

06

فهم

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

دليل لمساعدة الرجال في إدارة الآثار الجانبية التي قد تصيب المسالك
البولية والأمعاء بعد علاج سرطان البروستاتا.



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

06

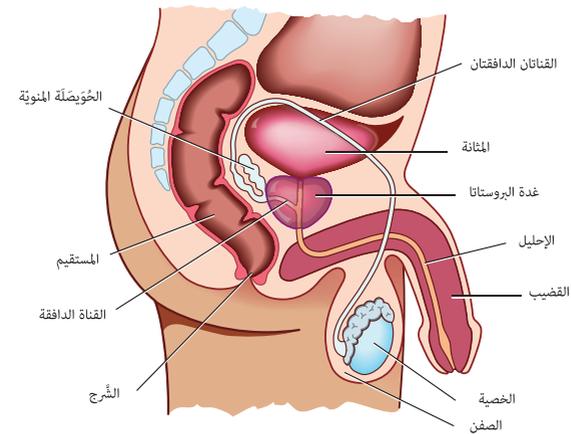
ما هو سرطان البروستاتا؟

البروستاتا هي غدة صغيرة عند الرجال تقع أسفل المثانة وأمام المستقيم، محيطة بالإحليل، أي الممر الذي ينقل البول والمني من المثانة عبر القضيب إلى خارج الجسم. تشكل غدة البروستاتا جزءًا من الجهاز التناسلي الذكري (انظر الرسم).

تفرز البروستاتا بعضًا من السائل الذي يتكون منه المني الذي يغذي الحيوان المنوي ويحميه. وتحتاج البروستاتا إلى هرمون التستوستيرون الذكري لتنمو وتطور، وهو الهرمون الذي تنتجه الخصيتان.

عند البالغين عادة ما تكون غدة البروستاتا بحجم حبة الجوز ومن الطبيعي أن تزداد حجمًا مع تقدم الرجال في السن، مما يسبب المشاكل في بعض الأحيان، منها على سبيل المثال صعوبة التبول.

الجهاز التناسلي الذكري



يحدث سرطان البروستاتا عندما تتطور خلايا غير طبيعية في البروستاتا، وهذه الخلايا لديها القدرة على الاستمرار في التكاثر، وقد تنتشر خارج البروستاتا. تسمى السرطانات التي تنحصر في البروستاتا بسرطان البروستاتا الموضعي، وإذا امتد السرطان إلى الأنسجة المحيطة المجاورة للبروستاتا أو إلى العقد اللمفية الحوضية، يطلق عليه سرطان البروستاتا المتقدم موضعياً. وفي بعض الأحيان يمكن أن ينتشر السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم بما في ذلك أعضاء أخرى وعقد لمفية (خارج الحوض) والعظام. وهذا ما يسمى بسرطان البروستاتا المتقدم أو النقيلي. إلا أن معظم سرطانات البروستاتا تنمو ببطء شديد ويبقى حوالي 95% من الرجال على قيد الحياة لمدة 5 سنوات على الأقل بعد تشخيصهم بالمرض، وخاصة إذا تم تشخيصهم بسرطان البروستاتا الموضعي.

1. المقدمة 4
2. رحلتك مع السرطان 4
3. ما الذي يسبب مشكلات في المسالك البولية والأمعاء بعد علاج سرطان البروستاتا؟ 5
4. الآثار الجانبية على المسالك البولية وكيفية التعامل معها 6
5. سلس البول 6
6. الشعور بالحرق أو اللسع عند التبول 9
7. تواتر التبول والإلحاح البولي 10
8. مشكلات التدفق 10
9. وجود الدم في البول 11
10. الآثار الجانبية على الأمعاء وكيفية التعامل معها 12
11. التبرز اللاإرادي 12
12. النزف المعوي 13
13. الناسور 13
14. الاعتناء بنفسك 14
15. نصائح عملية 17
16. الخروج من المنزل والتجول 17
17. إدارة تكلفة العلاج 18
18. الحصول على المساعدة 19
19. أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات والدعم 21
20. المصادر 22
21. المسرد 23
22. الملاحظات 25

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

06

1. المقدمة

لكافة علاجات سرطان البروستاتا آثار جانبية، ويعتمد نوع الآثار الجانبية التي تصيبك ومدى حدتها على عدة عوامل منها نوع السرطان الذي تعاني منه ونوع العلاج الذي تتلقاه وحالتك الصحية. قد تحدث مشكلات المسالك البولية (مشكلات التبول) ومشكلات الأمعاء (مشكلات التغوط) بعد بعض علاجات سرطان البروستاتا. يزودك هذا الكتيب بمعلومات عن مشكلات المسالك البولية والأمعاء وكيفية التعامل معها.

رحلتك مع السرطان

من الشائع أن تراجع عددًا من مقدمي الرعاية الصحية المتخصصين بعد تشخيصك بسرطان البروستاتا، يعملون معًا على اختلاف تخصصاتهم كفريق رعاية صحية واحد (يعرف أحيانًا بالفريق متعدد التخصصات). يشتمل هذا الفريق على مهنين في مجال الصحة يشاركون في تشخيص السرطان لديك ومعالجته، والتحكم في أعراض المرض والآثار الجانبية ومساعدتك في التكيف مع مشاعرك ومخاوفك أثناء رحلتك مع المرض.

تختلف تجربة السرطان من شخص إلى آخر، حتى بالنسبة للمصابين بنفس النوع منه. وقد تختلف رحلتك مع سرطان البروستاتا عن غيرك اعتمادًا على درجته (مدى عدوانيته) ومرحلته (مدى انتشاره) وأي حالات مرضية كامنة لديك.

رحلتك مع سرطان البروستاتا



وكما يوضح الرسم البياني أعلاه فقد يكون من المفيد التفكير في رحلة السرطان كمراحل مختلفة: الكشف والتشخيص والعلاج ومتابعة الرعاية، وإما الحياة بعد السرطان أو الحياة مع سرطان البروستاتا المتقدم. تعامل مع كل مرحلة على حدة حتى تتمكن من تبسيط هذا الموقف الذي يبدو مدمرًا إلى خطوات أصغر يمكن التعامل معها بسهولة أكثر.

سيركز فريق الرعاية الصحية المعني بك منذ لحظة اكتشاف إصابتك بسرطان البروستاتا على نجاتك في كل جانب من جوانب صحتك وعافيتك أثناء تعايشك مع السرطان وما بعده. وتشمل النجاة أيضًا عائلتك وأحبائك.

2. ما الذي يسبب مشكلات في المسالك البولية والأمعاء بعد علاج سرطان البروستاتا؟

من الشائع جدًا أن يصاب الرجال بعد خضوعهم لبعض علاجات سرطان البروستاتا - ومنها الجراحة والعلاج الإشعاعي - بالسلس (عدم القدرة على التحكم في التبول) أو غيره من مشكلات المسالك البولية ومشكلات الأمعاء.

وقد تحدث مشكلات المسالك البولية بعد بعض علاجات سرطان البروستاتا لأن غدة البروستاتا تتوضع أسفل المثانة (أنظر الصورة داخل الغلاف الأمامي). تحيط غدة البروستاتا بالإحليل وهو الأنبوب الذي يمر من خلاله البول من المثانة عبر القضيب إلى خارج الجسم. كما أن البروستاتا قريبة أيضًا من المستقيم والأمعاء.

قد يتلف العلاج العضلات والأعصاب المتحكمة في التبول، ولذلك قد يتسرب البول بعد العلاج أو تشعر بالحاح الحاجة للتبول أو تجد صعوبة في التبول أصلًا.

وفي بعض الأحيان قد يتسبب العلاج الإشعاعي في مشكلات في الأمعاء لأن الإشعاع يلهب الغشاء المعوي، مما تنجم عنه أعراض مثل الإسهال والنزف من الشرج والانتفاخ والألم.

تعتبر مشكلات المسالك البولية للكثير من الرجال أكثر الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا مضايقة وإزعاجًا. ومع أن مشكلات المسالك البولية والأمعاء تتحسن بسرعة في العديد من الأحيان إلا أنها لا تزول أحيانًا وقد تحتاج إلى دعم إضافي من الممارسين الطبيين المتخصصين في سرطان البروستاتا ومشكلات المسالك البولية والأمعاء.

من ضمن المشكلات التي تحتاج إلى العناية الطبية العاجلة:

- إنتان المسالك البولية (تشمل الأعراض الحمى، والألم، والشعور بالسلس أثناء التبول، والألم في منطقة الكلى، والشعور بالتوعك، والبول كريه الرائحة أو الضبابي)
- وجود دم في البول
- عدم القدرة على التبول
- النزف من المستقيم.

اتصل بطبيبك الخاص أو أحد أفراد فريق رعايتك الصحية فورًا أو توجه إلى قسم الطوارئ إذا أصبت بأي من هذه المشكلات.

قد تختلف أنواع الآثار الجانبية على المسالك البولية أو الأمعاء باختلاف العلاجات. يمكن العثور على معلومات إضافية بشأن الآثار الجانبية للعلاجات المختلفة لسرطان البروستاتا في النشرات التالية التي يمكن تنزيلها من الموقع pcfa.org.au:

- سرطان البروستاتا - دليل للرجال حديثي التشخيص
- فهم جراحة سرطان البروستاتا
- فهم العلاج الإشعاعي لسرطان البروستاتا
- فهم سرطان البروستاتا المتقدم

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

06

3. الآثار الجانبية على المسالك البولية وكيفية التعامل معها

هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لتحسين الآثار الجانبية على المسالك البولية التي تحدث بعد علاج سرطان البروستاتا والتعامل معها. تذكر أنه بوسعك دائماً أن تطلب النصيحة من طبيبك العام أو الممرض (ة) المتخصص (ة) في سرطان البروستاتا أو فرد من أفراد فريق رعايتك الصحية.

سلس البول

سلس البول هو التسرب اللاإرادي للبول، ويمكن أن تتراوح الكمية المسربة ما بين نقطة والإفراغ التام للمثانة.

سلس البول من الآثار الجانبية الشائعة بين الرجال الذين خضعوا لجراحة سرطان البروستاتا إلا أنه قد يحدث أيضاً للرجال الذين حصلوا على العلاج الإشعاعي.

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على حصر البول بعد علاج سرطان البروستاتا، منها سنك ووزنك ومرحلة السرطان الذي أصبت به ونوع العلاج الذي خضعت له وإذا كنت تعاني من أية مشكلات في المسالك البولية قبل العلاج.

عادة يتحسن سلس البول بعد مرور شهر إلى 6 أشهر على العلاج، إلا أنه قد يستمر لمدة عام أو أكثر، وستعاني نسبة قليلة من الرجال من سلس البول الدائم. هناك أنواع مختلفة من سلس البول.

سلس البول الإجهادي: وهو تسرب البول عند زيادة الضغط على منطقة البطن، عند السعال مثلاً، أو الضحك، أو العطس، أو تغيير الوضع، أو ممارسة النشاط البدني.

سلس البول الإلحاحي: الحاجة الشديدة المفاجئة للتبول دون القدرة على تأجيله، مما يؤدي إلى تسرب البول قبل وصولك إلى المراض. يحدث الشعور بالحاجة الملحة للتبول وسلس البول الإلحاحي عندما تكون المثانة مفرطة النشاط أو تنقلص رغباً عنك.

سلس البول المختلط: وهو مجموعة من مشكلات المسالك البولية المتعلقة بسلس البول الإلحاحي والإجهادي معاً.

سلس البول الفائض: يحدث عند عدم إفراغ المثانة تماماً عند التبول، مما يؤدي إلى تسرب البول. ويمكن أن يحدث ذلك عند تضخم البروستاتا أو تندب الإحليل نتيجة العلاج أو تندب عنق المثانة بسبب الإصابات أو الإنتان.

كيف يتم التعامل مع سلس البول؟

تمارين قاع الحوض

القيام بتمارين قاع الحوض هي أفضل طريقة لمنع حدوث سلس البول أو التقليل منه. قاع الحوض عبارة عن مجموعة من العضلات المتموضعة في عمق الجزء السفلي من الحوض، لتعطي سناً عمومياً للمثانة والأمعاء وتساعد في التحكم في انسياب البول. بوسع تدريب وتقوية هذه العضلات قبل وبعد الجراحة أو العلاج الإشعاعي أن تقلل من حدة سلس البول لديك وتساعدك على استعادة تحكمك في التبول بسرعة أكبر بعد الجراحة. كما يمكن لتمرين عضلات قاع الحوض أن تقلل من أعراض نشاط المثانة الزائد (أي الرغبة الملحة في التبول). الرجال الذين يدرّبون عضلات قاع حوضهم بفعالية بمساعدة أخصائي العلاج الطبيعي المتدرب أو ممرضة السلس يعانون من تسرب أقل للبول بعد علاج سرطان البروستاتا من الرجال الذين لا يقومون بالتدريب.

كيفية تنشيط عضلات قاع الحوض

1. من المهم أداء تمارين قاع الحوض في أوضاع مختلفة، مثل الجلوس والوقوف والاستلقاء، ويفضل أن تبدأها في الوضع الذي يسهل فيه أن تشعر بانقباض تلك العضلات.
2. نشط عضلات قاع الحوض عن طريق سحب أو جذب قضيبك نحو حوضك كما لو كنت تحاول إيقاف تدفق البول. ويفترض أثناء قيامك بهذا أن تشعر أيضاً بصعود الخصيتين وتقلص العضلات المحيطة بالشرح. ركز على الشعور بانقباض العضلات الموجودة في مقدمة الحوض وحاول الإبقاء عليها مسترخية بينما تقوم بتقليص قاع الحوض.
3. بعد تقليص عضلات قاع الحوض، تحكم في رخيها وكأنك تطلق قضيبك ببطء وبعناية بعيداً عن الحوض وتعيد تدفق البول. وسوف تشعر أثناء قيامك بذلك بأن خصيتيك تهبطان وتسترخي العضلات المحيطة بالشرح.
4. أعد الكرة وتأكد من أنك لا تحبس أنفاسك. قلل من تقليص أي عضلات أخرى في جسمك كعضلات الرجل أو الأرداف أو البطن.

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

06

برنامج تمارين أساسية لعضلات قاع الحوض

يمكنك البدء في تدريب عضلات قاع الحوض من خلال تقليصها ببطء والإمساك بها مقبوضة لعشر ثوان أو ثلاثة أنفاس مريحة. كرر هذا التمرين الأساسي 5 إلى 10 مرات وأنت جالس وواقف ومستلق. تعتبر هذه دورة واحدة. تقدم في التمارين من خلال إكمال دورتين أو ثلاث دورات متماثلة في كل وضع من الأوضاع الثلاثة يوميًا قبل إجراء الجراحة. ومن المفيد أيضًا أن تتعلم كيف تقبض على عضلات قاع حوضك سريعًا قبل أن تسعل أو مباشرة قبل أن تقوم من مقعدك.

لا تقم بعمل تمارين قاع الحوض بعد الجراحة طالما أن قسطرة إخراج البول مركبة.

عادر برنامج تمارين قاع الحوض بعد الجراحة عندما يشير عليك الجراح بذلك. من المهم خلال الأسابيع الأولى التالية للجراحة أن تبدأ بتمارين عضلات قاع الحوض المريحة وأن تتفادى الإفراط فيها، ولكن عليك أن تسعى إلى تنشيط قاع حوضك روتينيًا ويوميًا لتقليل كمية تسرب البول الذي تتعرض له بعد الجراحة.

ستحتاج إلى المساعدة من أخصائي العلاج الطبيعي المدرب أو من ممرضة سلس البول اللذين لديهما المهارات الضرورية لتعليم التمارين المنشطة لعضلات قاع الحوض. وباستعادة أخصائيي العلاج الطبيعي استخدام التصوير بالموجات فوق الصوتية للسماح لك برؤية انقباض عضلات قاع حوضك حتى تكون واثقًا من أنك تقوم بتنشيطها وتدريبها بالطريقة الصحيحة. بوسع الجراح المعالج لك أن يمدك بتفاصيل الاتصال بأخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة سلس البول.

اتصل بمؤسسة سلس البول الأسترالية على الرقم 1800 33 00 66 أو على موقعها www.continence.org.au للحصول على مزيد من المعلومات.

هناك معلومات إضافية أيضًا في العرض التقديمي على الموقع onlinecommunity.pcf.org.au/t5/Video-Gallery/Dr-Patricia-Neumann-Pelvic-Floor-Physiotherapist-South-Terrace/ba-p/5032

المنتجات المساعدة على الاحتباس

هناك مجموعة من المنتجات المخصصة للمصابين بسلس البول للمساعدة في التحكم فيه. تعتبر الحفاضات خيارًا أوليًا فعالًا، وتُرتدى مع ملابس داخلية ضيقة وليس مع السراويل الفضفاضة. من المهم أن تغير الحفاضات بانتظام وأن تحافظ على نظافة جلدك وجفافه منعًا لتهيجه.

يمكنك أيضًا شراء واقيات الأسرة وحاويات لاستخدامها في حال لم تتمكن من بلوغ المرحاض في الوقت المناسب ليلاً.

لدى محلات السوبر ماركت والصيدليات منتجات سلس مصممة خصيصًا للرجال، ويمكنك أيضًا شراءها على الإنترنت لئتم توصيلها مباشرة إلى منزلك. تقدم بعض الشركات عينات مجانية فردية أو على هيئة رزم حتى تستطيع تجربتها قبل الشراء. يرجى الاستفسار من طبيبك العام أو ممرضتك عن منتجات السلس المختلفة.

أجهزة للتحكم في سلس البول

هناك عدد من الأجهزة المتاحة بوسعها أن تساعدك في التحكم في سلس البول.

- **الغمدة البولي (القسطرة الخارجية للرجال):** ويشبه هذا العازل الذكري، ولكن به أنبوب يصرف البول في كيس، ويعرف أحيانًا أيضًا باسم القسطرة الخارجية. إذا تم إعطاؤك غمداً بولياً فسوف سيقوم ممارس طبي مثل ممرض (ة) السلس بالتأكد من أنك حصلت على الحجم الصحيح ويشرح لك كيفية استخدامه.
- **قامط القضيب:** ي قوم هذا الجهاز بعصر الإحليل وإغلاقه منعاً لتسرب البول وقد لا يكون مريحاً ويجب عدم استخدامه لفترات طويلة. لا تستخدم قامط القضيب إلا إذا أشار طبيبك عليك بذلك.

الجراحة للتحكم في سلس البول

قد يحتاج الأمر في بعض الأحيان إلى الجراحة للتحكم في سلس البول.

- **المعلق الداخلي:** وهو عبارة عن قطعة شريط بداخلك مصمم خصيصاً ليضغط على الإحليل مغلماً إياه، ويتم تركيبه خلال الجراحة. ولا يوصى بالمعلق الداخلي عادة سوى للرجال الذين يستمر لديهم سلس البول بعد مرور عام على خضوعهم لعلاج سرطان البروستاتا.
- **العاصرة البولية الاصطناعية:** يتكون هذا جهاز من حلقة صغيرة مملوءة بسائل تحيط بالإحليل، وبالون أمام المثانة ومضخة في كيس الصفن تمكنك من التحكم في التبول بالضغط عليها. يتم تركيب هذا الجهاز جراحياً، ولا يوصى به عادة سوى للرجال الذين يسربون كميات كبيرة من البول بعد مرور 6 أشهر على الخضوع للعلاج.

الشعور بالحرق أو اللسع عند التبول

يؤدي الإشعاع أحياناً إلى تهيج بطانة المثانة والإحليل، مما يسبب شعوراً بالحرق عند التبول وزيادة الحاجة إلى التبول مرات أكثر، وصعوبة في تمرير البول أو وجود دم فيه. عادة تختفي هذه الأعراض بسرعة بعد الانتهاء من العلاج، إلا أنها قد تستمر لفترات أطول لدى بعض الرجال أو تظهر بعد مرور أشهر أو حتى سنوات بعد انتهاء العلاج.

وبوسع الإنتان أيضاً أن يسبب الإحساس بالحرق أو اللسع، لذلك من المهم دائماً أن تخبر طبيبك إذا ظهرت عليك الأعراض.

كيف يتم التحكم في الشعور بالحرق أو اللسع عند التبول؟

يمكنك تقليل الأعراض بشرب الكثير من الماء، ولكن تفادى تناول المشروبات الغازية والشاي والقهوة، والكولا والكحول، لأن جميعها من شأنه أن يزيد من تهيج المثانة. قد يساعدك شرب عصير التوت البري، ولكن امتنع عن شربه إذا كنت تتناول ورفارين أو أدوية مشابهة المضادة لتخثر الدم، وذلك لأن عصير التوت البري يمكنه أن يوقف المفعول الصحيح للأدوية. قد يقترح عليك فريق معالجتك استخدام عبوات يورال المموه، وقد يوصيك طبيبك بتناول الأدوية لتخفيف الأعراض. وفي بعض الأحيان قد يوصيك بإجراء غسول للمثانة وهو إجراء يتم خلاله تعبئة المثانة بسائل يحمي الغشاء ويقلل من التهيج.

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

06

تواتر التبول والإلحاح البولي

يمكن أن يؤدي علاج سرطان البروستاتا إلى زيادة حاجتك للتبول (تواتر التبول)، خاصة خلال الليل. وقد تلاحظ أنك بحاجة إلى التبول فجأة وقد يتسرب بعض البول منك قبل أن تبلغ المرحاض (الإلحاح البولي). يحدث ذلك بسبب تشنج عضلات المثانة وإطلاقها بعض البول.

كيف يتم التحكم في تواتر التبول والإلحاح البولي؟

قد يساعدك إعادة تدريب المثانة على التحكم فيها بشكل أفضل، وبوسع ممرض (ة) السلس أو أخصائي العلاج الطبيعي المتخصص في السلس أن يشرح عليك في هذا الأمر.

كما أن هناك أدوية تستطيع مساعدتك في التعامل مع تواتر التبول والإلحاح. ويحصل بعض الرجال على حقنة بوتكس داخل مثانتهم. هناك طريقة أخرى وهي تحفيز الأعصاب التي تتحكم في التبول بتيار كهربائي منخفض.

مشكلات التدفق

يمكن أن تتسبب بعض علاجات سرطان البروستاتا في تضيق الإحليل، وهو الأنبوب الذي ينقل البول إلى خارج الجسم. ويجوز أن يؤدي ذلك إلى العديد من المشكلات، بما في ذلك صعوبة التبول أو عدم القدرة على إفراغ المثانة، وهو ما يسمى حصر البول، وهو أمر يرجح حدوثه أكثر إذا كنت تعاني من تضخم في البروستاتا أو إذا تسبب العلاج في تورمها.

في بعض الأحيان، يمكن أن تتسبب الجراحة أو العلاج الإشعاعي في إصابة عنق المثانة (حيث تتصل المثانة ببقية الإحليل) إلى حدوث تضيق يُعرف باسم تضيق عنق المثانة.

من ضمن المشكلات الناتجة عن التضيق ما يلي:

- ضعف تدفق البول
- التردد عند التبول
- الشعور بعدم اكتمال إفراغ المثانة
- رش البول عند التبول
- حصر البول (عدم القدرة على التبول).

كيف يتم التحكم في مشكلات التدفق؟

توجد أدوية لعلاج حصر البول، ولكن في بعض الحالات يتطلب توسيع فتحة المثانة أو الإحليل تدخلاً جراحياً.

وجود الدم في البول

يمكن أن ينجم عن العلاج الإشعاعي لسرطان البروستاتا وجود دم في البول (ما يعرف بالبييلة الدموية)، كما يمكن أن تحدث البييلة الدموية أيضاً مباشرة بعد استئصال البروستاتا جراحياً. ومع أن الأمر غير مثير للقلق في معظم الأحيان ويختفي سريعاً، إلا أنه من الأهمية بمكان أن تخبر طبيبك دائماً إذا لاحظت وجود دم في البول، لأن ذلك قد يشير إلى وجود إنتان أو نوع مختلف من السرطان. قد يتخثر الدم أحياناً مسبباً انسداداً لمجرى البول، لذلك ستكون بحاجة إلى العناية الطبية العاجلة إذا لم تعد قادراً على التبول.

كيف يتم التحكم في البييلة الدموية؟

عادة تتم إحالتك إلى جراح الجهاز البولي في حال كان هناك دم في البول. وقد يوصى بإجراء تنظير المثانة لك (فحص يستعمل كاميرا صغيرة تدخل في المثانة)، بالإضافة إلى صور أشعة. من المهم بمكان معرفة سبب النزف.

يمكن التعامل مع وجود الدم في البول من خلال ضبط أدوية، ولكن لا تقم بذلك بنفسك بدون استشارة طبية. وفي بعض الأحيان يمكن أن ينطوي علاج البييلة الدموية استعمال القسطرة أو غسول المثانة، إجراء يتم خلاله تعبئة المثانة بسائل في محاولة لتنظيفها من أي دم موجود فيها.

وإذا لم يستجب النزف للعلاج فقد يوصي طبيبك بعلاج خاص يدعى العلاج بالأكسجين عالي الضغط، والذي ينطوي على تنفس الأكسجين داخل غرفة ضغط لمدة ساعة أو ساعتين، مما يساعد على تجديد وتقوية نسيج المثانة.

أما إذا كان النزيف ناتجاً عن سرطان أو إنتان، فسيحتاج إلى علاج.

عليك السعي للحصول على العناية الطبية فوراً إذا أحسست بعدم القدرة على التبول أو الألم أثناءه، لأن حصر البول الحاد أمر خطر. قد يتطلب إفراغ مثانتك تركيب قسطرة لك.

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

06

النزف المعوي

يعتبر النزف من الشرج أثرًا غير شائعًا للعلاج الإشعاعي وقد يحدث في بعض الأحيان بعد مرور أشهر أو سنوات على العلاج، ويمكن أن يسببه التهاب بطانة المستقيم. من أعراض التهاب بطانة المستقيم الأخرى الشعور بالحاجة إلى التغوط والألم وإخراج المخاط. يختفي التهاب بطانة المستقيم عادة من ذات نفسه إلا أن الأعراض تستمر في بعض الأحيان.

أخبر طبيبك دائما إذا لاحظت نزفًا من فتحة الشرج لأن الأمر قد لا تكون له أية علاقة بعلاج سرطان البروستاتا. وقد يطلب منك طبيبك إجراء فحوصات إضافية لاستبعاد أي أمراض أخرى من أمثال سرطان الأمعاء.

كيف يتم التحكم في النزف المعوي؟

قد يجري طبيبك تنظيف الأمعاء إذا حدث لك نزف من الشرج وذلك بغرض التأكد إذا كان النزف ناجمًا عن تندب من العلاج الإشعاعي أو من أمر آخر.

إذا كنت مصابًا بالتهاب بطانة المستقيم، فقد يتم إعطاؤك دواءً لعلاج. كما يمكن علاج النزف المعوي أيضا بواسطة الليزر أو الجراحة أو العلاج بالأكسجين عالي الضغط (راجع الصفحة 11).

الناسور

الناسور هو ثقب ما بين الإحليل والمستقيم، وهو من الآثار الجانبية النادرة للغاية للجراحة والعلاج الإشعاعي لسرطان البروستاتا. يكون الألم والإنتان من العلامات المبكرة على نمو الناسور في بعض الأحيان ولو أن هناك أمور أخرى يمكن أن تسبب هذه الأعراض. اتصل بطبيبك أو الممرض(ة) إذا كان بولك نفاذ الرائحة أو أصبت بالحمى بعد العلاج، إذا أنها قد تكون علامات تدل على الإنتان. ومن علامات الناسور أيضًا الإفرازات من الإحليل أو الشرج، أو الإسهال التالي على العلاج.

كيف يتم التعامل مع الناسور؟

فقد تحتاج إصابتك بالناسور إلى إجراء جراحة لإصلاح الثقب.

4. الآثار الجانبية في الأمعاء وكيفية التعامل معها

لا تعتبر الأعراض المعوية من الآثار الجانبية المتوقعة لجراحة سرطان البروستاتا، غير إن الإمساك يجوز أن يشكل في بعض الأحيان مشكلة بعد الجراحة مباشرة، ويمكن أن يؤثر الحرق والدفع للتخلص من البراز على قدرة الجرح على التئام وأن يضعف من عضلات قاع الحوض الضرورية للاحتباس. قد تسبب الجراحة أيضا نزفًا معويًا، وفي بعض الحالات النادرة للغاية قد يصاب الرجال بالناسور (وهو ثقب ما بين الإحليل والمستقيم) بعد الجراحة. عليك إبلاغ طبيبك أو الممرض(ة) المتخصص(ة) أو عضوًا آخر من أعضاء فريق رعايتك الصحية إذا شعرت بأي تغييرات معوية بعد الجراحة.

احتمال أن تنجم تغييرات معوية في بعض الأحيان عن العلاج الإشعاعي. يشعر بعض المرضى خلال النصف الثاني من فترة العلاج بالحاجة إلى التغوط بشكل متكرر وأشد إحاحًا على الرغم من عدم تمرير كميات كبيرة من البراز. وفي بعض الحالات النادرة قد تتغوط مخاطًا أو تشعر بالألم وتخرج ريجًا بإفراط عند ذهابك إلى المراض. وفي بعض الأحيان يتسبب الإشعاع في الإضرار بالمستقيم (وهو ما يعرف التهاب المستقيم الإشعاعي) والذي يؤدي إلى تغيير على عادات التغوط وإخراج مخاط بإفراط و/أو نزف. من النادر حدوث التبرز اللاإرادي.

هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لتحسين الآثار الجانبية على الأمعاء بعد علاج سرطان البروستاتا والتعامل معها. تذكر أنه بوسعك دائمًا أن تطلب النصح من طبيبك العام أو الممرض(ة) المتخصص(ة) في سرطان البروستاتا أو فرد من أفراد فريق رعايتك الصحية.

التبرز اللاإرادي

التبرز اللاإرادي (السلس المعوي) هو التسرب اللاإرادي للبراز، ويمكن أن تتراوح الكمية المسربة ما بين نقطة والفقدان التام للتحكم في الأمعاء.

تكمن المشكلة الرئيسية في التبرز اللاإرادي في أن الرجال يندر أن يناقشوه أو يبلغوا عنه، وبالتالي لا يتم تسليط الضوء عليه باعتباره مشكلة كبيرة. يوسع الرجال في كثير من الأحيان التغلب على محتهم من خلال طلب المشورة والمساعدة من فريق الرعاية الصحية.

كيف يتم التعامل مع التبرز اللاإرادي؟

سيقوم أخصائي طبي من أمثال أخصائي التغذية أو ممرض(ة) السلس أو أخصائي العلاج الطبيعي بدراسة كل ما قد يؤثر على أمعائك، بما في ذلك نظامك الغذائي وتناولك للسوائل وممارستك الرياضة ومدى قدرتك على الحركة والأدوية التي تتناولها.

إيضفاء التغييرات على أسلوب معيشتك من شأنها أن يساعد في أحيان كثيرة في التحكم في التبرز اللاإرادي، وهناك أدوية يمكنك تناولها للتحكم في الإمساك أو الإسهال.

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

06

5. الاعتناء بنفسك

التعامل مع مشاعرك

يجد العديد من الرجال أن أحد أصعب مراحل رحلتهم مع السرطان هو التعامل مع التحديات المتمثلة في أعراض المسالك البولية والأمعاء بعد علاجهم. ولكن على الرغم من أنك قد تعتقد أن حياتك أصبحت تدور حول العثور على أقرب مرحاض، إلا أنه ليس من الضروري أن تجعل هذا الأثر الجانبي يتحكم فيك، بل أمر يمكنك التصرف حياله.

قد تتناوب مشاعر مثل الإحراج والتوتر والإحباط والغضب والعزلة الاجتماعية إزاء المشكلات التي تواجهها، وخاصة مشكلة السلس. وهو أمر متوقع، وتقبل هذه المشاعر والتعامل معها والسعي للحصول على الدعم في مراحل المشكلة المبكرة كلها تستطيع مساعدتك على التأقلم. هناك ممارسين للرعاية الطبية الذين بمقدورهم مساعدتك إذا تأثرت قدرتك على استعادة التحكم في الأمر بهذه المشاعر التي تتناوب. ما عليك سوى طلب الإحالة من طبيبك إلى الأخصائي المناسب لحالتك.

تنظيم عملية الهضم

للتحكم في المشكلات المعوية عليك تناول أطعمة غنية بالألياف، مثل الخبز والحبوب والمعجنات ذات الحبة الكاملة، والفاكهة والخضروات (وخاصة غير المطبوخ وغير المقشر منها)، والمكسرات والبذور، والبقوليات من أمثال الفاصوليا المخبوزة والعدس والحمص.

وعليك التقليل من تناول الأطعمة الدهنية (مثل السمك أو الدجاج المقلي، وشرائح البطاطا، ومنتجات الألبان الغنية بالدهون).

حاول أن تنظم مواعيد تناولك للوجبات لأن ذلك يساعد على تنظيم عملية الهضم.

التحكم في الإسهال

قد يكون الإسهال متكرراً مصاحباً لبراز مائي. استفسر من طبيبك عما عليك توقعه ومتى عليك الإبلاغ عن إصابتك بالإسهال.

- دوّن عدد مرات التغوط السائل في اليوم. تحدث مع طبيبك عن الأدوية التي يمكنها مساعدتك. احرص على إخباره عن أي تغوط لبراز به دم.
- اشرب كميات وفيرة من السوائل للوقاية من الجفاف. يعتبر الماء والعصائر المخففة سوائلًا ترطب بشكل أفضل من المشروبات ذات نسب السكر المرتفعة، أو الكحول، أو الكافيين بكميات مركزة، أو السوائل الساخنة والباردة جدًا، والتي قد تزيد الإسهال سوءًا.
- تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل والدهون والزيوت.
- بعد زوال الإسهال، عد ببطء إلى خطة الحمية الصحية المشتملة على الفواكه الطازجة والخضروات والخبز والمعكرونة كاملة الحبة.
- اطلب الإحالة إلى أخصائي تغذية للتحدث معه عن التحكم في الإسهال. أخبر طبيبك إذا نوبت على إضفاء أية تغييرات على حميتك.
- حافظ على المنطقة المحيطة بفتحة الشرج نظيفة ورطبة لمنع تهيج الجلد، واغسلها بالماء الدافئ بعد كل تغوط ثم جففها برفق. وقد تحتاج إلى وضع مرهم حاجز لحماية المنطقة.

الوقاية من الإمساك

يجعلك الإمساك أو البراز الصلب تحرق، مما قد يؤدي إلى إضعاف عضلات قاع الحوض، وقد ينجم ألم أو ضيق في المثانة بسبب ضغط الأمعاء الممتلئة عليها. ويمكن أن يؤثر ذلك أيضًا على كمية البول الذي تقدر المثانة على تخزينه، وتشعرك بالحاجة الملحة للتبول أو إلى التبول مرات أكثر.

تناول حمية غنية بالألياف مكونة من أطعمة مثل الخبز وحبوب الإفطار ذات الحبة الكاملة والفاكهة والخضروات، بالإضافة إلى شرب لتر ونصف إلى لترين ماء يوميًا، يساعد على الوقاية من الإمساك.

شرب كأس ماء دافئ عند استيقاظك في الصباح قد يساعد الأمعاء على الحركة.

حاول عدم الحرق بعنف عن التغوط إذا كنت مصابًا بالإمساك.

الإقلاع عن التدخين

من شأن التدخين أن يؤثر بطريقتين على مثانتك، فهو يهيجها والسعال الذي يسببه يُضعف عضلات قاع الحوض.

للحصول على المساعدة على الإقلاع عن التدخين اتصل بخط الإقلاع (Quitline) على الرقم 13 78 48.

تجنب المشروبات أو الأطعمة التي تسبب تهييجًا للمثانة

يمكن أن تتسبب المشروبات والمأكولات التالية في تهيج المثانة: الكافيين (الشاي والقهوة والمشروبات المحتوية على الكولا)، الحوامض وعصائرها، الطماطم والمأكولات المحتوية عليها، المأكولات الحارة أو الحامضة. أفضل سائل يمكنك شربه هو الماء، وقد تضطر إلى التخطيط لفترات تناول السوائل وذلك مثلًا بالحد من تناولها في الأمسيات لمنع الاستيقاظ ليلاً للتبول.

تخفيف الوزن إذا دعت الحاجة

يضيفي الوزن الزائد للجسم ضغطًا إضافيًا على المثانة، مما قد يزيد من أعراض إلحاح البول.

السيطرة على داء السكري

تأكد من تنظيم مستويات الغلوكوز في الدم لديك إذا كنت مصابًا بداء السكري، لأن مستويات الغلوكوز غير المستقرة من شأنها أن تؤثر على مشكلات الجهاز البولي.

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

06

6. نصائح عملية

الخروج من المنزل والتجول

مع تعافيك ستتمكن من استعادة السيطرة والتغلب على خوفك المرتبط بالحاجة الملحة للتبول والسلس، وستتمكن تدريجيًا من اكتساب الخبرة الضرورية لاستعادة ثقتك بنفسك وحياتك، وذلك بتشجيع ودعم من أسرتك وأصدقاءك وفريق الرعاية الصحية، والتحلي بالمرونة والشجاعة لتجربة سلوكيات جديدة، والتخطيط جيدًا.

قد تحتاج إلى تجهيز "طقم نجاه" خاص بك، وبالرغم من تعدد أشكاله إلا أن بعض الأشياء الأساسية التي يمكنك أخذها في الاعتبار قد تشمل:

- جراب ذو حجم مناسب به أقسام منظمة
 - حاوية الأدوية - قد تحتاج إلى واحدة بها عدة أقسام
 - مرهم مزلق أو مرهم للبشرة
 - قفازات ومن المهم أن يكون حجمها مناسب
 - ملابس داخلية ضيقة (ليست السراويل الفضفاضة)
 - المناديل الورقية
 - مناديل التنظيف - تناسبك مناديل الأطفال المبللة مسبقًا والخالية من الكحول
 - ملاء سفلية كبيرة أحادية الاستعمال لها بطانة بلاستيكية - مفيدة في حالة اضطررت لتنظيف نفسك بعيدًا عن منطقة بها حمام
 - أكياس بلاستيكية قابلة للقفل مزودة بسوستة أو مشابك - بأحجام مختلفة حسب الحاجة
 - طقم ملابس للتغيير
 - بخاخ مزيل للرائحة - وليس عطر
 - هلام منظف لليدين
 - المياه المعبأة في زجاجات
 - الحفاضات - جرب المجموعة الواسعة المتاحة حتى تجد ما يناسب راحتك والغرض منها.
- يمكن العثور على معظم هذه الأشياء في قسم العناية الشخصية في السوبر ماركت أو في الصيدلية.

ممارسة الرياضة

يساعدك الانتظام في ممارسة التمارين في الحفاظ على وزن صحي، كما ويقي من الإصابة بالإمساك، ويساعد في الحصول على نوم هنيء ويفيد عافيتك بشكل عام.

حاول ممارسة بعض التمارين الخفيفة مثل السير على الأقدام كل يوم. تحدث مع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي أو فسيولوجيا التمرينات عن كمية التمارين المناسبة لك ونوعه، إذ أنه من المهم أن تمارسها بطرق آمنة على قاع حوضك. فعلى سبيل المثال، عليك تجنب التمارين العنيفة التي تشتمل على الركض أو القفز، أو تمارين عضلات البطن أو أية تمارين تقوم بالضغط نحو الأسفل على قاع الحوض.

وبوسع ممرض (ة) السلس أو أخصائي العلاج الطبيعي المتخصص في السلس أن يشير عليك في هذا الأمر. للحصول على المزيد من المعلومات حول تمارين عضلات قاع الحوض، اطلع على الموقع www.pelvicfloorfirst.org.au.

الراحة والاسترخاء

الراحة مهمة مثلها مثل التمارين الرياضية، وخاصة في المراحل الأولى من العلاج أو بعده. يبلغ العديد من الرجال أن الآثار الجانبية على مسالكهم البولية تسوء في نهاية النهار عندما يكونوا متعبين أو مرهقين. وبوسع فترات الراحة المنتظمة أن تقلل من ذلك.

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

06

خطط رحلتك

استعد قبل الذهاب. كن مدركاً للتوقيت، والطريق، والوجبات، والمشروبات. وقد ترغب في أخذ بعضٍ من الأطعمة التي تدري بأنها لن تفاقم أعراضك.

عند التخطيط لقضاء بعض الوقت في الخارج من المفيد استخدام خرائط المراحيض للعثور على مرافق الحمامات في المناطق غير المألوفة. هناك خرائط متاحة على مستوى القطر (راجع الموقع www.toiletmap.gov.au).

يفترض أن تشتمل المرافق العامة على مراحيض يستطيع المعاقون عن الحركة استخدامها، أو يسهل لهم الوصول إليها، مزودة بقضبان وتركيبات لتثبيت المستخدم وصناديق للتخلص من النفايات.

ستمكنك المعلومات المدونة في دفترك عن طعامك من تحديد الأماكن وقوائم الطعام بثقة أكبر عند تناول الطعام خارج المنزل.

إذا كنت تعاني من تسربات ولا تشعر بالثقة الكافية لمقابلة الناس أو القيام بنشاطاتك المعتادة مثل الذهاب للعمل أو الخروج لتناول الطعام، يرجى الاتصال بالخط الوطني لمساعدة المصابين بالسلس على الرقم **1800 33 00 66** للحصول على الدعم.

إدارة تكلفة العلاج

قد تكون مؤهلاً للحصول على مساعدة مالية لشراء المنتجات المساعدة للسلس. يمكن أن يساعد برنامج تسديد الأدوات المساعدة على الاحتباس (CAPS) في دفع بعض التكاليف. للمزيد من المعلومات اطلع على الموقع www.health.gov.au/initiatives-and-programs/continence-aids-payment-scheme-caps.

هناك أيضاً خطط تمويل من حكومات الولايات والمقاطعات. اتصل بمؤسسة سلس البول الأسترالية على الرقم **1800 33 00 66** للحصول على مزيد من المعلومات.

7. الحصول على المساعدة

بمقدور مشكلات الأمعاء والمثانة من أمثال السلس أن تؤثر بشكل كبير على نوعية حياتك. تذكر أنك لست لوحده، إذ يتأثر ما يزيد عن 5 ملايين مواطن أسترالي بالسلس. يمكن التحكم في مشكلات السلس أو الشفاء منه بالاستفادة من الدعم المناسب. اطلب النصح والإحالة إلى الأخصائي المناسب لك من طبيبك أو أحد أفراد فريق رعايتك الصحية.

من ضمن المهنيين الذين بوسعهم مساعدتك:

أخصائي معتمد في فيزيولوجيا التمرينات: مهني صحي مساعد متخصص في وصف برنامج تمارين مفصل لك وآمن كجزء من علاج السرطان.

مرض سلس البول: ممرض تلقى تدريباً متخصصاً في إدارة المشكلات المتعلقة بالسلس (المثانة والأمعاء) بعد العلاج. يرجى الاطلاع على الصفحة 20 للمزيد من المعلومات.

أخصائي العلاج الطبيعي المتخصص في السلس: أخصائي العلاج الطبيعي الذي تلقى تدريباً متخصصاً في إدارة المشكلات المتعلقة بالسلس (المثانة والأمعاء) بعد العلاج. يرجى الاطلاع على الصفحة 20 للمزيد من المعلومات.

أخصائي تغذية: مهني صحي في قطاع الفئات الصحية المساعدة يوصي بأفضل خطة تغذية قبل العلاج وأثنائه وبعده وخلال فترة التعافي.

ممارس عام (GP): طبيب يعتني بالأمور الصحية اليومية وينسق الرعاية ويقدم الإحالات إلى متخصصين آخرين حسب الضرورة، وهو أول جهة تتصل بها.

أخصائي العلاج الطبيعي: مهني صحي مساعد متخصص في حركة ووظيفة الجسم، يقدم المشورة بشأن استئناف الأنشطة البدنية الطبيعية وتدريب قاع الحوض.

ممرضة متخصصة في سرطان البروستاتا: ممرضة تلقت تدريباً متخصصاً لتقديم العلاج والدعم والمساعدة في جميع مراحل رحلتك مع سرطان البروستاتا.

أخصائي نفسي: متخصص يقدم المساعدة لمواجهة التحديات العاطفية والاجتماعية والروحية.

العامل الاجتماعي: متخصص يقدم المشورة بشأن خدمات الدعم وأي مساعدة قد تحتاجها في دارك بدنياً أو اجتماعياً أو مادياً.

الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا على المسالك البولية والأمعاء

06

8. أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات والدعم

مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA)
7000 9438 (02) أو 1800 22 00 99 (مكالمة مجانية)
البريد الإلكتروني: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.org.au

ما بعد الاكتئاب النفسي (Beyond Blue): المبادرة الوطنية للاكتئاب النفسي - تقدم المعلومات والدعم للمصابين بالقلق والاكتئاب.
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

مجلس مرضى السرطان في أستراليا: دعم مهني ومعلومات وخدمة إحالة تقدم هاتفياً وعبر الإنترنت.
13 11 20
www.cancer.org.au

مؤسسة شؤون الاحتباس في أستراليا: تقدم معلومات حول صحة المثانة والأمعاء والحصول على الدعم.
خط المساعدة الوطني للمصابين بالسلس: 1800 33 00 66
البريد الإلكتروني: info@continence.org.au
www.continence.org.au

خبراء التغذية في أستراليا: ابحث عن أخصائي تغذية ممارس معتمد.
(02) 6189 1200
البريد الإلكتروني: info@dietitiansaustralia.org.au
/www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

منظمة علوم التمارين الرياضية والرياضة في أستراليا (ESSA): ابحث عن أخصائي فسيولوجيا التمرينات معتمد.
(07) 3171 3335
البريد الإلكتروني: info@essa.org.au
www.essa.org.au/find-aep

لايف لاين أستراليا: دعم للأزمات الشخصية ومنع الانتحار.
13 11 14 (خدمة على مدار الساعة)
www.lifeline.org.au

بوسع ممرضات سلس البول وأخصائيي العلاج الطبيعي المتخصصين في علاج السلس المساعدة في:

- تدريبك على تمارين قاع الحوض
- تفصيل برامج تمارين قاع الحوض والتمارين العامة للشخص
- تعليمك ممارسات استخدام المراض أثناء التعافي من العلاج، وخاصة الوضعية الصحيحة
- المساعدة على اختيار المنتجات المساعدة في التحكم في أعراض السلس
- دعمك وتعليمك طرق مساعدتك لنفسك
- تقديم النصح بصدد المساعدة المالية (قد تكون مؤهلاً لخطط التمويل المحلية أو الفيدرالية)
- توفير المعلومات والموارد
- مسائل الرعاية المنزلية من أمثال:
 - التخلص من النفايات وتدابير مكافحة الإنتان، مثل استخدام مطهر لغسل اليدين والاستحمام والنظافة في المنزل
 - تقديم المشورة بشأن التركيبات والتجهيزات ومقاعد الحمام والقضبان للمساعدة في التنظيف الشخصي وترتيب تقييم الحاجة للرعاية المنزلية. فإذا تأهلت لذلك قد تتلقى مساعدة لاستيفاء تكلفة هذه التعديلات على المنزل
 - دعمك وتعليمك طرق مساعدتك لنفسك

اطلب من طبيبك الإحالة أو اتصل بمؤسسة السلس الأسترالية للعثور على مستشار محلي (www.continence.org.au)
بوسعك أيضاً الاتصال بجمعية العلاج الطبيعي الأسترالية (اطلع على الموقع www.physiotherapy.asn.au أو اتصل على الرقم 1300 306 622).

10. مسرد المصطلحات

المثانة - كيس ذو جدار عضلي مرن يقع في الجزء السفلي من البطن، ويخزن البول إلى أن يتم إخراجها من الجسم.

المعالجة الكثبية - نوع من العلاج الإشعاعي ينطوي على زرع مادة مشعة في إبر أو حبيبات محكمة الإغلاق داخل الورم أو بالقرب منه.

القسطرة - أنبوب مرن مجوف يمكن من خلاله تمرير السوائل إلى الجسم أو تصريفها منه.

سلس البول في لحظة الذروة الجنسية - تسرب البول عند بلوغ هزة الجماع.

الإمساك - حركات الأمعاء (التغوط) التي تكون منخفضة الوتيرة أو يصعب إخراج البراز خلالها.

الإسهال - كثرة التغوط، وقد يكون البراز مائياً.

التقاطر - تسرب طفيف للبول بعد اكتمال التبول.

العلاج الإشعاعي بالإشعاع الخارجي (EBRT) - استخدام الأشعة السينية من جهاز خارجي لتدمير خلايا السرطان.

الناسور - ثقب بين مجرى البول والمستقيم.

التواتر البولي - الحاجة للتبول كل ساعتين أو أقل.

التردد - صعوبة في بدء جريان البول.

إفراغ غير كامل - شعور بعدم إفراغ المثانة بالكامل.

السلس - عدم القدرة على الإمساك أو التحكم في تدفق البول أو البراز.

التقطع - جريان البول الذي يوقف ويبدأ عدة مرات.

التبول الليلي - الحاجة للتبول بين عشية وضحاها.

عضلات قاع الحوض - طبقة من العضلات والأنسجة في قاع الحوض تمتد مثل السرير المعلق من عظمة الذيل في الخلف إلى عظمة العانة في الأمام، داعمة المثانة والأمعاء. ويمر الإحليل (مجرة البول) وفتحة الشرج عبر عضلات قاع الحوض.

الآثار الجانبية - الآثار غير المقصودة لدواء أو علاج.

الحزق - ضرورة الدفع أو الحزق لبدء تدفق البول.

سلس البول الإجهادي - وهو تسرب البول عند زيادة الضغط على منطقة البطن، عند السعال مثلاً، أو الضحك، أو العطس، أو تغيير الوضع، أو ممارسة النشاط البدني.

Prostate Cancer UK. Bowel problems. prostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/bowel-problems

Averbeck MA, Woodhouse C, Comiter C, *et al.* Surgical treatment of post-prostatectomy stress urinary incontinence in adult men: Report from the 6th International Consultation on Incontinence. *Neurourol Urodyn.* 2019 38(1):398. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30350875

Chang JI, Lam V and Patel MI. Preoperative Pelvic Floor Muscle Exercise and Postprostatectomy Incontinence: A Systematic Review and Meta-analysis. *Eur Urol.* 2016 69(3):460. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27394644

Continence Foundation of Australia. Management of Faecal Incontinence - Flow Chart www.continence.org.au/resources.php/01tA00000028hvQIAQ/management-of-faecal-incontinence-flow-chart

Continence Foundation of Australia. Prostate and Continence - A Guide for Men Undergoing Prostate Surgery. www.continence.org.au/resources.php/01tA0000001b1c5IAA/prostate-and-continence-a-guide-for-men-undergoing-prostate-surgery

Mungovan SF, Sandhu JS, Akin O, *et al.* Preoperative Membranous Urethral Length Measurement and Continence Recovery Following Radical Prostatectomy: A Systematic Review and Meta-analysis. *Eur Urol.* 2017 71(3):368. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27394644

Pelvic Floor First. www.pelvicfloorfirst.org.au

Polom W, Klejnotowska A, Matuszewski M, *et al.* Hyperbaric oxygen therapy (HBOT) in case of hemorrhagic cystitis after radiotherapy. *Central European Journal of Urology* 2012; 65(4): 200-203. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3921805/#:~:text=Introduction,increases%20the%20secretion%20of%20collagen

Prostate cancer foundation of Australia and Australian Physiotherapy Association.

Physiotherapy before and after prostate cancer surgery. www.prostate.org.au/media/743467/physiotherapy-before-and-after-prostate-cancer-surgery.pdf

Prostate Cancer UK. Bowel www.problemsprostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/bowel-problems

Prostate Cancer UK. Urinary problems after prostate cancer treatment. www.prostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/urinary-problems

Salazar A, Regis L, Planas J, *et al.* Early continence after radical prostatectomy: A systematic review. *J.Actas Urol Esp.* 2019 43(10):526. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31606163

يمكنك أيضاً تنزيل نسخ قابلة للطباعة من هذه الموارد على الإنترنت pcf.org.au



إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات، فيرجى الاتصال بمؤسسة سرطان البروستاتا في أستراليا
على الرقم 1800 22 00 99 أو المراسلة على البريد الإلكتروني enquiry@pcf.org.au (PCFA)



Prostate Cancer
Foundation
of Australia