ارتباط چربی پنهان شکم با کنترل مثانه در زنان

17 خرداد 1405

رای بسیاری از زنان، یک عطسه ناگهانی یا یک خنده از ته دل پیامدی ناخوشایند به همراه دارد: نشت کوچک ادرار. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مقصر واقعی ممکن است در چربی اعماق شکم باشد.

مطالعه‌ای از دانشگاه فدرال سائو کارلوس در برزیل نشان داد که چربی پنهان ذخیره شده بین اندام‌های داخلی، عامل اصلی بی‌اختیاری ادرار ناشی از استرس است.

بی‌اختیاری ادرار ناشی از استرس زمانی رخ می‌دهد که اعمال روزمره مانند سرفه، بلند کردن وسایل یا ورزش کردن فشار زیادی به مثانه وارد می‌کند و باعث نشت ادرار می‌شود.

«پاتریشیا دریوسو»، استاد فیزیوتراپی، در یک بیانیه خبری گفت: «این نشت ادرار زمانی رخ می‌دهد که فشار داخل شکم افزایش می‌یابد و کف لگن نمی‌تواند آن را نگه دارد.»

برای این مطالعه، ۹۹ زن تحت اسکن DXA قرار گرفتند، یک آزمایش تصویربرداری استاندارد که ترکیب بدن را اندازه‌گیری می‌کند و مناطق چربی را نشان می‌دهد. میانگین سنی آنها ۳۴ سال بود؛ هیچ‌کدام بیش از دو فرزند به دنیا نیاورده بودند.

این مطالعه نشان داد در حالی که چاقی عمومی خطری برای بی‌اختیاری ادرار است، چربی احشایی عامل کلیدی بود و خطر خاصی را ایجاد می‌کرد.

چربی احشایی مانند بالش‌های نرمی است که اندام‌های شکمی را احاطه می‌کنند. بسته به محل قرارگیری آن، می‌تواند فشار ایجاد کند و استرس را بر عضلاتی که به کنترل مثانه و روده کمک می‌کنند، افزایش دهد.

این مطالعه نشان داد که حتی در زنان با شاخص توده بدنی طبیعی، احتمال نشت ادرار ۵۱ درصد افزایش می یابد.

سطوح بالاتر چربی احشایی همچنین با افزایش۱۶ درصدی ناراحتی ادراری و افزایش۹.۳ درصدی تأثیر بر فعالیت‌های روزانه برای زنان مبتلا به بی‌اختیاری ادرار مرتبط بود.

چرا؟ محققان دو دلیل را ذکر کردند.

اول اینکه، وزن چربی شکمی عضلات کف لگن را بیش از حد تحت فشار قرار می‌دهد. دوم اینکه، چربی احشایی مواد شیمیایی التهابی آزاد می‌کند که می‌تواند بافت عضلانی را به مرور زمان تضعیف کند.

این مطالعه نشان داد که تقریباً ۴۰ درصد از شرکت‌کنندگان نشت ادرار را تجربه کرده‌اند، با این حال

بسیاری از زنان آن را یک ناراحتی عادی می‌دانند.

این مطالعه همچنین تجمع چربی در اطراف باسن و ران‌ها را با بی‌اختیاری ادرار مرتبط دانست. سایر عوامل مؤثر بر خطر شامل پیری، یائسگی، تعداد بارداری‌ها و مراقبت‌های زایمان مانند اپیزیوتومی است.

محققان گفتند که نشت ادرار هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است. در حالی که مدیریت وزن به کاهش فشار داخلی کمک می‌کند، فیزیوتراپی متمرکز بر کف لگن موثرترین درمان در نظر گرفته می‌شود.