



## هل التبول اللاإرادي لدى البالغين الشباب مشكلة؟

يتبول حوالي اثنين بالمائة من البالغين الشباب الأستراليين أثناء نومهم (وهو ما يعرف أيضا باسم سلس البول الليلي). وهي مشكلة يعاني منها الشباب والشابات، ومعظم البالغين الشباب الذين يتبولون أثناء نومهم يقومون بذلك منذ نعومة أظافرهم. وبالرغم من حصول بعضهم على المساعدة أثناء طفولتهم، إلا أنه من المحتمل ألا يكون العديد من الشباب قد حصل على أي دعم بشأن هذه المشكلة على الإطلاق. وقد يعتقدون بأن التبول اللاإرادي قد يتحسن مع مرور الوقت، أو أنه لا علاج له.

وقد يعاني بعض الشباب الذين يتبولون أثناء نومهم أيضا من مشكلات تحكم في مثانتهم أثناء النهار، مثل التبول مرات أكثر والشعور بحاجة ملحة أكبر من الطبيعي، ومن تسرب البول منهم وهم يهرولون إلى المرحاض (وهو ما يعرف أيضا بالمتانة المفرطة النشاط).

ومن شأن التبول اللاإرادي أن يجعل ممارسة الحياة اليومية أكثر صعوبة. وقد يشعر البالغون الشباب بالإحراج من هذه المشكلة ويخافون اكتشاف الآخرين لها، كما يتكبدون تكاليف ومعاونة غسل إضافي للملابس. ويكون من الصعب عليهم قضاء الليل خارج منازلهم أو مشاركة السرير أو الغرفة مع شخص آخر. وأكبر الهموم لديهم هو تأثير التبول اللاإرادي على العلاقات الحميمة.

## هل يمكن الحصول على مساعدة بشأن التبول اللاإرادي؟

البشرى السارة هو أنه يمكنك الحصول على المساعدة، فمع المراجعة الطبية الدقيقة والعلاج يمكن الشفاء من التبول اللاإرادي في الكثير من الأحيان، حتى لو لم تنفعه علاجات في السابق.

وحتى في الأحوال التي لا يمكن علاج الحالة، يمكنك التقليل من الأعراض والإبقاء على فراشك جافا.

## ما الذي يسبب التبول اللاإرادي لدى البالغين الشباب؟

يأتي التبول أثناء النوم نتيجة تجمع ثلاثة عوامل هي:

- إنتاج الجسم لكميات كبيرة من البول أثناء الليل؛
- مثانة لا تسع إلا لحفظ كمية صغيرة من البول خلال الليل؛
- عدم القدرة على الاستيقاظ بالكامل من النوم.

كما ويحتمل حدوث تغييرات على وظيفة المثانة عند بعض البالغين الشباب تؤدي إلى توقف الامتلاء والتفريغ الطبيعي للبول خلال اليوم.

وبفضل الأبحاث العالمية نعرف الآن المزيد عن أسباب التبول اللاإرادي، ومنها:

- أن التبول اللاإرادي يمكن أن يكون وراثيا في بعض العائلات؛
- بأن بعض المثانات لا تسع للكثير من البول أثناء النهار مما يمكن أن يسبب مشاكل أثناء الليل؛
- أن بعض المثانات لا تفرغ تماما عند التبول بمعنى أن البول يبقى في المثانة؛
- تُنتج بعض الكلى خلال الليل كميات بول أكبر من الطبيعي؛
- يمكن أن يتسبب تناول كميات كبيرة من الملح أو الكالسيوم في الطعام والشراب في تغيير وظيفة الكلى.

### هل هناك أسباب أخرى للتبول اللاإرادي؟

بعض الأمور الأخرى تجعل من الصعب التحكم في التبول اللاإرادي، ومنها:

- الإمساك؛
- التهاب الكلى أو المثانة؛
- عدم تناول كميات كافية من الماء؛
- تناول كميات مفرطة من مشروبات تحتوي على الكافيين أو الكحول أو كلاهما؛
- استعمال بعض الأدوية والمخدرات الممنوعة؛
- أرجيات أو تضخم اللوزتين أو الزائدة اللحمية في الأنف مما يسد الأنف ومجاري التنفس العليا أثناء الليل.

### كيف يمكن التخفيف من التبول اللاإرادي؟

قادت الأبحاث العلمية إلى اكتشاف أنواع جديدة من العلاج. وبما أن التبول اللاإرادي عند البالغين الشباب أكثر تعقيدا منه عند الأطفال، فعليك مراجعة ممارس صحي متخصص في مشكلات المثانة، مثل طبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة احتباس. وعند ذهابك لهذا الممارس الصحي، سيقوم بمراجعة المشكلة وإجراء فحص بدني وبعض التحاليل، إحداها فحص مجري البول لديك (ويتم ذلك من خلال تبولك بمفردك بالمرحاض). ومن الاختبارات أيضا ما يفحص إن كانت مثانتك تفرغ تماما من أول مرة، كما وقد يطلب منك تدوين مفكرة تبول في المنزل.

سيتمتع العلاج على ما يكتشفه الفحص، ولكنه قد يشمل:

- علاج الإمساك والتهاب المثانة؛
- أدوية أو بخاخات تزيد من سعة مثانتك، أو تقلل من إنتاج البول أثناء الليل؛
- تمارين للتحكم في مدى احتفاظ المثانة بالبول وتفريغها؛

- استعمال جهاز إنذار ينطلق عند تبلل الفراش. ومن شأن ذلك أن يفيد البالغين الشباب والأطفال على السواء ولكنه ليس أول ما يجرب من علاجات؛
- خليط من العلاجات أعلاه؛
- استعمال منتجات الاحتباس لحماية الفراش والجلد، والتقليل من الرائحة ورفع مستوى الراحة الشخصية أثناء الاستمرار في العلاج.

وقد يستغرق العلاج عدة أشهر قبل ظهور نتائجه. فإذا تناولت أدويةك أو استعملت جهاز إنذار بشكل متقطع فقد لا يفيدك ذلك على الإطلاق. من بعض الأمور التي ترفع من فرص تحكّمك في مثانتك التالي:

- الرغبة في التحسن؛
- مراقبة علاجك بواسطة شخص متخصص؛
- بذل مجهود كبير لتطبيق التغييرات التي طلب منك القيام بها.

ليس الخطأ خطأك إن لم يتحسن التبول اللاإرادي، بل عليك حينها مراجعة طبيب أخصائي سيقوم بإجراء فحص أكثر شمولية لك.

### احصل على المساعدة

يمكن أن تتغير حياة البالغين الشباب الذين يعانون من التبول اللاإرادي نحو الأحسن. فحتى إذا استعصى الأمر عليك، اسعى للحصول على المساعدة الآن.

اتصل بالمستشارين الخبراء على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس مجاناً:

- معلومات
- نصح
- ونشرات.

على الرقم المجاني\* 1800 33 00 66 (من 8 صباحاً وحتى 8 مساءً، الاثنين إلى الجمعة) أو

قم بالإطلاع على هذا الموقع: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

يمكن لخط المساعدة الترتيب لوجود مترجم فوري من خلال خدمات الترجمة الفورية الهاتفية (TIS). الرجاء الاتصال بالرقم 13 14 50 من الاثنين إلى الجمعة وطلب التوصيل بخط المساعدة.

\* يتم حساب المكالمات من الهواتف الجواله بالتسعيرة المفروضة عليها.