

## דף מידע: דליפת שתן במאמץ Incontinence Urinary Stress

דליפת שתן במאמץ הינו מצב בו ישנה דליפה לא מכוונת של שתן בזמן עליית לחץ תוך-בטני.

### דליפת השתן יכולה לקרות במצבים הבאים :

שיעול, צחוק או התעטשות  
התעמלות, אירובי (במיוחד בזמן קפיצה)  
הרמת משקולות או תנועה כלשהי המפעילה לחץ על שלפוחית השתן  
יחסי מין  
לעיתים במצבים כמו הליכה, או בעת מעבר ממצב שכיבה לישיבה או עמידה.

אחת מכל ארבע נשים מעל גיל 35 סובלת מדליפת שתן במאמץ, אולם ישנה עליה בשכיחות התופעה עם הגיל. ישנן נשים צעירות הסובלות מדליפת שתן כבר בזמן הריון או מיד לאחר לידה. במקרים אלו מקובל להמתין שישה חודשים לאחר הלידה והתופעה לרוב נעלמת מעצמה. נשים הסובלות מדליפת שתן במאמץ סובלות מפגיעה ממשית באיכות חייהן, הכוללת פגיעה בדימוי הגוף, פגיעה ביחסים הבי-ן-זוגיים ופגיעה בתפקוד היומיומי: הימנעות מפעילות מאומצת וספורט. רוב הנשים הסובלות מדליפת שתן במאמץ הינן נשים בריאות ומתפקדות והפגיעה באיכות חייהן ממשית. הסיבה הישירה לדליפת שתן במאמץ באישה הינה היחלשות התמיכה לכיס ולצינור השתן. החלשות תמיכה זו נובעת מהתרופפות רצפת האגן, ידה, ינו השרירים והרצועות הנושאים על גבם את כיס וצינור השתן. בשל היחלשות התמיכה, בעת מאמץ צונחים צינור וכיס השתן ואינם מסוגלים למנוע את דליפת השתן. הסיבות להיחלשות התמיכה רבות וכוללות בעיקר: מרכיב תורשתי הריונות ולידות: בזמן לידה ישנו נזק חבלתי לרצפת האגן המתרחש בעת מעבר היילוד בתעלת הלידה.

טיפול פיזיותרפיה של רצפת האגן: אימון וחיזוק שרירי האגן מקל ופותר דליפת שתן במאמץ בשלבים התחלתיים.

ניתוח: הניתוחים המקובלים מעל עשור בעולם כולו לדליפת שתן במאמץ הינם ניתוחים זעיר-פולשניים מסוג הניתוח כולל החדרת רשת סני תטית תחת צינור השלפוחית וקיבועו באגן. הרשת מונעת את צניחת צינור השתן בזמן עליית לחץ תוך-בטני ובכך מונעת את דליפת השתן. קיימים כיום מספר סוגים של TVT והניתוח נחשב לבטוח מאוד ויעיל מאוד. הנתונים בספרות מראים על מעל 85% הצלחה לניתוח זה לאורך זמן. הניתוח נעשה לרוב במסגרת של אשפוז יום, תחת הרדמה מקומית או אזורית. ההחלמה איננה ארוכה ויש להימנע מפעילות מאומצת, ספורט ויחסי מין במשך שבועיים חודש.