**التبول اللاارادي عند الاطفال:**

تعتبر مشكلة التبول اللاارادي عند الأطفال بصورة عامة أحدى المشاكل الصحية الشائعة التي تؤثر على العديد من الأطفال في مراحل مختلفة من النمو. وتتمثل في عدم القدرة على التحكم في التبول بصورة ارادية. يمكن أن تكون هذه المشكلة مصدر إزعاج وخجل للأطفال، ويجب أن يتم التوعية حول هذه المشكلة وتشجيع الأهل على البحث عن العلاج المناسب لها.

من المهم التأكيد على أن تجاهل المشكلة وعدم البحث عن العلاج المناسب يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة. يمكن للتبول اللارادي أن يؤدي إلى التهاب المسالك البولية، كما يمكن أن يؤدي إلى نمو الخلايا العصبية في المثانة وتضخمها، مما يجعل العلاج أكثر صعوبة في المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لهذه المشكلة أن تؤثر على حياة الطفل الاجتماعية والنفسية.

**تختلف الأعراض التي يعاني منها الأطفال الذين يعانون من مشكلة التبول اللاارادي، ويمكن أن تشمل الأعراض التالية:**

1. التبول العرضي دون إصدار أي إشارة مسبقة
2. التبول الليلي اللاارادي
3. الحاجة المتكررة للتبول
4. التبول غير متكامل
5. الشعور بالرغبة في التبول بشكل مفاجئ
6. التبول عند الضحك أو السعال

**وساتناول مشكلة التبول اللاارادي الليلي لدى الأطفال بشكل اكثر تفصيلا كونها تمثل المشكلة الاكثر شيوعاعند الاطفال**

يشير التبول اللاارادي الليلي (Nocturnal Enuresis) إلى عدم السيطرة على التبول لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و16 عامًا خلال فترة النوم. يمكن أن يحدث هذا كنتيجة لعدة أسباب، مثل الضغط النفسي أو القلق والتوتر، والتأخر في تطوير العضلات المسؤولة عن السيطرة على التبول، أو تناول بعض الأدوية.

يمكن أن يؤدي التبول اللاارادي الليلي إلى مشاكل نفسية لدى الأطفال. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يشعر الطفل بالإحراج والخجل من هذه الحالة، مما يؤثر على ثقته بالنفس ويميل للانطواء والانعزال عن الآخرين، وقد يؤدي ذلك إلى الاكتئاب والقلق. بالإضافة إلى تاثير ذلك على النوم لدى الأطفال مما يؤثر سلبا على حياتهم بشكل عام وبالاخص على ادائهم المدرسي حيث يمكن أن تؤثر هذه الحالة على قدرة الطفل على التركيز والانتباه على الدراسة، مما يؤثر سلبًا على تحصيله الدراسي ونجاحه الأكاديمي. وقد يؤدي ذلك إلى تراجع الثقة بالنفس والانخفاض في الرغبة في الدراسة والتعلم.

**من اهم الأسباب المؤدية للتبول اللاارادي الليلي عند الأطفال**

1. تأخر نمو الجهاز البولي مما يجعلهم غير قادرين على الحفاظ على البول لفترة طويلة.
2. الضغط النفسي والقلق ويمكن أن يحدث هذا الضغط النفسي بسبب مشاكل في الأسرة أو التعرض لتجارب سلبية مثل التنمر أو الانفصال عن الأهل.
3. الوراثة يمكن أن تكون الوراثة عاملاً في حدوث التبول اللاارادي الليلي، إذ قد يكون هناك تاريخ عائلي لحدوث هذه الحالة.
4. التهابات المسالك البولية
5. الإمساك وخصوصا الامساك المزمن
6. تناول بعض الأدوية

**أثار ومضاعفات التبول اللارادي الليلي:**

1. الشعور بالإحراج والخجل: وقد يتجنب الطفل الخروج مع الأصدقاء أو الذهاب للرحلات والمخيمات الصيفية.
2. الانزعاج والقلق: وقد يتعرض الطفل لضغوط نفسية من قبل الأهل أوالمدرسة أو الأصدقاء بسبب هذه الحالة.
3. التبول الكثير خلال النهار: يمكن أن يصاب بعض الأطفال بالتبول الكثير خلال النهار أيضًا.
4. التهابات المسالك البولية: يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالتهابات المسالك البولية.
5. الاضطرابات النومية: قد يتأثر نوم الطفل بسبب الحاجة المستمرة للنهوض وتغيير الملابس الداخلية.
6. تغير في سلوك الطفل: يمكن أن يؤدي الى تغير في سلوك الطفل، مثل الانسحاب والاكتئاب وعدم الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية.

**طرق العلاج:**

يعتمد العلاج على سبب المشكلة والعمر الذي يعاني منه الطفل :

1. العلاج السلوكي: يشمل هذا العلاج تعليم الطفل بعض السلوكيات الصحيحة التي يجب اتباعها للحد من حدوث التبول اللاارادي الليلي، مثل تجنب شرب السوائل قبل النوم، والذهاب إلى الحمام قبل النوم، وتحديد موعد للذهاب إلى الحمام بشكل منتظم خلال النهار. كما يمكن استخدام تقنيات الاسترخاء والتأمل لتقليل التوتر والقلق الذي يمكن أن يسببه التبول اللاارادي الليلي.
2. العلاج النفسي: قد يحتاج الطفل إلى الحصول على الدعم النفسي اللازم للتغلب على الإحراج والقلق الذي يمكن أن يسببه التبول اللاارادي الليلي. يمكن استشارة الطبيب النفسي لتقديم المشورة والعلاج النفسي اللازم.
3. التدريب على النظافة الشخصية: يعد التدريب على النظافة الشخصية أحد العوامل المهمة في علاج التبول اللاارادي الليلي. يجب تعليم الطفل كيفية الاهتمام بنظافته الشخصية وتغيير ملابسه الداخلية بشكل منتظم، وتنظيف منطقة الحوض بشكل جيد وتجفيفها جيدًا بعد الاستحمام.
4. أجهزة إنذار البول: تستخدم هذه الأجهزة لتنبيه الطفل عندما يشعر بضغط في المثانة، ويمكن أن تساعد في تعليم الطفل كيفية الاستجابة لإشارات الجسم والتحكم في التبول.
5. العلاج الدوائي: يمكن استخدام بعض الأدوية لعلاج التبول اللاارادي الليلي، ومن بين هذه الأدوية: الديزموبريسين (Desmopressin)، وهو هرمون يستخدم لتقليل إنتاج البول خلال الليل، وبالتالي تقليل حدوث التبول اللاارادي الليلي. ويجب استخدام هذا الدواء تحت إشراف الطبيب المعالج وبعد عمر 6 سنوات.

يجب التعامل مع حالات التبول اللاارادي الليلي بشكل فردي وتوفير الدعم النفسي والعلاج اللازم للأطفال، وينصح بالتحدث مع طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي للحصول على الدعم والمشورة اللازمة كما يمكن للوالدين أن يساعدوا في تحسين حالة الطفل عن طريق تقديم الدعم النفسي والإيجابية، وتشجيعهم على التحدث والتعبير عن مشاعرهم والعمل معهم على تحسين عادات النوم والتبول. ويمكن أيضًا تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة وتناول الأطعمة الصحية والمشروبات لتحسين صحته العامة ورفع مستوى الثقة بالنفس.

الدكتور محمد سلمان المالكي

اختصاصي طب الاطفال