



## ما هو التبول الليلي؟

التبول الليلي هو استيقاظ الشخص ليلا من نومه لحاجته إلى التبول، وإذا تكرر ذلك أكثر من مرتين في الليلة الواحدة، فمن المحتمل أنه يعاني من مشكلة ما.

التبول الليلي شائع وسط المسنين، ويمكن أن يسبب مشاكل في الحياة اليومية لهم. فهو يقلق نومك ويجعلك عرضة للسقوط إذا نهضت في الظلام للتبول. بالإضافة إلى ذلك، قد تصعب عليك العودة إلى النوم بعد اضطرابك إلى الاستيقاظ، وبالتالي لن تكون قادرا على العمل بكامل طاقتك في اليوم التالي. وقد تخلص إلى النوم أثناء النهار ثم تعاني من الأرق ليلا. وهذه التغييرات الطارئة على نمط نومك قد تزيد الأمور سوءا: فقد تصبح مدركا أكثر لامتلاء مثانتك وبالتالي تشعر أنك تحتاج إلى التبول مرات أكثر.

وتزداد ضرورة الاستيقاظ مرة أو أكثر كل ليلة للتبول مع التقدم في السن، مع معاناة نصف النساء وثلثي الرجال بين سن الخمسين والتاسعة والخمسين من التبول الليلي. ويزداد التبول الليلي شيوعا كلما تقدم بك العمر – سبعون بالمائة من النساء وتسعون بالمائة من الرجال الذين تعدوا سن الثمانين يعانون منه.

## ما هي الأسباب الشائعة للتبول الليلي؟

- مشكلات القلب والكلية الشائعة؛
- تورم الكاحلين؛
- تناول أقرص سائلة ليلا؛
- تناول كميات كبيرة من السوائل، الكحول والمشروبات التي تحتوي على الكافيين (الشاي والقهوة والكولا) قبل الخلود إلى النوم ليلا؛
- مرض السكري الخارج عن السيطرة (من النوع الأول أو النوع الثاني)؛
- السكري الكاذب (خلل نادر في الهرمونات يسبب عطشا شديدا وفقدانا حادا للبول)؛
- تغيير وضع الجسم (من الوقوف نهارا إلى الاستلقاء ليلا بحيث يزداد جريان الدم فوق الكليتين ويزيد إنتاجهما للبول)؛
- مثانة متهيجة أو مفرطة الحساسية (مصابة بالتهاب مثلا)؛
- مثانة مفرطة النشاط (كما يحدث بعد الجلطة الدماغية)
- الحمل؛
- نوم قلق، كالذهاب إلى المرحاض مثلا لمجرد أنك مستيقظ؛ أو
- الإمساك أو تضخم غدة البروستاتا التي تضغط على عنق المثانة ولا تسمح لها بتفريغ البول بالكامل، مما يؤدي إلى تقطر البول أو طفحه.

يعمل الهرمون المضاد لإدرار البول عند الشباب الأصحاء على منع الكلى من إنتاج كميات كبيرة من البول أثناء النوم. ومع تقدم السن يقل إنتاج الجسم لهذا الهرمون فتبدأ الكليتان ليلاً في إنتاج ما يعادل الكمية النهارية للبول بل وما يفوقها. ويعني ذلك ضرورة إفراغ المثانة مرات أكثر أثناء الليل.

**ملحوظة:** يعتقد البعض بأنهم سيخففوا من مشكلات التبول الليلي إن قللوا من كمية السوائل التي يتناولونها أثناء النهار. وهذا خطأ، فعدم تناول ما يكفي من السوائل يسبب الاجتفاف والإمساك، ومن شأنه أن يزيد من تركيز البول. وهذا يؤدي إلى تهيج المثانة فتحتاج إلى الذهاب إلى المراحيض مرات أكثر. بل أن عدم تناول ما يكفي من السوائل يمكن أن يؤدي إلى انكماش عضلات المثانة فتقل سعتها، وهذا سيزيد من حاجتك للتبول ليلاً.

### كيف أعرف أنني مصاب بالتبول الليلي؟

إذا كنت تعتقد بأنك تعاني من التبول الليلي، فعليك أولاً التحدث مع طبيبك، فقد لا تكون مجرد مشكلة صحية بسيطة.

لمعرفة المزيد عن التبول الليلي، قد يطرح طبيبك عليك الأسئلة التالية:

- سيرتك الصحية؛
- مشكلات التحكم بالمثانة
- الأدوية التي تتناولها (مثلاً، مواعيد تناولك للأقراص السائلة)؛
- النوم القلق.

### كما وقد يقوم طبيبك أيضاً بالتالي:

- يفحص إن كانت لديك أي من مسببات التبول الليلي كتلك المذكورة أعلاه؛
- يفحص بولك مختبرياً لمعرفة إن كنت مصاباً بالتهاب في المثانة؛
- يطلب منك تدوين جدول لمعرفة:

1. ماذا تشرب، متى وبأية كميات؛
2. متى تتبول وبأية كميات؛
3. متى تخلد إلى النوم ومتى تستيقظ؛
4. يرتب لإجراء فحوص للمثانة، الكلى، البول والدم.

## كيف يمكن علاج التبول الليلي؟

من المهم علاج أية مسببات للتبول الليلي أو أن تتم إحالتك إلى أخصائي مناسب.

ومن العلاجات المقترحة التالي:

- الحد من كميات الكافيين والكحول التي تتناولها، خاصة قبل الخلود إلى النوم؛
- مراجعة مواعيد تناول الأقراص السائلة؛
- ارتداء جوارب داعمة للكواحل المتورمة؛
- الاستلقاء لساعات قليلة بعد الظهر مع رفع الساقين؛
- إضاءة الطريق إلى المرحاض (باستعمال مصباح ليلي)؛ أو
- وضع صوان أو دلو زاهي اللون للاستعمال بجانب الفراش.

كما وقد يصف لك الطبيب بخاخ للأنف أو أدوية للتقليل من إنتاج جسمك للبول أثناء الليل، ويحيلك إلى أخصائي سيناقش معك وسائل علاج أخرى، مثل أدوية لعلاج التبول الليلي أو مسبباته.

ومن ضمن ممارسي الصحة الذين ستم إحالتك إليهم أخصائي علاج طبيعي متخصص في الاحتباس، أو ممرضة استشارات الاحتباس أو أخصائي المسالك البولية أو أخصائي كلي.

## احصل على المساعدة

إذا واجهتك أسئلة أو ساورك القلق بشأن التبول الليلي، تحدث مع طبيبك، أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة استشارات الاحتباس.

إذا واجهتك أسئلة بشأن التحكم في المثانة أو الأمعاء فيمكنك الاتصال 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.

**احصل على المساعدة بشأن التبول الليلي، لأنه قابل للعلاج.**

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