



التبول اللاإرادي

د. ياسر عبد الله

طب المخ والأعصاب والعمود الفقري

ت: **01005408050**

الإجراءات الاحترازية لتقليل ظاهرة التبول اللاإرادي والفحوصات اللازم عملها:

- (1) الامتناع عن الأكل قبل النوم بخمس ساعات
- (2) الامتناع عن تناول الماء قبل النوم بثلاث ساعات
- (3) الامتناع عن تناول الأطعمة المالحة والحارة والشاي والقهوة والمياه الغازية وأي طعام أو شراب يزيد من شرب المياه وخاصة في النصف الثاني من اليوم
- (4) التبول جيداً قبل النوم مباشرة
- (5) الاستيقاظ بعد النوم بساعة أو ساعتين للتبول الإرادي (مرة أو مرتين في الليلة)
- (6) إيقاظ الطفل بعد التبول أثناء النوم لتغيير ملابسه أو الاستحمام مع التأكيد على الطفل أن هذه الإجراءات تحدث بسبب تبوله أثناء نومه فيرتبط الأمران في ذهنه فتتوقف عملية التبول اللاإرادي
- (7) البعد عن أسباب الاكتئاب والقلق والتوتر وعلاجهم إن وجدوا
- (8) تحليل البول والبراز لاستبعاد وجود طفيليات أو ميكروبات وخلافه واستبعاد أسباب عسر الهضم وانتفاخ القولون الذي يضغط على المثانة
- (9) استبعاد أسباب قلة الأوكسجين الواصل إلى المخ أثناء النوم مثل تضخم اللحمية أو اللوز، حيث أن قلة الأوكسجين الواصل للمخ يزيد احتمال حدوث التبول الليلي أثناء النوم
- (10) عمل أشعة على أسفل العمود الفقري لاستبعاد السنسنة أو السلسلة المشقوقة (Spina Bifida)
- (11) عمل رسم كهربائي للمخ لأن اضطراب كهرباء المخ قد يؤدي إلى التبول اللاإرادي
- (12) المتابعة مع طبيب المخ والأعصاب المتخصص لعمل هذه الخطوات ووصف العلاج اللازم

عيادة القاهرة 01016600708 – عيادات الشرقية 01005408050