

أسئلة متكررة عن
مرض شلل الرعاش
والخلل الوظيفي البولي

الدكتور عبد القيوم رانا
استشاري أمراض المخ والأعصاب (نيورالوجست)
تورونتو- كندا

رئيس البرنامج العالمي عن التعليم حول مرض شلل
الرعاش (باركنسون).



12
النسخة العربية

"من يحارب شلل الرعاش (باركنسون) بالعلم دائماً
يعثر على وسائل لحل كل المشاكل"
- الدكتور عبد القيوم رانا

الدكتور عبد القيوم رانا

الدكتور عبد القيوم رانا هو طبيب استشاري أمراض
المخ والأعصاب (نيورولوجست) متخصص في مرض
شلل الرعاش (باركنسون) واضطرابات الحركة. وهو
حاليا مدير عيادة مرض شلل الرعاش (باركنسون) و
مركز اضطرابات الحركة في تورونتو الشرقية -
تورنتو ، كندا -

الدكتور عبد القيوم رانا هو معروف جيدا لجهوده في
تعزيز وعي الجمهور حول مرض شلل الرعاش
(باركنسون) واضطرابات الحركة.

الدكتور عبد القيوم رانا هو أيضا رئيس البرنامج
العالمي عن التعليم حول مرض شلل الرعاش
(باركنسون).

كتب الدكتور عبد القيوم رانا أسئلة وأجوبة حول
مرض شلل الرعاش (باركنسون) في سلسلة مكونة من
ثلاثة عشر كتيب مختلفة حول جوانب مختلفة من مرض
شلل الرعاش (باركنسون). وترجمت إلى لغات عديدة ،
وتستخدم في مختلف البلدان في جميع أنحاء العالم.

الدكتور عبد القيوم رانا كتب العديد من المؤلفات حول
جوانب مختلفة من مرض شلل الرعاش
(باركنسون) واضطرابات الحركة.

www.youtube.com/user/AbdulQayyumRana

الدكتور عبد القيوم رانا
عيادة مرض شلل الرعاش (باركنسون) تورونتو الشرقية -
تورونتو- كندا

www.parkinsonseducation.org

الهاتف: 416-724-9850

كامل الحقوق محفوظة. نشجع إعادة إنتاج هذه المعلومات
فقط لأسباب تعليمية. غير مسموح بإجراء أي تغييرات
للمحتويات المكتوبة في هذه الوثيقة ولا لمعلومات
الكاتب. هذه المعلومات فقط للعلم وليست للعلاج ونحن
غير مسؤولين عن أي ضرر ناتج عن استخدام هذه
المعلومات للعلاج.
شكر وتقدير للدكتور/بندر بن حمدان الشمري و زينب
الشريف

Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologist

World Parkinson's Education Program
Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
2863 Ellesmere Rd, Suite 404
Toronto, Ontario, Canada M1E5E9
PH: 416-724-9850
www.parkinsonseducation.org

ما علاقة شلل الرعاش (باركنسون) بالخلل الوظيفي البولي؟

غالبًا ما يرتبط مرض شلل الرعاش (باركنسون) بخلل في وظيفة التبول. تُعدُّ المثانة عنصر رئيسي في المسالك البولية حيث تعمل على تخزين البول ومن ثم الإفراج عنه عندما يكون الوضع مناسبًا. وفي حالة اختلال وظيفة التبول تضعف المثانة عن أداء وظيفتها في تخزين البول وترسل إشارات إلى المخ تشير إلى أنها ممتلئة رغم أنها تكون غير ذلك ، و تكون النتيجة تكرار الحاجة إلى التبول. ويبدأ حدوث ذلك في الليل ويسمى بالتبول الليلي ، وهذا الأمر يمنعك من النوم. وكذلك تقل القدرة على التحكم في البول ، وعليه يصبح من الصعب تأخير التبول عند الحاجة إلى ذلك وهذه الأعراض تمثل تحديًا عندما تجد نفسك في الأماكن العامة. وهناك جانب آخر للخلل الوظيفي البولي وهو نقص القدرة على إفراغ المثانة بشكل كامل مما يزيد عدد مرات التبول ، وتزيد فرصة حدوث التهابات المثانة التي من أعراضها الألم أثناء التبول.

ما هي أعراض الخلل الوظيفي البولي؟

من الأعراض الشائعة زيادة عدد مرات التبول، سيل البول بعد التبول مباشرة ، عدم القدرة على تأخير التبول والرغبة في التبول حتى بعد أن تكون استخدمت الحمام للتو ، وكذلك التبول بكميات قليلة في المرة الواحدة وعدم السيطرة على تسرب البول.

ماذا يمكن أن يكون سبب الخلل الوظيفي البولي؟

بالإضافة إلى مرض شلل الرعاش (باركنسون) قد تؤدي الأدوية التي تستخدمها دورًا في ذلك وخصوصًا العقاقير المضادة لتأثير الكولين التي قد تضعف وظيفة المثانة.

في بعض الأحيان عند الرجال قد لا يكون شلل الرعاش (باركنسون) سببًا في الخلل الوظيفي البولي وقد تظهر الفحوص وجود تضخم في البروستات قد يؤثر على تدفق البول في المجاري البولية.

كيف يمكنك أن تقلل من أعراض الخلل الوظيفي البولي؟

الأمر الذي يتعين عليك القيام به للتخفيف من الأعراض هو الحد من تناول المشروبات المدرة للبول ، وهي المشروبات التي تزيد من رغبتك في التبول ، وهي المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الكحول. ومن الأمثلة الأخرى: الشاي ، وعصير الجريب فروت.

قد تحتاج إلى تحديد متى تشرب. يجب تجنب شرب السوائل لبضع ساعات قبل ذهابك إلى النوم ليلاً لتقلل من عدد مرات استيقاظك في الليل للتبول. وبالمثل قد ترغب في الحد من شرب السوائل قبل الخروج حيث استخدام دورات المياه العامة قد يكون صعبًا ، وأحيانًا محرجًا في حالة الطوارئ. ولكن عليك التأكد من الحصول على ما يكفي من السوائل يوميًا لتفادي الإمساك الذي هو أيضًا مرتبط بشلل الرعاش (باركنسون).

إذا كنت بطيئًا في الوصول إلى دورة المياه أو لديك صعوبة في الحركة فمن الممكن استخدام الملابس التي يسهل نزعها ليلاً. وللرجال يمكنكم استخدام الواقي . ومع ذلك إذا كنت لا تستطيع التحكم بالبول قد تحتاج عندها إلى استخدام حفاظ واقية أو ملابس داخلية قطنية. المعروف أن عصير التوت البري يساعد على التخفيف من الروائح التي عادة تصاحب استخدام الحفاظ.

وللسيطرة على التبول عليك إجراء التمرينات التي تقوى عضلات الحوض. كما عليك زيادة التحكم بواسطة ممارسة حبس وبدء التبول على التوالي. وتدريب المثانة أيضًا مفيد في الحد من أعراض الخلل الوظيفي البولي. وهو يعتمد على التبول في مواعيد محددة حتى لو لم تكن محتاجًا إلى التبول. إذا كانت هذه التدابير لم تساعدك فقد يبدأ اختصاصي المسالك البولية علاجك باستخدام الأدوية.

ماذا يجب أن تفعل إذا كنت تعاني من أعراض الخلل الوظيفي البولي؟

الخطوة الأولى عليك إبلاغ فريق الرعاية الصحية عن ذلك حيث يمكن أن يوجهك إلى اختصاصي في المسالك البولية ، والذي سيدرس حالتك ويحدد ما إذا كانت الأعراض ناتجة عن إصابتك بمرض شلل الرعاش (باركنسون) أم هناك سبب آخر.

الدكتور عبد القيوم رانا
عيادة باركنسون تورونتو الشرقية
تورونتو - كندا