

مشکلات ادراری در دوره سالمندی

بی اختیاری ادرار

از جمله مشکلات ادراری در دوره سالمندی، بی اختیاری ادرار و عفونت ادراری است. با افزایش سن، تغییراتی در عادت های ادراری رخ می دهد، از جمله کاهش توان نگه داشتن ادرار، بی اختیاری ادراری، تکرر ادرار شبانه و عدم تخلیه کامل مثانه پس از ادرار کردن.

بی اختیاری ادرار می تواند بدلیل عفونت های ادراری، عفونت دستگاه تناسلی، بزرگ شدن غده پروستات، یبوست، استفاده از الکل و برخی داروها، افسردگی شدید و طولانی مدت، شل و ضعیف شدن عضلات کف لگن و شکم ایجاد شود. در صورت ابتلا به بی اختیاری ادرار به پزشک مراجعه کنید تا علت ایجاد کننده آن درمان شود.

انواع بی اختیاری ادرار

- **حالت اول:** در این حالت هنگام عطسه، سرفه، خنده و برخاستن از زمین چند قطره ادرار خارج می شود. این حالت در خانمها بیشتر دیده می شود که ممکن است به

علت عفونت ادراری، تغییرات مجاری ادرار بدلیل افزایش سن و یا زایمانهای متعدد باشد.

- **حالت دوم:** در این حالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن ایجاد می شود. اما قبل از رسیدن فرد به دستشویی ادرار خارج می گردد.

- **حالت سوم:** در این حالت مثانه خیلی پر شده است و ادرار به صورت قطره قطره به صورت غیرارادی خارج می شود و زمانی هم که فرد به دستشویی می رود، ادرار به صورت کامل تخلیه نمی شود. این حالت بیشتر در آقایان دیده می شود که بدلیل بزرگ شده غده پروستات مجاری ادراری تنگ می شود.

توصیه هایی جهت کاهش بی اختیاری ادراری

- هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به دستشویی بروید.

- در طول روز ۸-۶ لیوان مایعات بنوشید.
- بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری نمایید.
- لباس های آزاد و راحت بپوشید.
- عضلات کف لگن و مثانه را تقویت نمایید.
- از مصرف قهوه، نوشابه های گازدار، غذاهای پر ادویه خودداری نمایید.



- در صورت اشکال در دفع ادرار، عضلات شکم را سفت کنید، سپس به آرامی با دست زیر شکم را به سمت پایین فشار دهید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

مشکلات ادراری در دوره سالمندی

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

تایید کننده:

اساتید گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی دانشکده
پرستاری حضرت فاطمه(س) شیراز

منابع:

درنامه سالمندشناسی و طب سالمندی براکلهپرست: پیشگیری
و ارتقا سلامت ۱۴۰۰، رویان پژوه تهران

پروتکل بین المللی ارزیابی و مراقبت از سالمندان، ۱۳۹۹
آریادانش، تهران

راهنمای جامع مراقبت از سالمندان، ۱۴۰۱ رویان پژوه تهران

تابستان ۱۴۰۲

EDU-PT-157/A

نکنید. این کار را چندین بار در طول روز
انجام دهید.

عفونت های ادراری

عفونت های ادراری از جمله مشکلات شایع
سالمندی است. شیوع عفونت های ادراری
در خانمها بیشتر از آقایان سالمند می باشد.
بسیاری از بیماران بدون علامت هستند.
علائم شایع در عفونت های ادراری شامل
سوزش و تکرر ادرار، بی اختیاری ادرار، درد
پهلوی و تب، گیجی و بی حالی و گاهی عدم
هوشیاری می باشد. نوشیدن مایعات کافی
برای پیشگیری از عفونت ادراری لازم می
باشد. با مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات
ادراری، این بیماری به راحتی قابل
تشخیص و درمان است.



چگونه عضلات مثانه را تقویت نماییم؟

برای این کار سعی کنید کم کم مدت زمان
بیشتری ادرارتان را نگه دارید. برای شروع،
هر ۲ ساعت یکبار ادرار کنید و بتدریج سعی
کنید این مدت زمان را بیشتر کرده و به ۳
الی ۴ ساعت برسانید. با این تمرین در طول
روز توانایی مثانه برای نگه داشتن ادرار
بیشتر می شود.

چگونه عضلات کف لگن را تقویت نماییم؟

تمرین اول: هر بار که برای ادرار کردن
به دستشویی می روید، چندین بار به
صورت آزادی، دفع ادرار را شروع و قطع
کنید.

تمرین دوم: ناحیه مقعد و ناحیه تناسلی را
سفت کنید. مانند حالتی که می خواهید
مانع دفع ادرار و مدفوع شوید، این حالت را
برای ۵ ثانیه حفظ نموده و سپس رها کنید
و در طول انقباض نفس خود را حبس