

# چرا همیشه احساس می‌کنم نیاز به دفع ادرار دارم؟

احساس ادرار کاذب یعنی اینکه شخص احساس می‌کند همیشه ادرار دارد و مثانه پر است. اما وقتی به دستشویی می‌رود ادرار زیادی ندارد یا کمی بعد از تخلیه دوباره احساس نیاز به دستشویی پیدا می‌کند. این مشکل به خصوص بیرون از منزل برای خانم‌ها بسیار آزاردهنده است و فعالیت‌های اجتماعی آنان را مختل می‌کند.

دکتر متین ذاکرین، متخصص و جراح زنان نوشت: احساس ادرار کاذب یعنی اینکه شخص احساس می‌کند همیشه ادرار دارد و مثانه پر است. اما وقتی به دستشویی می‌رود ادرار زیادی ندارد یا کمی بعد از تخلیه دوباره احساس نیاز به دستشویی پیدا می‌کند. این مشکل به خصوص بیرون از منزل برای خانم‌ها بسیار آزاردهنده است و فعالیت‌های اجتماعی آنان را مختل می‌کند.

احساس همیشگی ادرار داشتن هر چند بین زنان میانسال بیشتر شایع است اما در سنین مختلف، حتی در کودکان نیز می‌تواند بروز کند. در این مقاله به دلایل احساس همیشه ادرار داشتن و روشهای درمان آن پرداخته ایم.

## علائم احساس ادرار کاذب در زنان

زنانی احساس ادرار کاذب دارند، بیشتر از ۸ بار در روز به دستشویی می‌روند و تکرر ادرار دارند. این خانم‌ها در طول شب هم بیشتر از یک بار مجبورند بیدار شوند و به دستشویی بروند. احساس ادرار کاذب با علائم زیر از دیگر انواع بی‌اختیاری ادرار در زنان قابل تشخیص است:

- احساس کاذب ادرار داشتن: احساس نیاز فوری به تخلیه دارند، اما موقع تخلیه فقط چند قطره ادرار خارج می‌شود.
- احساس همیشگی ادرار داشتن: این افراد حتی زمانی که به تازگی دفع ادرار داشته‌اند اما همیشه احساس می‌کنند مثانه‌شان پر است.
- احساس داشتن ادرار بعد از ادرار: این افراد بعد از مدت کوتاهی از دستشویی رفتن، دوباره احساس می‌کنند، فوراً به

دستشویی نیاز دارند.

▪ تخلیه نشدن کامل ادرار در زنان: این خانم ها هر بار که به دستشویی می روند، کمی ادرار دفع می کنند و ناتوانی در تخلیه ادرار دارند.

بعضی از این افراد ممکن است دچار کمر درد، دل درد یا نفخ شکم شوند. حتی ممکن است موقع دفع ادرار، جریان ادرارشان ناخواسته قطع شود یا برای دفع، نیاز به زور زدن داشته باشند.

## علت احساس کاذب ادرار داشتن

احساس کاذب ادرار در زنان بیشتر بعد از بارداری و زایمان، رسیدن به سن یائسگی و یا کاهش وزن های شدید دیده می شود. احساس کاذب ادرار و بی اختیاری ادرار در این خانم ها معمولا به علت ضعیف شدن عضلات کف لگن اتفاق می افتد. احساس کاذب ادرار در زنان معمولا به دو شکل زیر دیده می شود:

### احساس اشتباه درباره ادرار داشتن

این خانم ها علیرغم احساس نیاز شدید به دستشویی (بی اختیاری ادرار اضطراری)، موقع دفع ادرار یا اصلا ادرار ندارند یا حجم ادرار بسیار کم و در حد چند قطره است.

### احساس داشتن ادرار بعد از ادرار

زنانی که بعد از دستشویی رفتن هنوز احساس پری دارند، به درستی ادرارشان تخلیه نمی شود. علائم تخلیه ادرار ناقص در این خانم ها عبارت است از: درد شکم یا کمر، نفخ شکم، زور زدن موقع دفع ادرار، کم بودن ادرار در هر بار دستشویی رفتن و قطع و وصل شدن جریان ادرار.

هر یک از این احساسات کاذب به دلایل خاصی اتفاق می افتند که در ادامه به شرح دلایل هر کدام از آنها خواهیم پرداخت.

## علت احساس داشتن ادرار بعد از ادرار

زنانی که با وجود دفع ادرار، دوباره به دستشویی نیاز دارند، احساس ادرار کاذب آنها مربوط به تخلیه نشدن کامل ادرار است. تخلیه نشدن کامل ادرار به یکی از دلایل زیر اتفاق می افتد:

- یبوست و پر بودن روده به مثانه فشار آورده و مانع از خروج ادرار می شود
- پرولاپس اندام های لگنی مثل افتادگی واژن، افتادگی رحم و ...
- آسیب عصبی به مثانه، نخاع یا مغز در اثر تصادفات یا بیماری های مختلف
- کشیدگی و فشار بیش از حد عضله مثانه به خاطر نگه داشتن ادرار
- عوارض ناشی از جراحی های لگنی، زایمان طبیعی یا مصرف بعضی از داروها
- بروز عفونت باکتریایی در مجاری ادراری، مثانه یا واژن که باعث درد و سوزش موقع ادرار می شود

همچنین عجله برای اتمام دستشویی به هر دلیلی مثل طولانی بودن صف دستشویی، وقت نداشتن، نگران فرزند کوچک خود بودن و ... باعث عدم تخلیه کامل مثانه می شود. اگر این کار مرتب تکرار شود، شخص دچار احساس ادرار کاذب می شود.