



معلومات للمراهقين

هل أنا الوحيد الذي يعاني من التبول الليلي اللاإرادي؟

لا، أنت واحدٌ من الكثيرين الذين يعانون من ذلك، لكن من الطبيعي أن عدداً قليلاً جداً من المراهقين يريد التحدث عن هذه الحالة . يُعتَقَد أنّ التبول الليلي اللاإرادي (سلس البول الليلي الأولي هو الاسم العلمي) يؤثر في 50 مليون طفلٍ ومراهق في العالم. لذا يمكنك أن ترى بأنك لست الوحيد الذي يبحث عن المساعدة.

لماذا أتبول في الفراش؟

هناك عدّة عوامل محتملة ، وتشمل هذه العوامل إنتاج الكثير من البول أثناء الليل ، فرط نشاط المثانة أو سوابق وراثية للمعاناة من التبول في الفراش. سوف يناقش الطبيب المتخصص معك هذه العوامل بتفاصيلٍ أكثر لكي تحدد أكثر برنامج علاجيّ مناسب. وفي معظم الحالات، سوف يتخلص معظم المرضى من هذه المشكلة مع مرور الوقت. ولكن من شأن تلقّي بعض المساعدة العلاجية أن تسرّع من عملية الشفاء وتجنّب الكثير من المعاناة النفسية.

وفيما يلي المزيد من التفاصيل حول سبب التبول في الفراش:

- **يمكن أن لا يقلّ إنتاج البول لديك أثناء الليل – إذا تبولت في الفراش، يمكن أن يكون ذلك بسبب عدم إنتاجك ما يكفي من الهرمون الطبيعي الفازوبريسين، وهي المادة التي تقلّل من إنتاج البول. وذلك من شأنه أن يجعل الكليتين تنتجان بولاً أكثر مما يمكن أن تتحمّله مثانتك.**
- **يمكن أن تكون تعاني من صغر حجم المثانة أو عدم استقرارها – تشبه المثانة كيساً مطاطياً يخزن البول الذي تنتجه الكليتان. ويكون لدى البعض مثانة أصغر من الحجم الطبيعي مما يجعلها تفرغ البول الذي تخزنه بعدد مراتٍ أكثر. ويمكن أن تكون مثانة البعض لا تعمل بشكلٍ صحيح حيث يمكن أن تكون مفرطة النشاط مما يؤدي إلى التبول قبل امتلائها. كما يمكن أن تتقلص المثانة وتفرغ البول أثناء امتلائها به، مما يؤدي إلى حاجة المثانة إلى التخلص من البول قبل وصولها إلى السعة الكلية.**
- **لديك صعوبة في الاستيقاظ ليلاً – لا يستطيع البعض أن يستيقظ عندما تتمتلئ المثانة، لذلك فهم يتبولون في الفراش عندما تتخلص المثانة من البول لا ارادياً أثناء النوم. لكن الصعوبة في الاستيقاظ بحد ذاتها لا تسبب التبول في الفراش، بينما تُعدّ واحدةً من المشكلات الأخرى.**

ماذا يمكنني أن أفعل؟

تُعدّ رؤيتك للطبيب الخاص بك أو طبيب المدرسة فكرةً جيّدة. وبعد أن يفتنح/تفتنح بأن مئانتك ليست مسبب المشكلة، يمكن أن يرغب/ترغب بمناقشة الخيارات العلاجية معك. ويمكن لهذه الخيارات أن تشمل طلب الاستشارة من طبيب اخصائي او إعطاء العلاج للمساعدة في معالجة المشكلة، إلا أن هذا العلاج يُعطى بوصفةٍ طبيةٍ فقط.

ما هو العلاج المتوفّر؟

سوف يكون طبيبك قادراً على تحديد السبب المحتمل وبالتالي اقتراح علاج مناسب يمكن أن يكون:

- **المعالجة باستخدام مضاد إدرار البول** – وهو دواءٌ يساعد في تقليل إنتاجك للبول أثناء الليل، وذلك من شأنه أن يساعد في تقليل احتمال التبول في الفراش.
- **المعالجة باستخدام مثبّط فرط نشاط المثانة** – حيث يساعد هذا الدواء مئانتك على الاحتفاظ بالمزيد من البول.
- **المنبّه** – يعمل من خلال إيقاظك عندما تبدأ بالتبول في الفراش أثناء الليل لكي تتمكن من إنهاء التبول في الحمام. ويمكن له أن يساعدك في الاستجابة بسرعة أكبر عند امتلاء مئانتك أثناء نومك.
- **إعادة تدريب المثانة** – تشمل تناول المزيد من السوائل والذهاب بعدد مرات أكثر إلى الحمام خلال النهار.

هل يوجد هناك أية نصائح أخرى؟

هناك بعض النصائح التي يمكنك فعلها لتساعد نفسك، مثل:

- **اشرب السوائل بانتظام خلال اليوم** – حاول أن تنتبه إلى ما تشرب لترى ما إذا كان هناك أي نوع من السوائل يتسبب في إنتاجك المزيد من البول أثناء الليل. بعد ذلك، يمكنك محاولة التوقف عن شرب هذا النوع لترى ما إذا كان ذلك مفيداً.
- **لا تكثر من شرب السوائل قبل ذهابك إلى النوم مباشرةً.**
- **كن إيجابياً** – يتخلص طفلٌ أو مراهقٌ واحدٌ على الأقل من كل 6 أطفال ومراهقين من مشكلة التبول في الفراش كل عام، لذلك يفترض أن تتخلص من المشكلة كلما تقدمت بالعمر.
- **اغتسل** – حاول أن تغتسل جيداً بعد التبول في الفراش لتكون نظيفاً عندما تعود إلى النوم.