

التبول المتكرر ليلاً

التعريف:

هو الاستيقاظ من النوم ليلاً للذهاب إلى المراض للتبول مرة أو أكثر، بغض النظر عن السبب. من المهم تقدير عدد المرات التي يذهب فيها المريض إلى المراض ليلاً وما إذا كان ذلك يسبب له إزعاجاً. تحدث هذه الحالة بسبب إنتاج كمية كبيرة من البول ليلاً، أو بسبب كثرة المرات التي يحتاجها المريض للتبول، أو نتيجة السببان مجتمعان.

من هم أكثر الناس عرضة لهذه الظاهرة؟

تصيب هذه الظاهرة الرجال والنساء على حدٍ سواء. وتزداد بتقدم العمر. عند سن الثمانين، يصاب حوالي 50% من الرجال والنساء بهذا المرض مما يجعلهم يذهبون مرتين أو أكثر إلى المراض ليلاً.

الآثار الناجمة عن هذا المرض:

يؤثر هذا المرض على حياة المريض اليومية. فقد تسبب التعب، وقلة النوم، والسقوط، الكسور، التبول اللاإرادي وقد تؤثر على نوعية الحياة.

أنواعه:

1. كمية البول الفائضة ليلاً:

تكون عملية التبول خلال الـ 24 ساعة طبيعية، ولكن هذه الحالة يزداد معدل كمية البول ليلاً لتصل إلى أكثر من ثلث كمية البول التي تنتج عادة خلال الليل بسبب نقص في أحد الهرمونات التي يقلل من كمية البول مساءً.

2. صغر سعة المثانة:

عندما تقل سعة المثانة بسبب ذلك الذهاب إلى المراض ليلاً وذلك لأن كمية البول الناتجة تكون أكبر من سعة المثانة التي تحتمل سعة معينة.

3. ازدياد كمية البول:

في خلال الـ 24 ساعة ينتج أكثر من 40 مل/كجم (وزن الجسم) من البول (مثال: لشخص وزنه 80 كجم ينتج أكثر من 3200 مل) ونتيجة لزيادة كمية البول الفائضة على سعة المثانة، يحدث هذا المرض. قد يحدث أحد هذه الأسباب أو الأسباب مجتمعه.

أمثلة علي الأسباب القابلة للتغير:

1- كمية البول الفائضة ليلاً:

- * أمراض القلب
- * أمراض الكلية
- * زيادة شرب السوائل وخاصة خلال الليل مثل الكافيين.
- * استعمال الأدوية المدرة للبول لفترة طويلة.

2- صغر سعة المثانة:

- * تغيرات تحصل مع التقدم في العمر
- * المثانة الحساسة
- * وجود حصى بالمثانة أو التهاب

3- ازدياد كمية البول المنتجة خلال اليوم:

- * مرض السكري
- * ازدياد معدل الكالسيوم بالدم.

الفحص:

يجرى الفحص لمعرفة مدى تأثير المرض على حياة المريض. عند إجراء الفحص يتعين نوع المرض (زيادة كمية البول الفائضة ليلاً، صغر سعة المثانة، أو زيادة كمية البول المنتجة خلال اليوم أو خليط من هذه الأسباب).

ويتضمن الفحص الآتي:

* التاريخ المرضي: تاريخ مفصل للمرض وأسبابه، مراحل النوم، مشاكل في المسالك البولية، الحالة المرضية و الأدوية التي يستخدمها المريض .

* فحص سريري (يتضمن فحص البطن والمستقيم):

الفحص لمعرفة أسباب المرض والتي تتضمن حالة القلب ومشاكل المسالك البولية.

* جدول 48- 72 ساعة لمعرفة كمية وتكرار البول:

يتضمن نوع ووقت وكمية السوائل التي يتناولها المريض، وقت وكمية البول، ووقت النوم والصحيان.

إذا كانت كمية السوائل المتناولة أكثر من 4 لتر في 24 ساعة فإن ذلك يعتبر مؤشر مهم .

* تحليل البول: للكشف عن التهاب أو ما شابهه.

* التحليل الكيمياء حيوي: لفحص وظائف الكلي، الجلوكوزي ومستوى الكالسيوم.

* أشعة للمثانة: أشعة فوق صوتية (قبل وبعد التبول)

للكشف عن احتباس البول إذا كان موجودا

* فحص ديناميكية البول وإجراء فحص بالمنظار / دراسة النوم:

قد يعمل بعد إجراءات خاصة .

* ملاحظة : إذا كان مرض السكري أو شرب الماء بكثرة موجودة عند المريض فإنه يحول

إلى أخصائي لإجراء عدة فحوصات مثل تجميع البول خلال 24 ساعة وتحليله.

العلاج:

يؤخذ بعين الإعتبار رغبة وتوقعات المريض عند معالجة المرض. تصحيح ومعالجة المرض أو الأسباب عند الإمكان أو تحويل المريض إلي اختصاصي تذكري التبول ليلا قد يكون له أكثر من مسبب.

العلاج البسيط :

يهدف إلي إدرار السوائل خلال النهار لتقليل كمية البول خلال الليل.

بعض الاقتراحات التي تساعد المريض وخاصة إذا كانت تسبب مشاكل :

- التقليل من تناول الكافيين والسوائل خلال الفترة المسائية.
- ينصح المريض بزيادة تناول السوائل إذا كان يشعر بالعطش الشديد.
- تقليل تناول السوائل إلي 2- 2,5 لتر خلال 24 ساعة.
- لبس الجوارب الضاغطة في حال احتباس السوائل في الجسم وتورم الأقدام.
- رفع الأرجل فوق مستوى الجسم في فترة بعض الظهيرة لعدة ساعات.
- منع تناول المنومات كعلاج لاضطرابات النوم التي يسببها التبول ليلا لان ذلك يسبب زيادة الحاجة للتبول والتبول لاإراديا

العلاج المتخصص:

1- كمية البول الفائضة ليلاً:

- * استخدام المدرات خلال فترة الظهيرة إلي العصر (مع متابعة مستوى الضغط واضطرابات الأملاح بالدم)
- * استخدام دواء DDAVP (Minirin)

2- صغر سعة المثانة:

- * تدريب المثانة بالأدوية أو من غير أدوية، علي استيعاب كمية اكبر من البول.
- * استخدام أدوية استرخاء المثانة عند النوم.
- * استخدام الهرمونات البديلة في حالة سن اليأس.

3- ازدياد كمية البول الفائضة خلال النهار:

- * المحافظة على معدل السكر في الدم والتحكم الجيد في مرض السكر
- * مراجعة للأدوية التي قد تسبب بزيادة كمية البول
- * استخدام دواء DDAVP (Minirin)

إعداد:

د/أحمد حمود البدر
استشاري أمراض وجراحة النساء
والمسالك البولية النسائية و جراحة
الحوض الترميمية

ahmed@albadr.com