



تجنب التبعات السلبية للتبول الليلي اللاإرادي

معلومات للآباء

ما هو سبب التبول الليلي اللاإرادي؟

يُعدّ التبول الليلي اللاإرادي مشكلةً عندما يتعدى الطفل سن الخامسة ويتبول لإراديا أثناء الليل مرتان أو أكثر بالشهر. ومن الجدير معرفة أن التبول الليلي اللاإرادي يمكن أن يكون وراثياً، وقد بين الأبحاث أنه في حال واجه أحد الأبوين مشكلة التبول في الفراش عندما كان طفلاً، تكون نسبة احتمال إصابة أطفاله/أطفالها بالتبول في الفراش حوالي 40%، ويمكن أن تكون هذه النسبة أعلى في حال إصابة كلا الوالدين.

من المعروف طبياً بأن مشكلة التبول الليلي اللاإرادي، الذي يُطلق عليه سلس البول الليلي الأولي أيضاً، تظهر نتيجة واحدة أو أكثر من المشكلات التالية:

- لا تقل كمية إنتاج البول أثناء الليل – جميعنا ينتج مادةً تسمى فازوبريسين لتقلل من كمية إنتاج البول أثناء الليل. وإذا تبولت في الفراش، من المحتمل أنك لا تنتج ما يكفي من مادة الفازوبريسين لتقليل إنتاج البول، مما يؤدي إلى جعل الكليتين تنتجان بولاً أكثر مما يمكن أن تحمله مثانتك.
- قلة سعة/عدم استقرار المثانة - تشبه المثانة كيساً مطاطياً يخزن البول الذي تنتجه الكليتان. ويكون لدى بعض الأطفال الذين يتبولون في الفراش مثانة صغيرة ذات سعة قليلة تخزن كمية بول أقل من المعدل الطبيعي، لذلك يمكن أن يحتاجوا إلى تفريغ البول عدد مرات أكثر. ويمكن أن تتقلص المثانة أثناء امتلائها بالبول، مما يؤدي إلى حاجة المثانة إلى التبول قبل وصولها إلى السعة الكلية. وتُعرف هذه المشكلة بالمثانة مفرطة النشاط.
- صعوبة الاستيقاظ - لا يستطيع بعض الأطفال أن يستيقظ عندما تمتلئ المثانة، لذلك فهم يتبولون في الفراش عندما تقوم المثانة بالتخلص من البول لا إرادياً أثناء نوم الطفل. لكن الصعوبة في الاستيقاظ بحد ذاتها لا تسبب التبول في الفراش، بينما تُعدّ واحدةً من المشكلات الأخرى.

هل يوجد علاجٌ لذلك؟

نعم يوجد. يتخلص بعض الأطفال من مشكلة التبول الليلي اللاإرادي فقط من خلال شرح سبب المشكلة لهم، إلا أنه يوجد علاجاتٌ معينة لمعالجة التبول الليلي اللاإرادي. ومن الضروري استشارة طبيب مختص لضمان إجراء تشخيصٍ صحيح حيث يُنصح باتباع البرنامج العلاجي المناسب بناءً عليه.

وتشمل الأساليب:

- المنبه – تعمل هذه المنبهات من خلال إيقاظ الطفل عندما يبدأ بالتبول أثناء الليل لكي يتمكن من إنهاء التبول في الحمام. وبالنتيجة، تحفز الطفل ليستجيب بسرعة وبصورة صحيحة عند امتلاء المثانة أثناء النوم. وهناك نوعان رئيسيان من المنبهات؛ "المنبهات السريرية" التي تستخدم ضمادة استشعار تحت الملاء السفلية لتوقظ الطفل، و"المنبهات التي تلبس على الجسم" التي تستخدم جهاز استشعار يوضع في سروال التحتي.
- إعادة تدريب المثانة – برنامجٌ ينصحك به الطبيب الخاص بك إذا كان مناسباً ويساعد الطفل في تحسين التحكم في مثانته.

• العلاجات:

- - المعالجة باستخدام مضاد إدرار البول – يؤدي هذا العلاج، عند أخذه قبل النوم، إلى تقليل إنتاج البول أثناء الليل، كما أنه يقلل من احتمال التبول الليلي اللاإرادي (يمكن أن يصف طبيبك ذلك إذا كان مناسباً).
- - المعالجة باستخدام مثبط فرط نشاط المثانة – يتطلب العلاج لتقليل فرط نشاط المثانة إلى إعادة تدريب المثانة بالإضافة إلى علاج مُرخي المثانة (يمكن أن يصف طبيبك ذلك إذا كان مناسباً). ويمكن أن تشمل إعادة تدريب المثانة تناول المزيد من السوائل والذهاب إلى الحمام مراتٍ أكثر. وذلك من شأنه أن يريح العضلة حول المثانة فلا تتقلص ولا تتخلص من البول قبل امتلائها.

لماذا لا يعاني أي من أطفال أصدقائي من مشكلة التبول الليلي اللاإرادي؟

تُعدّ مشكلة التبول الليلي اللاإرادي أكثر انتشاراً مما يعتقد الكثير من الآباء. ويكون معظم الأطفال قادرين على التخلص من مشكلة التبول الليلي اللاإرادي عند بلوغهم سن الخامسة؛ ولكن إذا تُركت المشكلة دون علاج لما بعد سن الخامسة، يمكن أن تستمر ليصبح طفلك واحداً من 15 طفلاً ممن يعانون من التبول الليلي اللاإرادي. وذلك يعني أنه في غرفةٍ صفيحةٍ تحتوي على 30 طالباً، يمكن أن يكون 4 أو 5 منهم مصابين بالتبول الليلي اللاإرادي. وبشكلٍ عام، تنتشر هذه المشكلة لدى الذكور أكثر من الإناث.

تختلف شدة التبول الليلي اللاإرادي لمن هم في سن 7.5 سنوات:

- 12 طفلاً من كل مئة طفل يتبولون في الفراش أقل من مرة في الأسبوع.
- طفل واحد من كل مئة طفل يتبول في الفراش مرة في الأسبوع.
- 3 أطفال من كل مئة طفل يتبولون في الفراش مرتين أو أكثر في الأسبوع.

هل يمكنني أن أخبر طفلي بأنه سيتعافى من التبول الليلي اللاإرادي يوماً ما؟

يتوقّف طفلاً واحداً من كل ستة أطفال عن التبول الليلي اللاإرادي كل عام، لذلك تشير الاحتمالات إلى أنه سوف يتعافى من التبول الليلي اللاإرادي في وقتٍ ما خلال مرحلة الطفولة، حتى وإن كان ذلك دون اللجوء إلى أي علاجٍ أو مساعدة.

ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة طفلي على التخلص من مشكلة التبول الليلي اللاإرادي؟

- أولاً، حاول دائماً أن تكون صبوراً ومتفهماً، حيث أن الطفل لا يستطيع فعل شيءٍ حيال الأمر.
- حاول أن تكون إيجابياً واستخدم الإطراء عند حدوث التصرفات الإيجابية مثل استخدام الحمام قبل الذهاب إلى النوم.
- لا تعاقبه.
- حافظ على مواعيدك في العيادة.
- تأكد من شربه ما يكفي من السوائل خلال النهار وفي المساء.
- خذه إلى طبيب مختص لطلب الاستشارة.

هل يجب أن أقلل من كمية السوائل التي يشربها طفلي خلال اليوم لمساعدة على حل مشكلة التبول الليلي اللاإرادي لديه؟

لا يساعد التقليل من كمية السوائل التي يشربها الطفل خلال النهار أو في فترات المساء على حل مشكلة التبول الليلي اللاإرادي. وفي الحقيقة، يُفضّل شرب سوائل أكثر خلال النهار وكميات عادية في فترة المساء. وحاول أن تنتبه إلى ما يشرب طفلك لترى ما إذا كان هناك أي نوع من السوائل يتسبب في إنتاجه للمزيد من البول أثناء الليل. بعد ذلك، يمكنه محاولة التوقف عن شرب هذا النوع لترى ما إذا كان ذلك مفيداً.

ومن الضروري جداً عدم شرب كمية قليلة جداً من السوائل خلال النهار ثم محاولة شرب السوائل بسرعة بعد المدرسة أو في فترات المساء لأن طفلك يشعر بالعطش. وينتشر هذا السلوك في شرب السوائل بين الأطفال الذين يعانون من مشكلات التبول الليلي اللاإرادي. وما لا يقل أهمية عن ذلك هو أنه يجب على الأطفال عدم شرب كميات كبيرة جداً من السوائل خلال النهار والمساء لأن ذلك من شأنه أن يزيد من سوء مشكلة التبول الليلي اللاإرادي.