

التبول الليلي اللاإرادي

NOCTURNAL ENURESIS



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني الشؤون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء و السكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والتّخّج، وطب طوارئ الأطفال وأمراض الأطفال العامة . ويوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك اكثر من ٤٠ متدرباً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تنقيحها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (٧٣٤٦/١٤٢٤) - مكتبة الملك فهد الوطنية



ماذا يجري بعد فشل كل الطرق العلاجية؟

نسبة قليلة من الأطفال الذين لديهم تبول ليلي لا تتج معهم الطرق العلاجية السابق ذكرها، ولحسن الحظ فإنه مع تقدم الطفل في العمر يقل التبول الليلي لديه، حيث إن جسم الطفل ينمو، وفي فترة المراهقة فإن أغلب الأطفال يمكن لهم التحكم في البول ليلاً، وتبقى نسبة قليلة تصل إلى ١٪ من البالغين يعانون من التبول الليلي الغير منتظم.

يحتاجان الوالدان إلى إعطاء الدعم

- حتى يتمكن طفلك من النمو ومن ثم التحكم ليلاً في البول فإنه يحتاج الى الكثير من الدعم النفسي من العائلة، كما الدعم والتوجيه من الطبيب المعالج والطاقتم الصحي.
- الآثار السلبية الأساسية للتبول اللاإرادي هي الضغط النفسي على الطفل وإحساسه بالنقص وقد اظهرت الأبحاث أنها قد تؤثر على تكوين شخصية الطفل وثقته بنفسه وقدرته بالتعامل مع الآخرين .
- من الضروري أن يقوم الوالدان بإعطاء الدعم لطفلهم مع مراعاة مشاعره وتفهم بعض سلوكياته كعدم رغبته في النوم خارج المنزل لدى الأصدقاء أو الأصدقاء أو الرحلات المدرسية، خوفاً من أن يكتشف الآخرون مشكلته .
- تأكد أن طفلك يعي أن التبول الليلي ليست بخطأ منه، وأنه سوف يزول مع الأيام، شجعه وكافئه إن بقي جافاً خلال الليل، ولكن لا تعاقبه عند حدوث التبول ليلاً، فالطفل غير قادر على التحكم بنفسه، ولا تنسى أن لديه الرغبة في التخلص من هذه المشكلة.
- أخبر العائلة بعدم مضايقة الطفل وتجريحه عند حدوث التبول ليلاً، وأشرح لهم المشكلة وكيفية التعامل معها، وأن الطفل لا يقوم بذلك عمداً وأنه سوف يتحسن في المستقبل، ولا تجعل التبول الليلي مثار نقاش بشكل مستمر لدى العائلة.

تدريب الطفل على الذهاب إلى دورة المياه يحتاج إلى الكثير من الصبر والوقت و إلى تفهم الوالدين ومساعدتهم ، إن أغلب الأطفال لا يتم تدريبهم للذهاب إلى دورة المياه حتى بلوغهم ما بين سن الثانية و الرابعة ، ولكن هنالك نسبة بسيطة من الأطفال قد لا يكونون جافين ليلاً حتى سن متقدمة .
في هذه المطوية سنقوم بالشرح عن التبول الليلي وأسبابه لمساعدة والدي الطفل في معرفة العلامات المرضية والتأثيرات النفسية، كما سنذكر بعض الاقتراحات التي قد تساعد على بقاء الطفل جافاً ليلاً.

أسباب التبول الليلي ؟

التبول الليلي شيء متوقع في الأطفال في مرحلة ما قبل سن السابعة . أغلب أسباب التبول الليلي تكون أولية، وهو ما يعني عدم التحكم في البول ليلاً من غير أسباب مرضية وفي مثل هذه الحالات غالباً ما يكون هنالك حالات مماثلة في العائلة .

أحياناً يحدث التبول الليلي بعد فترة من التحكم في البول وقد يعود ذلك إلى حدوث ضغوط نفسية في حياة الطفل، هذه الضغوط قد تكون نتيجة تغيرات كبيرة في حياته مثل قدوم مولود جديد للعائلة، تغيير المنزل، طلاق الوالدين. و التعرض للإيذاء من الآخرين . إذا حدث وحصل لطفلك تبول ليلي بعد فترة من الجفاف، فإن الحالة تحتاج إلى زيارة طبيب الأطفال للتقييم.

في حالة الاشتباه بوجود أي مشاكل فقد يحتاج الطبيب إلى عينة من البول لتحليلها، وقد يطلب بعض الفحوصات مثل الأشعة على الكلى أو المثانة. وإذا أوضحت التحاليل أن هناك مشكلة مرضية فسوف يقوم بتحويل طفلك للطبيب المتخصص .

علامات المشاكل المرضية

يخشى الوالدان أن يكون التبول الليلي نتيجة مرض ما أو عيوب

خلقية في الجهاز البولي، علماً بأن هذه الأسباب تشكل أقل من ١٪ من الحالات و من الأمثلة على الأسباب الثانوية للتبول الليلي :

- التهابات الكلى والجهاز البولي
- السكري
- عيوب خلقية في الجهاز البولي

مع العلم أنه في الحالات المذكورة قد يحدث تغير في كيفية ونوعية التبول أثناء النهار، وقد يشتكى الطفل من ألم عند التبول. ينصح باستشارة طبيب الأطفال عند حدوث أي من العلامات التالية:

- اجهاد غير طبيعي عند التبول
- اندفاع ضعيف للبول
- تقطير البول المستمر بعد إنتهاء التبول
- حدوث حرقان عند التبول
- تغير لون البول إلى اللون الوردي أو وجود تعكر واضح
- وجود دم مع البول أو على ملابس الطفل الداخلية
- التبول أصبح نهائياً بالإضافة للتبول الليلي

أفكار للمساعدة في علاج التبول الليلي

تأكد بأن التبول الليلي سوف يزول في وقت ما عندما يكبر الطفل وحتى يحدث ذلك بشكل طبيعي فإن هناك خطوات من الممكن أن تساعد الطفل على الإسراع بحل المشكلة:

(١) ما قبل وقت النوم

- عود طفلك أن يستخدم الحمام قبل الذهاب للنوم
- شجع طفلك على التقليل من شرب السوائل والمشروبات الغازية في الفترة المسائية

(٢) استخدم الجرس الموقظ

إذا بلغ طفلك السابعة أو الثامنة من العمر وما زال يتبول ليلاً في

فراشه، فإنه يمكن مساعدته باستخدام جرس خاص يسمى الموقظ. فعندما يتبول الطفل فإن الجرس يبدأ في العمل ومن ثم أيقاظه لاستخدام الحمام. استخدم الجهاز حسب التعليمات وتأكد من تشغيله قبل النوم.
الجهاز متوفر في بعض الصيدليات بسعر مناسب ، وقد أثبتت فعاليته في العديد من الحالات (٦٠-٩٠٪)، ولكن بعض الأطفال ينتكسون عند إيقاف استخدامه، وتزداد فعاليته أكثر عندما يبدأ الطفل في التحكم في تبوله الليلي.

(٣) اجعل طفلك يساعدك

شجع طفلك على تغيير مفرش السرير والغطاء بنفسه ، فهذا يشعره بالإحساس بالمسؤولية، كما يزيح عنه الشعور بالحرج من الآخرين في المنزل عند غيار المفرش المبلل، ولكن قد يعتقد الطفل أحياناً أن تغيير المفرش هو بمثابة عقاب له على فعلته وفي تلك الحالة يجب عدم الضغط عليه للقيام بذلك.

(٤) برنامج تقوية عضلات المثانة

قد يقترح الطبيب برنامج تقوية لعضلات المثانة، والتدريب عليها من خلال زيادة المدة بين فترات التبول خلال النهار، وبذلك يمكن للمثانة البولية من زيادة حجم سعتها، ولعمل ذلك اتبع تعليمات الطبيب.

هل يمكن أن تجدي الأدوية في العلاج؟

عندما تفشل الطرق العلاجية الأخرى فقد يقوم الطبيب بوصف أدوية، ولكن استخدام الأدوية فيه جدل بين الأطباء، حيث أن التبول الليلي غالباً ما يتوقف طبيعياً عند إكمال نمو الجهاز العصبي، لذا يفضل بعض الأطباء عدم استخدام الأدوية تفادياً لمضاعفاتها الجانبية . سوف يحدثك الطبيب عن أنواع الأدوية المستخدمة في تلك الحالات والمضار الجانبية لها، ونسبة نجاحها في علاج الحالة.