



متدهای درمان کانسرواتیو در زنان سالمند مبتلا به بی اختیاری ادراری (یک مطالعهی مروری)

سیده سعیده بابازاده *بهنوش وثاقتی قراملکی**

*کارشناس فیزیوتراپی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده علوم توانبخشی

**دکترای فیزیولوژی - دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده علوم توانبخشی

* دانشگاه علوم پزشکی ایران - دانشکده ی توانبخشی

** دانشگاه علوم پزشکی ایران - دانشکده ی توانبخشی

babazadehpt89@gmail.com*

مقدمه و هدف: یکی از شایعترین مشکلات در میان زنان در تمام سنین بی اختیاری ادراری بوده، که با افزایش سن شیوع آن بیش تر می گردد. نشت ادرار اثرات منفی بسیاری بر کیفیت زندگی مبتلایان داشته و منجر به ایجادمشکلات اجتماعی، عاطفی و سایکولوژیک می گردد. در زنان مسن تمامیت کف لگن به علت تغییرات هورمونی و کلاژنی وابسته به سن تغییر کرده و این شرایط تردید دربارهی درمان های کانسرواتیو را افزایش می دهد. هدف از این مطالعه جمع آوری مقالات مربوط به درمان های کانسرواتیو بی اختیاری ادراری در زنان سالمند و اثرات آن بر بی اختیاری و کیفیت زندگی آنان بود.

مواد و روش ها: در این مقاله مروری منابع اطلاعاتی Ovid, Science direct و Google scholar مورد جستجو قرار گرفتند. در ابتدا ۹۵ مقاله جمع آوری شد که از این تعداد ۲۰ مقاله انتخاب و مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج: ۲۵ الی ۴۵ درصد زنان در تمام سنین و تمام جهان از نشت ادرار رنج می برند و ۹ الی ۳۹ درصد زنان بالای ۶۰ سال نشت روزانه ی ادرار را گزارش می کنند.

نتیجه گیری: درمان های موثری که در اکثر مقالات درصد بهبود بالایی داشتند عبارتند از: تغییر life style (بهبود رژیم غذایی، کاهش نوشیدن کافئین، قطع سیگار، کاهش وزن، درمان یبوست)، bladder training, pelvic floor muscle exercise, timed voiding و biofeedback. دریک مطالعه اثر تحریک پوستی عصب تیبیال و مگنت بررسی شده بود که تحریک عصب تیبیال بهبودی قابل ملاحظه ای نشان داد اما در مطالعه مگنت اثرات درمانی دیده نشد.

کلمات کلیدی: بی اختیاری ادراری، زنان سالمند، درمان کانسرواتیو