

آلام الظهر ومشاكل المسالك البولية: تأثير مشترك على القدرة البدنية للرجال

تأليف

فبراير 6, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). آلام الظهر ومشاكل المسالك البولية: تأثير مشترك على القدرة البدنية للرجال. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118366>

هل شعرت يوماً بألم في أسفل الظهر يزداد سوءاً مع الحاجة المتكررة للتبول؟ قد لا يكون الأمر مجرد مصادفة. غالباً ما يتم التعامل مع آلام الظهر وأعراض المسالك البولية السفلية (LUTS) كحالتين منفصلتين، ولكن دراسة جديدة تلقي الضوء على العلاقة المعقدة بينهما، وكيف يمكن أن يؤثر وجودهما معاً بشكل كبير على قدرة الرجال على القيام بأنشطتهم اليومية.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن وجود آلام الظهر وأعراض المسالك البولية السفلية معاً يؤثر بشكل أكبر على القدرة البدنية للرجال مقارنة بوجود أي منهما بمفرده. شدة أعراض المسالك البولية السفلية والإزعاج الناتج عنها مرتبطان بشكل كبير بانخفاض القدرة البدنية والصحة العامة. لم تجد الدراسة ارتباطاً بين وجود الحالتين معاً وبين الصحة النفسية، أو أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، أو جودة النوم، أو الأمراض المصاحبة الأخرى. يوصي الباحثون بأن يقوم متخصصو الرعاية الصحية بتقييم أعراض المسالك البولية السفلية لدى الرجال الذين يعانون من آلام الظهر، والعكس صحيح.

المنهجية

قام الباحثون بدراسة عبر مقطعية (cross-sectional survey) شملت رجالاً تبلغ أعمارهم 40 عاماً أو أكثر. تمت دعوة المشاركين من خلال أطبائهم أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية. هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير وجود آلام الظهر وأعراض المسالك البولية السفلية معاً على جوانب مختلفة من حياة الرجال، بما في ذلك القدرة البدنية، ونوعية الحياة، وجودة النوم، والأمراض المصاحبة، وأعراض الاكتئاب والقلق والتوتر.

تم تقييم المشاركين باستخدام مجموعة من الاستبيانات القياسية. تم استخدام استبيان ICIQ-MLUTS لتقييم شدة أعراض المسالك البولية السفلية والإزعاج الناتج عنها. تم استخدام استبيان PROMIS-PF-10 لتقييم القدرة البدنية، واستبيان PROMIS-GH-10 لتقييم الصحة البدنية والعقلية. كما تم استخدام استبيان DASS-21-R لتقييم أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، واستبيان PSQI لتقييم جودة النوم. بالإضافة إلى ذلك، تم جمع معلومات حول وجود أي أمراض مصاحبة أخرى.

النتائج

شارك في الدراسة 63 رجلاً، أكمل 57 منهم استبيان آلام الظهر وأعراض المسالك البولية السفلية، بينما أكمل 49 منهم الاستبيان بأكمله. أظهرت النتائج أن 52 من المشاركين يعانون من آلام الظهر. تم تصنيف شدة أعراض المسالك البولية السفلية على أنها خفيفة (41 مشاركاً)، أو متوسطة (13 مشاركاً)، أو شديدة (3 مشاركين).

أظهر تحليل البيانات أن القدرة البدنية للمشاركين كانت أفضل عند أخذ كل من شدة أعراض المسالك البولية السفلية وآلام الظهر في الاعتبار ($R^2 = 0.31$) مقارنة بأخذ آلام الظهر فقط ($R^2 = 0.23$) أو شدة أعراض المسالك البولية السفلية فقط ($R^2 = 0.18$). يشير هذا إلى أن وجود الحالتين معاً يفسر بشكل أفضل التباين في القدرة البدنية. كما تبين أن الإزعاج الناتج عن أعراض المسالك البولية السفلية وآلام الظهر مرتبط بانخفاض القدرة البدنية ($R^2 = 0.29$) والصحة العامة ($R^2 = 0.31$).

الدلالات

تشير هذه الدراسة، التي أجراها الباحثون، إلى أن القيود البدنية تتأثر بشكل كبير بوجود آلام الظهر وأعراض المسالك البولية السفلية معاً. من المهم ملاحظة أن الدراسة لم تجد ارتباطاً بين وجود الحالتين معاً وبين الصحة النفسية، أو أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، أو جودة النوم، أو الأمراض المصاحبة الأخرى.

تؤكد هذه النتائج على أهمية اتباع نهج شامل في علاج الرجال الذين يعانون من آلام الظهر أو أعراض المسالك البولية السفلية. يوصي الباحثون بأن يقوم متخصصو الرعاية الصحية بتقييم أعراض المسالك البولية السفلية لدى الرجال الذين يعانون من آلام الظهر، والعكس صحيح. من خلال معالجة كلتا الحالتين بشكل متزامن، يمكن لمقدمي الرعاية الصحية مساعدة المرضى على تحسين قدرتهم البدنية ونوعية حياتهم بشكل عام. هذه الدراسة تسلط الضوء على الحاجة إلى مزيد من البحث لفهم الآليات التي تربط بين آلام الظهر وأعراض المسالك البولية السفلية، وتطوير استراتيجيات علاجية فعالة تستهدف كلا الحالتين.

Reference

Vredevel, T. (2026). *The coexistence of low back pain and lower urinary tract symptoms in men affects physical functioning*. Physiotherapy Theory and Practice

DOI: [10.1080/09593985.2025.2549140](https://doi.org/10.1080/09593985.2025.2549140)