیاری ادرار فوریتی می تواند خیلی موثر باشد . در نهایت تقویت عضلات مثانه و کف لگن می تواند برای سالمندان خیلی موثر باشد.

  داروها

1. داروهای ضد اسپاسم یا آنتی کولینرژیک
2. جایگزینی هورمون
3. آنتی بیوتیک

وسیله های درمانی

تامپون وسیله ای که در میزراه قرار می دهند تا هنگام فعالیت های تشدیدکننده بی اختیاری ادرار مورد استفاده قرار گیرد و موقع ادرار کردن باید این وسیله را بیرون بیاورند.

پساری " جایگذاری در پیشابراه (مجاری ادرار) ": این وسیله برای [درمان بی اختیاری](https://drtorabparhiz.ir/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A8%DB%8C-%D8%A7%D8%AE%D8%AA%DB%8C%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B1/) در زنان انجام می شود  وسیله داخل واژنی شبیه دیافراگم است که از مثانه حمایت می کند در صورت قرار دادن این وسیله در بدن باید هر سه ماه یکبار جهت تمیز کردن و بررسی خارج شود.

جراحی

جراحی یکی از روش های [درمان بی اختیاری ادرار در سالمندان](https://drtorabparhiz.ir/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A8%DB%8C-%D8%A7%D8%AE%D8%AA%DB%8C%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B1-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86/) می باشد که معمولا زمانی مورد استفاده قرار  می گیرد که دیگر روش های درمانی بی اختیاری بی نتیجه مانده باشد.