



## מי הרגיז את השלפוחית שלי?

מכירים מישהו ששמח להיות תקוע שעתיים בפקק? תכירו את שירלי! מאז שפגשה את אלון היא מברכת אותו בכל פעם שהיא נתקעת בפקק, פשוט כי השלפוחית שלה כבר לא רגיזה

מאז ששירלי (שם בדוי) זוכרת את עצמה היא סובלת מבעיית תכיפות ודחיפות מתן שתן. בבית הספר אף קיבלה אישור מיוחד להתפנות בזמן מבחנים. היום כשהיא בת שלושים ועובדת בתחום פרסום, היא גוזרת על עצמה גזרות המשבשות את אורח חייה.. היא שותה מעט וסובלת מסחרחורות.. נמנעת מנסיעות ממושכות ברכב וכשאינה יכולה להתאפק, מטילה את מימיה בצדי דרכים ומתביישת. אינה נוסעת בתחבורה ציבורית בשל חוסר השליטה על ההפסקות.

כ-17% מהאוכלוסייה, סובלים מתסמונת השלפוחית הרגיזה, הפרעה בתפקוד שלפוחית השתן המתבטאת בצורך מוגבר לתת שתן בשל התכווצויות בלתי רצוניות של השלפוחית, פעמים רבות בשל מתח נפשי.

### תסמינים:

- תכיפות במתן שתן, בתדירות של פחות משעתיים
- דחיפות במתן שתן ואי יכולת להתאפק
- קימה במהלך הלילה לצורך השתנה
- בריחת שתן בלתי רצונית

חשוב לפנות לבירור ואבחון רפואי כאשר אחד או יותר מהתסמינים מופיע, במטרה לשלול מצבים ומחלות הגורמים לתופעות דומות. הטיפול ברפואה מערבית כולל תרופות המרפות את שרירי השלפוחית ובמקרים קשים אף ניתוח.

טיפול ברפואה סינית כולל בעיקר דיקור סיני ואיזון הגוף. באוניברסיטת אורגון, ארה"ב, ערכו מחקר על השפעת הדיקור הסיני על תסמונת זו. שתי קבוצות של נשים טופלו בדיקור, אחת דוקרה בנקודות המשפיעות על שלפוחית השתן וקבוצה שניה בנקודות הרגעה כלליות. התוצאות הראו הטבה בשתי הקבוצות, אך הנשים מקבוצה הראשונה דיווחו על יכולת רבה יותר לשלוט בסוגרים. עוד הוכח כי שילוב הרפואה הסינית בטכניקות נוספות כשיטת פאולה, טיפול קוגניטיבי, ביופידבק וכו' היו יעילות יותר לאורך זמן. וכן שינוי אורח חיים: הפחתת משקאות המכילים קופאין ומשקאות ממותקים ואימוץ טכניקות הרפיה והרגעה.

בחזרה לשירלי, שירלי כתבה מכתב תודה: "אלון, תודה רבה שהחזרת לי את איכות החיים. מי חשב שלהיות תקועה שעתיים בפקק יכול לשמח אותי", לאחר מספר מועט של טיפולים חשה רוגע נפשי שהתבטא בעבודתה וכן הפחתה בצורך למתן שתן. ככל שהתרבו הטיפולים יכולת האיפוק שלה התגברה. סיימנו 15 טיפולים שהתבטאו במגמת שיפור עולה ועקבית עד לפתרון בעייתה כליל.

אלון לרנר מומחה לטיפול ברפואה סינית, ניסיון של 18 שנה  
[www.alon.l-a.co.il](http://www.alon.l-a.co.il) / 0522-904008