



دانشکده پرستاری و مامائی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

با همکاری شهرداری تهران

## بی اختیاری ادرار و اثرات ورزش کگل



سلامت خانواده با مشاوره مامائی

هفته سلامت سال ۱۳۹۶

نیستید، بسیاری از زنان در تقاطعی از زندگی خود دچار مشکلات جنسی می شوند. با تخمین هایی حدود ۴ نفر از ۱۰ زن یک نگرانی جنسی حداقل تجربه کرده است. در دایره های پزشکی این این عارضه به عنوان ناتوانی جنسی در زنان شناخته می شود.

اگرچه مشکلات جنسی در ارتباط با ناتوانی جنسی در زنان چندین رویه دارد، آنها قابل درمان هستند. دلواپسی جنسی در زنان با هر سنی اتفاق می افتد ولی ممکن است در زمان های آسیب پذیری هورمونی شایع تر باشد، مانند بعد از زایمان یا در زمان انتقال به یائسگی.

درمان های غیر دارویی برای ناتوانی جنسی در زنان \* قوی کردن ماهیچه های لگن: ورزش های کف لگن می تواند کمک به برخی مشکلات انگیختگی و اوج لذت جنسی کند. انجام ورزش Kegel ماهیچه های درگیر در لذت جنسی را تقویت می کند. برای انجام این ورزشها، ماهیچه های لگن خود را سفت کنید به طوری که می خواهید جلو جریان ادرار را بگیرید. تا پنج بشمارید، خود را شل کنید و تکرار کنید. این ورزش را چندبار در روز تکرار کنید.

### ارتباط برقرار کردن با همسر خود:

ارتباطات باز و صمیمی با همسر می تواند موجب بهبودی هیجانانگیز و صمیمیت جنسی در شما شود. برخی جفت ها هرگز در مورد مسائل جنسی صحبت نمی کنند، در حال که دیگران کمتر محدودیت دارند. حتی اگر شما در ارتباطات در مورد دوست داشتن و دوست نداشتن صحبت نمی کنید، یاد بگیرید که چنین کاری را بکنید.

### ایجاد تغییرات شیوه های سالم زندگی:

از نوشیدن مقدار زیاد الکل پرهیز کنید، سیگار کشیدن را متوقف کنید، مرتباً ورزش کنید و زمان هایی را برای فراغت و استراحت قرار دهید. همه اینها برای سلامت جنسی و به همان نسبت برای سلامت کلی جسمی شما مفید هستند. استفاده زیاد از الکل باعث کندی در پاسخ جنسی شما می شود. سیگار کشیدن جریان خون را کم می کند. کاهش جریان خون به اعضای جنسی شما می تواند منجر به کاهش انگیختگی جنسی یا اوج لذت جنسی شود.

از زایمان طبیعی اندکی شل می شود کمک کرده و به این شکل بر زندگی جنسی زوج ها نیز مؤثرند.

### چگونگی انجام ورزشهای کگل

برای انجام این ورزش باید عضلات دور مهبل و مقعد را سفت کنید (درست مثل زمانی که می خواهید جلوی جریان ادرار را بگیرید) و ۸ تا ۱۰ ثانیه نگهدارید و سپس آزاد کنید. البته این کار را هنگام ادرار کردن انجام ندهید بلکه اگر فقط می خواهید درستی انجام آن را کنترل کنید برای یک لحظه موقع ادرار کردن امتحان کنید. یک راه دیگر برای اطمینان از اینکه عضلاتی را که منقبض می کند همان هایی هستند که باید باشند این است که انگشت را در درون مهبل قرار داده و عضلات را منقبض کنید. اگر روی انگشتتان احساس فشار کردید معلوم است که ورزش را بصورت صحیح انجام می دهید. شکم و عضلات نشیمن نباید هنگام انجام ورزش های کگل حرکت کنند.

چند وقت یک بار باید ورزش های کگل را انجام داد؟ با چند انقباض در هر بار شروع کنید. با قوی تر شدن عضلات تعداد انقباضات در روز و زمان نگهداشتن انقباض را افزایش دهید. در هر بار انجام ورزش ۱۰ انقباض انجام دهید و آرام آرام این مقدار را به حداکثر ۳ تا ۴ بار ورزش (که هر کدام شامل ۱۰ انقباض است) به تعداد ۳ بار در روز برسانید. سعی کنید ورزش های کگل را به برنامه همیشگی و روتین خود تبدیل کنید. این کار را می توانید هنگام بیدار شدن از خواب، تماشای تلویزیون، یا قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. در مجموع، زمان انجام این ورزش ها مهم نیست بلکه مهم این است که بطور مرتب انجام شوند

### ناتوانی جنسی در زنان:

شما ممکن است احساس کنید که میل جنسی شما کم رنگ شده است. یا چیزهایی که قبلاً برای شما لذت آور بوده اکنون ناراحت کننده به نظر می رسد. شما درباره سلامت جنسی خود مضطرب هستید. شما تنها

## ورزش های کگل چیست؟

ورزش های کگل ورزش هایی برای تقویت عضلات حمایت کننده مجرای ادراری، مثانه، رحم و راست روده (رکتوم) هستند. مبدع این ورزش ها آرنولد کگل متخصصی زنانه است که در دهه ۱۹۴۰ میلادی این ورزش ها را برای کمک به درمان بی اختیاری پس از زایمان ابداع کرد.



## چرا ورزش های کگل اینقدر مهمند؟

این ورزش ها به بهبود بسیاری از مشکلات پس از زایمان کمک می کنند. تحقیقات نشان داده است که زنانی که در طول حاملگی بطور مرتب این ورزش ها را انجام می دهند بهتر می توانند پس از زایمان بی اختیاری را کنترل کنند. حتی در صورتیکه این ورزش ها در زمان حاملگی انجام نشوند ولی به فاصله کوتاهی پس از زایمان شروع شوند، باز هم می توانند در کاهش بی اختیاری کمک کننده باشند. همچنین بکارگیری همیشگی این روش می تواند در کاهش بی اختیاری در سنین بالا نیز کمک کننده باشد. ورزش های کگل همچنین سبب افزایش جریان خون ناحیه راست روده و در نتیجه کاهش احتمال ایجاد هموروئید شده و به ترمیم پرینه (محل بین سوراخ مهبل و مقعد) بعد از اپیزیوتومی برشی که در زایمان طبیعی روی ناحیه پرینه داده می شود) یا پارگی کمک می کند. این ورزش ها همچنین به جمع شدن مجدد بافت مهبل که پس

## آیا افراد مبتلا به بی اختیاری می توانند فعالیت جنسی داشته باشند؟

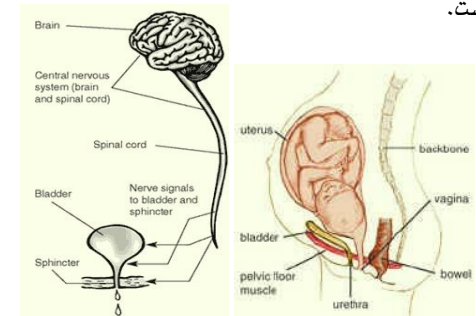
بی اختیاری اثر شدیدی بر فعالیت جنسی بیماران دارد بطوریکه تعدادی از این مسئله کاملاً اجتناب می کنند. بیش از نیمی از زنانی که از نظر جنسی فعال هستند و مشکل عدم کنترل مثانه دارند مشکلاتی چون نشت ادرار به هنگام آمیزش دارند.

آیا مردان به بی اختیاری ادرار مبتلا می شوند؟ بله، علت اصلی بی اختیاری در مردان مربوط به اختلال در عملکرد پروستات است. بطوریکه حدود ۶۵٪ کل مردانی که عمل برداشتن پروستات داشته اند دست کم ۶ ماه یا بیشتر پس از عمل جراحی با مشکل عدم کنترل ادرار مواجهند.

## چه روشهای درمانی برای مقابله با بی اختیاری ادراری وجود دارد؟

روشهایی که تاکنون متداول بوده شامل جراحی، دارو درمانی، بیوفیدبک، تحریک الکتریکی ویا کاتریزیشن (قرار دادن لوله ای در مثانه مثل سوند) است که همگی می توانند اثرات جانبی مضر را داشته باشند. جراحی هم گران است و هم نیاز به مدت طولانی دوره نقاهت دارد بعلاوه این روش برای همه بیماران مناسب نیست. روش دارودرمانی علاوه بر گران بودن می تواند اثرات جانبی متعددی داشته باشد مثل گیجی، خستگی و کوفتگی و مشکلات تنفسی. بیوفیدبک نیز بشدت بستگی به تمرینات فرد و توانایی او برای تمرکز بر روی ماهیچه های ناحیه تحتانی لگن و نیز تمایل او به ادامه این تمرینات در خانه دارد. روش الکتریکی یک روش تهاجمی است اما روش درمانی که اخیراً ارائه شده مغناطیسی درمانی یا تحریک توسط میدان مغناطیسی از خارج از بدن است که در درمان هر سه نوع بی اختیاری در زنان موثر بوده و تاکنون هیچ اثر جانبی برای آن شناخته شده است. این روش غیر تهاجمی و بدون درد است و در حالی انجام می شود که بیمار حتی نیازی به در آوردن لباس خود ندارد. و هم اکنون بهترین و کم هزینه ترین روش برای حل این مشکل استفاده از تمرینهای واژنی با دستگاه میباشد که تاثیرات فوق العاده ای دارد چرا اغلب افراد مبتلا به بی اختیاری اقدامی برای معالجه خود نمی کنند؟ تعدادی از افراد خجالت می کشند آنرا با پزشک مطرح کنند و برخی معتقدند که مشکل آنها را پزشک جدی نخواهد گرفت. ویا آنرا عوارض سالمندی میدانند.

بی اختیاری ادرار چیست؟ عدم کنترل ادراری ادرار را بی اختیاری میگویند. این عارضه یک بیماری نیست بلکه علامت یک اختلال در دستگاه ادراری است.



انواع مختلف بی اختیاری ادراری کدام است؟ موارد متعددی از بی اختیاری وجود دارد مانند سرریز شدن نروژنیک یا عصبی، بی اختیاری بعد از برداشتن پروستات در مردان، اما ۹۰٪ آنها را انواع استرس، فوریتی و مرکب تشکیل می دهند. زمانی که فرد ضمن افزایش ناگهانی فشار ناحیه شکمی، ادرار از دست میدهد مثلاً هنگام سرفه کردن یا عطسه یا انجام برخی تمرینات ورزشی بی اختیاری او از نوع استرسی است، در حالی که بی اختیاری فوریتی شدید و ناگهانی فرد برای تخلیه ادرار است که معمولاً با یک فشار غیر قابل کنترل ادرار همراه است. نوع مرکب بی اختیاری در واقع مجموعه ای از دو نوع فوق الذکر است که معمولاً با فرم استرسی در افراد شروع میشود و به نوع فوریتی گسترش می یابد. افراد از چه شیوه هایی برای کنار آمدن با این مشکل استفاده میکنند؟ حدود ۳۰٪ نوار بهداشتی خریداری شده توسط زنان برای بی اختیاری ادراری استفاده میشود و برخی افراد از پوشک بزرگسالان استفاده می کنند آمار نشان می دهد در سال ۱۹۹۶ هزینه این مسئله بالغ بر ۱/۵ میلیارد دلار هزینه بر اقتصاد آمریکا تحمیل کرده است. بطور کلی حدود ۶۳٪ زنان برای مقابله با مسئله بی اختیاری ادرار از یکی از محصولات تولید شده برای دوران قاعدگی استفاده میکنند. سایر افرادی که از محصولات فوق استفاده نمی کنند چگونه با بی اختیاری خود کنار می آیند؟ برخی دائماً یک دست لباس اضافی با خود همراه دارند برخی افراد از اجتماع و فعالیتهای اجتماعی فرار می کنند و بر اساس گزارش دانشکده دارو سازی دانشگاه جورجیا حدود ۲۵ تا ۵۰٪ از افرادی که این مشکل را دارند از فعالیتهای اجتماعی کناره گیری می کنند.