

07 אוגוסט 2022

לכבוד

דליפת שתן במאמץ בנשים

סובלת מבריחת שתן ניכרת? מרגישה רטובה בכל שיעול או עיטוש? נמנעת מפעילות גופנית? יש ברור ויש פתרונות יעילים. הכל אודות דליפת שתן במאמץ בנשים.

השליטה על השתן היא תוצאה של איזון עדין בין הלחץ ששלפוחית השתן מפעילה כלפי חוץ, לבין כוח הסגירה של שריר הסוגר ורצפת האגן הנמצאים במוצא השלפוחית. בתנאים רגילים, שלפוחית השתן נמצאת במנוחה ואינה מפעילה כמעט לחץ כל עוד אנו ומתאפקים. רק כאשר היא כמעט מלאה לחלוטין (נפחים של כ-400-500 סמ"ק בבוגרים) מופיעה עלייה מהירה של הלחץ בשלפוחית. גם אז, כל עוד שריר הסוגר שלנו חזק ופעיל, הוא יכול להתגבר על הלחץ שמפעיל כיס השתן, ואנו יבשים.

אולם אם תתרחש, בבת אחת, עלייה מהירה בלחץ בתוך הבטן, תתרחש עלייה מהירה בלחץ בתוך כיס השתן. אם הלחץ בשלפוחית יגבור לחץ על לחץ הסוגר תופיע דליפת שתן לא רצונית. המצבים השכיחים ביותר שגורמים לכך הם שיעול, עיטוש ופעילות גופנית (למשל קפיצות חוזרות, ריקוד וכו').

אם כך מדוע לא בכולם? ולמה יותר בנשים?

הסיבה השכיחה לדליפת שתן במאמץ בנשים היא חולשה יחסית של רצפת האגן. רצפת האגן היא יריעה רחבה של שרירים, המחזיקים עליהם את אברי האגן התחתונים, ולמעשה את כל תוכן חלל הבטן. בכל מצב של לחץ גבוה בבטן, רצפת אגן מתוחה וחזקה פועלת כמדף שמחזיק את מוצא כיס השתן ואת השופכה. הלחץ שמופעל על הכיס מופעל גם על השופכה, וסוגר אותה בכח. אם רצפת האגן חלשה – אין תמיכה, ומופיעה דליפה.

חולשת רצפת האגן עלולה להיגרם מירידה הורמונאלית, המופיעה בנשים בגיל המעבר. כמו כן משקל עודף ממושך ושיעול כרוני בשל מחלות ריאה או עישון כבד גורמים ללחץ מתמיד על רצפת האגן והחלשותה ההדרגתית.

בחולשה משמעותית של רצפת האגן עלולה להופיע גם צניחה של השופכה וכיס השתן לכיוון דופן הנרתיק. השופכה תישאר ללא כל תמיכה ובכך הדליפה תתגבר עוד יותר.

כיצד ניתן לטפל במצב זה?

החזר הורמונאלי – בנשים בהן מאובחן חוסר הורמונאלי ניכר, לרוב מלווה ביובש בנרתיק, החזר הורמונאלי מקומי בקרם או טבליה נרתיקית יכול לשפר את מידת התמיכה של רצפת האגן. לרוב טיפול זה לא יספיק לבדו ויהיה צורך בטיפולים נוספים.

תרגילים – פתרון זה יעיל וישים בעיקר במקרים של דליפת שתן קלה (דליפה מדי פעם, רק בשיעול קשה מאוד וללא רטיבות רבה). מדובר בסדרת תרגילים פשוטה ללימדו הניתנת לביצוע בכל מקום לכיוון שרירי

רצפת האגן. בתרגול חוזר ניתן לחזק את רצפת האגן בצורה משמעותית ולהילחם בדליפת השתן. תרגילים כאלה ניתן ללמוד בכמה מפגשים עם פיזיותרפיסטים העוסקים ברצפת האגן במסגרת קופת החולים.

ירידה במשקל והפסקת עישון – ממש לא קלישאה. מדהים כמה שיפור יש בשליטה על השתן כשיורדים במשקל. סובלת מהשמנה חולני? סובלת גם מבריחת שתן? מועמדת לניתוח בריאטרי? מחקרים מראים שההפחתה הניכרת במשקל מלווה בהתאם בשיפור משמעותי בשליטה על השתן. מעשנת? חבל על הכסף ועל הנזק הבריאותי. הפסקת עישון משפרת מאוד את השליטה בשתן.

טיפול ניתוחי – הניתוחים יעילים ביותר, לרוב בשילוב עם כל הטיפולים שנסקרו לעיל. מטרת הניתוח היא להחזיר את התמיכה ברצפת האגן והם מבוצעים דרך הנרתיק לרוב. הניתוח הפופולרי ביותר כיום הוא ניתוח בו מעבירים סרט סינטטי מתחת לשופכה לשיפור התמיכה בה. ניתוח כזה אורך זמן קצר וניתן אף לביצוע בהרדמה מקומית ואשפוז יום. השיפור בשליטה על השתן הוא מיידי והותצאות הטובות מאוד נשמרות לטווח של מעל 10 שנים.

לסיכום – קיימים פתרונות יעילים ביותר למניעת דליפת שתן במאמץ. אין צורך לסבול. חשוב להבין שדליפת שתן אינה חלק מהגיל ואיננה תופעה נורמלית והיא קלה לתיקון.

בהצלחה!

ד"ר רן כץ, מנהל המחלקה האורולוגית במרכז הרפואי זיו" - מסונף לפקולטה לרפואה של אוניברסיטת בר אילן
יום א אחר הצהרים במרכז הרפואי כפר ורדים. הסדרים עם הביטוחים המשלימים של כללית ומאוחדת ורוב חברות הביטוח.

בברכה

ד"ר רן כץ



משרד הבריאות, המרכז הרפואי "זיו" - מסונף לפקולטה לרפואה של אוניברסיטת בר אילן
Ministry of Health, Ziv Medical Center - Affiliated to the Faculty of Medicine, Bar-Ilan University