

6 عادات تزيد من خطر الإصابة بـ السرطان والتهابات المسالك البولية



الأحد 12 أكتوبر 2025 08:00 م

تقوم المثانة بالوظيفة الأهم في عملية تصريف البول، فهي تتولى عملية تخزينه، ومن ثم تطلقه للتخلص من الفضلات والحفاظ على توازن الجسم □
في بعض الحالات قد تعاني المثانة من مشاكل نتيجة العدوى، وحتى سلس البول، وفي حالات نادرة، السرطان □ لكن العديد من تلك المشاكل يمكن الوقاية منها وهي مرتبطة بالعادات اليومية □
وكشفت صحيفة "ذا صن" عن ستة عادات شائعة يمكن أن تضر المثانة:

. حبس البول لفترة طويلة جدًا

على الرغم من أن حبس البول ليس ضارًا بشكل عام، إلا أنه قد يؤدي إلى تمدد عضلات المثانة إذا تكرر ذلك كثيرًا □
مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك إلى إضعاف القدرة على الانقباض وإفراغ المثانة بشكل كامل، مما يؤدي إلى احتباس البول، كما أوضحت ديبا كامدار، المحاضر الأول في ممارسة الصيدلة بجامعة كينجستون □
تظهر الأبحاث أن حبس البول يمنح البكتيريا مزيدًا من الوقت للتكاثر، مما يزيد من خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية □ وفي الحالات الشديدة، قد يؤدي الاحتباس المزمن إلى تلف الكلى □
وفي مقال كتبه في مجلة "ذا كونفرزيشن"، أوصت كامدار بإفراغ المثانة كل ثلاث إلى أربع ساعات □

. عدم شرب كمية كافية من الماء

عدم شرب كمية كافية من الماء أمر سيئ لأسباب عديدة، ولعل أبرزها أنه يجعل البول أكثر تركيزًا، مما قد يؤدي إلى تهيج المثانة وزيادة خطر الإصابة بالعدوى □
يجب أن تشرب ستة إلى ثمانية أكواب يوميًا (حوالي 1.5 إلى 2 لتر)، أو أكثر إذا كنت نشطًا أو كان الطقس حارًا □ وإذا كنت تعاني من مشاكل في الكلى أو الكبد، عليك باستشارة الطبيب □
كما أن شرب الماء يساعد أيضًا على منع الإمساك □

. الإفراط في شرب الكافيين

قالت كامدار إن الكافيين يمكن أن يسبب تهيجًا للمعدة ويعمل كمدر للبول، مما يؤدي إلى تكرار دخول الحمام □
أظهرت دراسة نشرت في مجلة طب المسالك البولية عام 2011 أن الأشخاص الذين يشربون أكثر من 450 ملجم من الكافيين يوميًا، أي ما يعادل أربعة أكواب من القهوة، هم أكثر عرضة للإصابة بسلس البول من أولئك الذين يشربون كمية أقل □

. التدخين

التدخين لا يؤدي إلى تدمير الرئة فقط، بل إنه يؤدي إلى إتلاف المثانة أيضًا □ يتسبب التدخين في حوالي نصف حالات سرطان المثانة □
وفقًا لـ كامدار، فإن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالمرض بأربع مرات من غير المدخنين، وخاصة إذا بدأوا صغارًا، لأن المواد الكيميائية السامة الموجودة في التبغ تنتهي في البول □
وعندما تستقر هذه المواد المسببة للسرطان في المثانة، فإنها تهاجم بطانة المثانة ويمكن أن تؤدي إلى ظهور الأورام □

. سوء نظافة الحمام

المسح من الخلف إلى الأمام قد يجذب البكتيريا نحو مجرى البول، مما يزيد من خطر الإصابة بالتهابات المسالك البولية □
كما أن استخدام المنتجات المعطرة أو عدم غسل اليدين بشكل صحيح قد يؤدي أيضًا إلى زعزعة التوازن الطبيعي للبكتيريا في الجسم ويجعل العدوى أكثر احتمالية □
يمكن أن يؤدي الجماع إلى إدخال البكتيريا من منطقة الأمعاء أو المهبل إلى المسالك البولية، لذلك يمكن لكل من الرجال والنساء تقليل مخاطر الإصابة عن طريق التبول بعد الجماع بفترة وجيزة □

• سوء التغذية وقلة ممارسة الرياضة

الوزن الزائد يضع ضغطًا على المثانة ويزيد من خطر سلس البول، بينما تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على المحافظة على الوزن وتمنع الإمساك، والذي يمكن أن يضغط على المثانة ويجعل من الصعوبة السيطرة عليه □
وأضاف كامدار أن بعض الأطعمة والمشروبات مثل المشروبات الغازية والوجبات الحارة والحمضيات والمحليات الصناعية يمكن أن تهيج المثانة وتجعل الأعراض أسوأ بالنسبة لأولئك المعرضين بالفعل للمشاكل □
وأوضحت أن النظام الغذائي الغني بالألياف والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات يدعم صحة الجهاز الهضمي والمثانة □