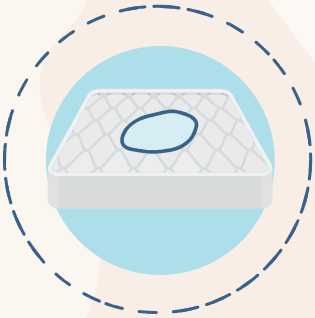
سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
مستشفى النهضة
٢٠٢١م

سلس البول الليلي عند الأطفال

ما هو التبول اللاإرادي «سلس البول الليلي»؟

هو فشل الطفل في التحكم في التبول أثناء النوم عند بلوغه العمر الذي يتوقع فيه البقاء جافا في الليل ويمكن أن يتكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات أو أكثر أسبوعيا.

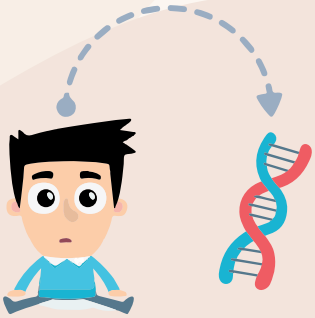
معظم الاطفال لا يتبولون في ملابسهم أثناء النهار عند بلوغهم سن الثالثة، وأثناء الليل لدى بلوغهم سن المدرسة, ولذلك يعتبر التبول ليلا أمرا طبيعيا دون سن السادسة. وتتراوح نسبة انتشار هذه الظاهرة الصحية من:



- «١٠-١٥٪» عند الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥-٨ سنوات.
- تقل النسبة إلى «١-٢ ٪» بعمر ١٥ عاما.
- طفل واحد من كل أربعة أطفال تقريباً من الذين يتبولون في الفراش ليلا، يتبولون لا إراديا أثناء النهار أيضا.

هل التبول اللاإرادي وراثي؟

من الممكن أن يكون وراثيا، ففي حال عانى أحد الوالدين أو كلاهما من التبول اللاإرادي في طفولته، فإن أطفالهم يكونون أكثر عرضة أن يعانوا منه أيضا.



ومن الملاحظ أن انتشار سلس البول الليلي بين الأولاد أكثر من البنات بمقدار ثلاثة أضعاف تقريبا.

ما هي أسباب التبول اللاإرادي؟

هنـاك ٣ أسـباب رئيسـية تجعـل الطفـل معـرض لسـلس البـول الليلـي وهـي:

١. إنتاج الجسم لكميات كبيرة من البول أثناء الليل
٢. صغر حجم المثانة البوليه
٣. عمـق النـوم وعـدم القـدرة علـى الإسـتيقاظ والإسـتجابه لإمتـلاء المثانـه

هنـاك عـدة عوامـل تزيـد مـن احتماليـة سـلس البـول الليلـي عنـد الأطفـال، منهـا:

- الضغوطـات النفسـيه مثـل الخـوف مـن المدرسـة، ولادة أخ جديـد والغيـرة منـه، المـرض، تفـكك الأسـره أو سـوء معاملـة الطفـل مـن أحـد الوالديـن.
- تنـاول كميـات كبيـره مـن المشـروبات والأطعمـة التـي تحتـوي علـى الكافييـن مثـل الشـاي والقهـوة والمشـروبات الغازيـة والشـوكولاتة لأنهـا تعتبـر مـدره للبـول.
- الإمسـاك المزمـن، حيـث أن وجـود البـراز فـي «المسـتقيم» قـد يضغـط علـى الجـزء الخلفـي مـن المثانـة.
- المشاكل الصحية مثل إلتهابات البول ومرض السكري.
- اضطـراب نقـص الإنتبـاه المصحـوب بفـرط النشـاط الحركـي (ADHD).
- بعـض الأمـراض المزمنـة والعصبيـة التـي يصاحبهـا تأخـر فـي التطـور والنمـو مثـل متلازمـة داون أو الشـلل الدماغـي.

متى يتوجب عليك إستشارة الطبيب بشأن التبول اللاإرادي؟

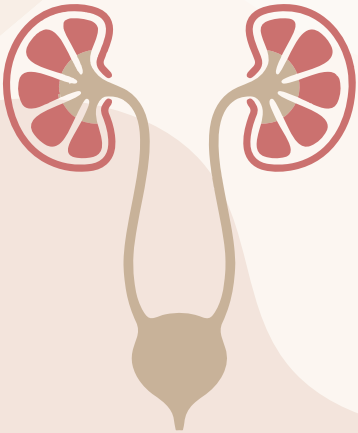
من الضروري استشارة طبيب الأطفال في حالة:

- ظهور مفاجئ لسلس البول الليلي بعد حوالي ستة أشهر جافة.
- استمرار سلس البول بعد بلوغ الطفل ست سنوات من العمر.

ما هو علاج سلس البول الليلي؟

يبدأ الطبيب بفحص الطفل للتأكد من عدم وجود أسباب بدنية ولمعرفة كيفية عمل مثانة الطفل خلال اليوم.

العديد من الأطفال يتوقفون عن التبول اللاإرادي ليلا مع مرور الوقت من جراء أنفسهم ودون مساعدة أحد. لكن في معظم الأحيان إذا تكرر التبول أثناء النوم كثيرا بعد سن الثامنة أو التاسعة فقد يصل إلى مرحلة صرف الأدويه التي تقلل كمية البول التي ينتجها الجسم أثناء الليل. إلا أن الأدوية لا تنفع لوحدها في علاج التبول اللاإرادي، بل يجب تحسين عمل المثانة بالتحفيز الذهني والنفسي لدى الطفل وإلا عادت المشكلة بمجرد إيقاف الدواء.



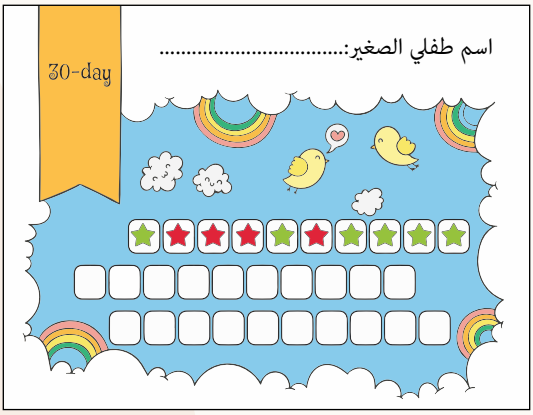
هنـاك عـدة طـرق قـد تسـاعد طفلـك فـي حـل مشـكلة سـلس البـول ليـلا:

١. طرق تحفيزيه وسلوكية:

ينصح بالبدء بها فور ملاحظة الأهل للمشكلة وهي كالآتي:

- الطفـل بحاجـة إلـى تفهـم وتعـاون مـن والديـه قبـل كل شـيء لمسـاعدته علـى أن يبقـى فراشـه جافـا.
- تجنـب شـرب السـوائل علـى الأقـل قبـل سـاعتين مـن وقـت النـوم مـع مراعـاة شـرب كميـات كافيـه مـن المـاء فـي النهـار
- تأكـد مـن أن طفلـك يذهـب إلـى المرحـاض قبـل النوم مباشـرة ويفـرغ المثانه .
- إستخدام أغطيه من البلاستيك على الفراش.
- تأكـد مـن عـدم وجـود مخـاوف تعيـق الطفـل مـن دخـول المرحـاض ليـلا مثـل الخـوف مـن الظـلام وغيرهـا.
- أشـرك الطفـل فـي تنظيـف ملابسـه وسـريره بطريقـة غيـر عقابيـة وغيـر مذلـة.
- مكافأة الطفل على الليالي الجافه.

٢. **أنظمة المكافآت:** وهو رسم بياني أو جدول يهدف الى إعطاء الطفل دافع ليبقى سريره جافا «يضع الطفل نجمة أو أي شكل آخر كل يوم بعد ليلة جافه» ويمكن الإتفاق على مكافأة بعد تجميع عدد من النجوم.



٣. **أجهزة إنذار ليلية:** هي عباره عن أجهزة إستشعار تلصق في الملابس الداخلية للطفل أو في معصم اليد. عندما يبدأ البول بالتسرب, تبدأ أجهزة الإستشعار بالإهتزاز أو تطلق صافرة حتى يستيقظ الطفل.

٤. **مرحلة وصف الدواء (ديسموبريسين):**

يمكن ان يصف الطبيب أدوية تقوم بتغيير مدى نشاط عمل المثانة ليلا بشكل أكثر كفاءة وتساعد على تقليل إنتاج البول أثناء الليل لبعض الحالات. يعطى هذا الدواء مرة واحدة في اليوم قبل النوم بنصف ساعة، ويعطى للأطفال بدءاً من عمر ست سنوات وما فوق.

ملاحظات يجب الإنتباه لها عند تناول الدواء:

- يجب عدم تناول السوائل قبل أخذ الدواء بساعة ولمدة ٨ ساعات بعد تناوله.
- يجب التوقف عن العلاج إذا كان المريض يواجه مرضاً حاداً مثل الحمى والقيء المتكرر أو الإسهال.
- لا يستخدم هذا الدواء لدى المرضى الذين يعانون من أمراض الكلى أو قصور القلب الإحتقاني أو ارتفاع ضغط الدم لأن احتباس السوائل قد يزيد الأمر سوءاً.

الأثار الجانبية للدواء:

هناك عدد قليل من الآثار الجانبية المحتملة مع استخدام الدواء ديسموبريسين، ومنها:

صداع الراس

دوخة

تهيج العين
(التهاب الملتحمة)

تهيج الأنف
(التهاب الأنف)

نزيف الأنف
(رعاف)

سعال

غثيان

ألم المعدة

«سيطر على غضبك وطمئن طفلك»

الأطفال الذين يتبولون أثناء نومهم ليسوا
كسالى ولا سيئي السلوك.
وبالرغم من أن هناك أمراض ترتبط بالتبول
اللاإرادي، إلا أن معظم هؤلاء الأطفال لا يعانون
من مشاكل صحية،
ويحتاجون فقط إلى الدعم والتشجيع.