

## التبول الليلي اللاإرادي (سلس البول)

نشرة معلومات من الأكاديمية السويدية للتبول اللاإرادي (Svenska enuresakademin) [www.svenskaenures.se](http://www.svenskaenures.se)

### ما هو مدى شيوع التبول الليلي اللاإرادي؟

إن التبول الليلي اللاإرادي أو التبول على الفراش أو سلس البول كما يُطلق عليه باللغة العلمية لدى المتخصصين، هو أمر شائع للغاية. حيث يعاني 10 - 5% من أطفال المرحلة الابتدائية من الأمر، كما أن هناك نسبة قليلة من الشباب في سن المراهقة يتبولون في فراشهم بشكل منتظم. وهو أمر شائع في جميع الثقافات والمجموعات المجتمعية ويتأثر كل من الفتيان والفتيات بهذا الأمر (يتأثر الفتيان بشكل أكثر قليلاً).

### ما هو السبب وراء ذلك؟

إن المعتقدات القديمة بأن التبول اللاإرادي يحدث بسبب المشكلات النفسية أو التنشئة السيئة هو أمر عار تماماً عن الصحة. فالتبول في الفراش لا يكون في العادة خطأ الطفل أو الوالدين. وأظهرت الأبحاث الحديثة أن هناك ثلاثة أسباب جسدية مختلفة هي ما تكون وراء ذلك: 1) يعاني كافة الأطفال تقريباً الذين يتبولون في فراشهم ليلاً من صعوبة الاستيقاظ بالليل، 2) لدى العديد من الأطفال الكلى التي تقوم بتكوين البول خلال الليل، 3) لدى العديد من الأطفال مئانة تنفجر بسهولة. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه من الشائع جداً أيضاً أن يرث الشخص التبول الليلي اللاإرادي من العائلة.

### هل يعتبر هذا أمراً خطيراً؟

لا تحدث أية أضرار للجسم إذا ما تبول الشخص على نفسه. إلا أنه قد تبين أن العديد من الأطفال الذين يعانون من التبول الليلي اللاإرادي يعانون من سوء تقدير الذات؛ وهو الأمر الذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية أو اجتماعية

### هل تنتهي هذه الحالة من تلقاء نفسها؟

نعم، ينتهي التبول الليلي اللاإرادي تدريجياً في أغلب الحالات، إلا أن الأمر قد يطول خلال سن المدرسة أو أكثر. وبالنسبة للطفل الذي يبلغ من العمر ست سنوات أو أكثر والذين يزعجهم التبول في فراشهم، فإنه من المهم أن يتم بدء العلاج الفعال.

### ما الذي يمكن أن يتم فعله حيال هذا الأمر؟

#### النصائح الجيدة

لقد حاولت العديد من العائلات حل المشكلة بأنفسهم من خلال عدم السماح للطفل بشرب السوائل خلال المساء و/أو إيقافهم «للتبول» خلال الليل. إلا أن هذا لا يساعد عادة بشكل جيد للغاية. الأفضل هو محاولة زيادة سيطرة الطفل على مثانته عن طريق التبول بشكل منتظم حوالي ست مرات في اليوم، والتأكد من أنه يشرب جيداً في الصباح والنهار. وبالنسبة للأطفال الذين يتبولون على أنفسهم خلال النهار فإنه ينبغي عليهم الحصول على المساعدة لحل هذه المشكلة قبل محاولة معالجة التبول الليلي اللاإرادي لديهم. يجب على الوالدين أن يوضحوا للطفل أن التبول في الفراش ليس خطأ. ومن المهم جداً أيضاً أن لا يحد الطفل من أنشطته الاجتماعية بسبب تبوله في الفراش ليلاً.

#### العلاج الفعال

هناك نوعين من العلاج الأولي الذي أثبت فعاليته: إنذار التبول الليلي اللاإرادي ودواء ديزموبريسين. وباختصار، فإن إنذار التبول الليلي اللاإرادي هو جهاز يقوم بإطلاق إشارة صوتية عند التبول في السرير، وتدرجياً يتعلم الطفل كيفية التعرف على إشارات الجسم، في حين أن ديزموبريسين يؤدي إلى عدم قيام الكلى بتكوين الكثير من البول خلال الليل - انظر النشرات المنفصلة حول هذه العلاجات! ويتوقف ثلاثة أرباع الأطفال تقريباً عن التبول في فراشهم بهذه الطريقة، أما باقي الأطفال فينبغي أن يحصلوا على المساعدة من خلال عيادة الأطفال، حيث يتوفر بها وسائل أكثر تقدماً. يُمكن لكافة الأطفال تقريباً أن يتوقفوا عن التبول الليلي اللاإرادي من خلال حصولهم على المساعدة الصحيحة!

الأكاديمية السويدية للتبول اللاإرادي (Svenska enuresakademin) من خلال تريغفه نيفيوس، وسفين ماتسون، وأنا-لينا هيلستروم.