



التبول اللاإرادي



السؤال

أنا أم لطفل عمره 12 سنة، يعاني من مشكلة التبول اللاإرادي منذ سنتين وبمعدل يومي تقريباً، ونومه من النوع الثقيل، ولاحظت عليه مؤخراً أنه يحلم كثيراً ويستيقظ مفزوعاً، وعرضته على أكثر من طبيب مسالك بولية وأجريت له العديد من الفحوصات وكانت كلها جيدة، علماً أن ولدي في عمر 3 سنوات تقريباً المشكلة سببت له إحراجاً كثيراً وانزعاجاً عندما يستيقظ صباحاً، ويخشى من نظرات إخوته بأن يعايروه.. أثرت تلك المشكلة على شخصيته فأصبح أكثر انعزلاً وعصبية أرجو مساعدتي؟





الجواب

التبول اللاإرادي من أكثر المشكلات الشائعة في مرحلة الطفولة، وقد يمتد لأعمار متأخرة عند البعض تصل لمرحلة الرشد، والتبول اللاإرادي يمكن تعريفه ببساطة بأنه عدم قدرة الطفل على السيطرة على مثانته فلا يستطيع التحكم في انسياب البول، فإذا ما تبول الطفل في فراشه أثناء نومه سُمي تبولاً ليلياً وإذا تبول أثناء لعبه أو جلوسه أو وقوفه سُمي تبولاً نهارياً والتبول اللاإرادي يصنف ضمن نوعين



التبول اللاإرادي الأولي

وهذا ينشأ بعد محاولة من الأم بتدريب طفلها على ضبط التبول لكن دون جدوى مع انتفاء وجود مشكلات طبية، كوجود التهابات في البول أو تشويه خلقي أو حتى صغر حجم المثانة وأسباب التبول قد تكون وراثية



التبول اللاإرادي الثانوي

وفي هذه الحالة يكون الطفل قد انضبط في موضوع التبول، وبعد مرور فترة زمنية سنتين أو ثلاث سنوات أو أكثر يعود ليتبول في فراشه ليلاً، وهنا تكون المشكلة في معظم الأحيان ذات منشأ نفسي



التدخلات العلاجية

العلاج الدوائي

وهذا الأمر يقرره الطبيب بناءً على المشكلات والفحوصات التي يجريها

العلاج السلوكي

وينبغي قبل البدء في أي برنامج سلوكي التعرف على مدى دافعية الطفل واستعداده للانضمام للبرنامج السلوكي ويكون بالاتفاق وبلغة لينة بعيدة عن التعنيف ويمكن اتباع الإرشادات الآتية

◀ تجنب العقاب الجسدي أو اللفظي أو أي شكلٍ من أشكال الإهانة فالتبول ليس خطأ الطفل

◀ تخفيف السوائل التي تحتوي على المشروبات الغازية، والشاي والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر أو الملح على الأقل بساعتين قبل النوم



العلاج السلوكي

◀ ضبط إيقاع النوم اليومي، أي الذهاب في وقت محدد والاستيقاظ في وقت محدد فهذا يساعد على انتظام الساعة البيولوجية، ويقلل من التبول الليلي كذلك المباشرة أثناء النهار في المدة الزمنية عند ذهابه للحمام لتعويد عضلات المثانة على الضبط الذاتي

◀ إيقاظ الطفل أثناء النوم بمعدل كل ساعتين أو ثلاث أول أسبوع، وزيادة المدة الزمنية تدريجياً، مع مكافأة الطفل في كل مرة لا يتبول فيها من خلال وضع جدول في غرفته مما يعزز دافعيته ويخفف من القلق أو التوتر لديه، وفي الأطفال الأكبر سناً من خلال المراقبة الذاتية وأن يكافئ نفسه من خلال جدول يملأه بشكل ذاتي لأن ذلك يعزز لديه المسؤولية والالتزام، كذلك التوقف عن استخدام الحفاضات، لأنها ستعزز السلوك الاعتمادي عند الطفل، وفي حال كانت مشكلة التبول ناجمة عن مشكلة نفسية كتعرض الطفل لخوف أو قلق، ينبغي اللجوء للمختصين