

Arabiska/عربي

هل تذهب إلى المرحاض ليلاً؟

حقائق حول البوال الليلي
(NOCTURIA) - والذي يسبب
الاستيقاظ ليلاً للذهاب إلى المرحاض

حقائق حول البوال الليلي

- ما هو البوال الليلي؟
- أسباب البوال الليلي
- احتياطات ونصائح مفيدة
- التشخيص

ما هو البوال الليلي؟

إنالبوال الليلي (التبول ليلاً) هو حالة يستيقظ فيها المصاب بالحالة مرة أو أكثر أثناء النوم للذهاب إلى المراض. وتُعد مشكلة شائعة تؤثر على الرجال والنساء بمختلف الأعمار، وغالبًا ما تزداد سوءًا مع التقدم في العمر. قد يكون البوال الليلي سببًا رئيسيًا للقلق، كما أنه يؤدي إلى مشاكل في النوم، بالإضافة إلى التأثير سلبيًا على نوعية الحياة وتراجع الصحة خاصةً للأشخاص في سن العمل. يناقش ملف المعلومات هذا أسباب البوال الليلي وتشخيصه وعلاجه.

أسباب البوال الليلي

توجد العديد من الأسباب المختلفة للبوال الليلي، ولكي يتم تقديم العلاج المناسب، فمن المهم تحديد الظروف الكامنة لكل مريض. يمكن أن يؤدي ارتفاع السوائل في الجسم بشكل غير طبيعي وخاصةً في المساء إلى الإحساس برغبة في التبول خلال الليل. كما يمكن لحالات البروستاتا وفرط نشاط المثانة (الرغبات الملحة لتفريغ المثانة) أن تؤدي إلى دخول الحمام ليلاً، وعلى الرغم من أن البوال الليلي قد يكون عرضًا جانبيًا للعديد من الحالات الأخرى مثل السكري، وشكاوى القلب والكلى، والحالات العصبية، والأمراض العقلية وانقطاع التنفس أثناء النوم (التوقف اللاإرادي للتنفس أثناء النوم). قد تسبب بعض الأدوية أيضًا البوال الليلي. إن أكثر الأسباب شيوعًا للرغبات الملحة التبول ليلاً هو إدرار البول غير الطبيعي أثناء الليل، أو سعة المثانة غير الكافية، أو مزيج ما بين هذين السببين.¹ لا يتغير إجمالي حجم البول الناتج يوميًا بشكل كبير على مدار العام. وعلى الرغم من ذلك يتغير التوزيع على مدار اليوم، من ضعف الكمية أثناء النهار في فترات العمر المبكرة، إلى إدرار البول بمعدل أكثر اتزانًا على مدار اليوم عند التقدم في العمر. وقد يؤدي ذلك إلى الإفراط في إدرار البول ليلاً، والذي يُشار إليه باسم "البوال الليلي" (Nocturnal Polyuria).

التحقق من البوال الليلي

فرط إدرار البول ليلاً
الإكثار من تناول السوائل
انقطاع التنفس أثناء النوم
السكري
مرض عصبي
مرض عقلي
مشاكل قلبية
فرط نشاط المثانة
مرض في الكلى
حالات البروستاتا
علاج طبي

عدم كفاية النوم
بسبب البوال الليلي

هناك سؤالان بسيطان قد يفيدا في التحقق:

- هل تحتاج الذهاب إلى المرحاض أكثر من ثماني مرات في اليوم؟
- عندما تذهب للمرحاض ليلاً، هل تكون كميات البول صغيرة؟

إذا كانت الإجابة لا على الأسئلة السابقة، فقد يعود السبب إلى إدرار كميات من البول ليلاً تزيد عما يمكن للمثانة أن تستوعبه. ومن بين العلامات الدالة على ذلك هو شعور المثانة بالامتلاء في حين أنه تم تفريغها. في هذه الحالة، فإننا نتحدث عن فرط إخراج البول ليلاً، والذي يُشار إليه باسم البوال الليلي.

احتياطات ونصائح مفيدة

يوجد فيما يلي بعض النصائح الهامة وبعض الاحتياطات التي يمكن اتخاذها لتقليل عدد المرات التي تكون بها في حاجة لإفراغ مثانتك خلال الليل.

- النظر إلى مقدار السوائل التي تتناولها خاصة في المساء.
- هل يوجد أية أسباب أخرى لاضطرابات النوم مثل الإجهاد أو القلق؟
- تجنب التدخين ومشاهدة التلفزيون وعلاقتها بمرات دخول الحمام ليلاً.
- عليك بالاسترخاء قبل الذهاب إلى السرير.
- أفرغ مثانتك قبل الذهاب إلى السرير.
- يمكن لممارسة الرياضة أثناء النهار أن تفيدك في علاج مشاكل النوم.
- إذا كان لديك إمساك، فعليك بعلاجه.

إذا استمر وجود هذه المشاكل على الرغم من تلك الاحتياطات، يمكنك الذهاب إلى الطبيب لطلب المساعدة. هناك أداة هامة قد تفيدك في تقييم الأسباب الكامنة لليوال الليلي وهي "قائمة العوامل المحفزة للتبول" (سجل السوائل)، والتي يمكنك استخدامها لتسجيل السوائل التي تتناولها وإدراج البول على مدار يومين.

التشخيص

مع قائمة العوامل المحفزة للتبول، سيكون من السهل تحديد ما إذا كان هناك إدرار زائد للتبول ليلاً. قم بتسجيل تفاصيل الوقت والكمية لكل مرة تستهلك فيها السوائل وتقوم فيها بإفراغ المثانة، وذلك في قائمة العوامل المحفزة للتبول على مدار يومين. استخدم الحقول الحمراء لتسجيل حجم البول أثناء النهار، والحقول الرمادية لتسجيل حجم البول ليلاً. وينبغي أن يشتمل القسم الخاص بالفترة الليلية أيضاً على أول مرة لإفراغ المثانة خلال النهار لأنه تم إدرار هذا البول خلال الليل. ثم أضف جميع الكميات المسجلة في الحقول الحمراء (فترة النهار) والحقول الرمادية الفاتحة (فترة الليل). ثم قم بقسمة كميات الفترة الليلية على إجمالي إدرار البول أثناء النهار والليل. إذا كان إجمالي إدرار البول ليلاً أكبر من 33% (33%) أو ثلث إجمالي إدرار البول على مدار 24 ساعة، فمعنى ذلك أن هناك زيادة في إدرار البول ليلاً، وهو المشار إليه باسم البوال الليلي.

مثال - املاً قائمة العوامل المحفزة للتبول الموجودة في الصفحة المقابلة	الليل		النهار	
	الكمية (بالديسيلتر)	الوقت	الكمية (بالديسيلتر)	الوقت
	3.0	2.30	2.5	9.30
	4.0	6.60	1.5	13.00
			3.0	19.30
			2.5	22.30
	7.0	الإجمالي	9.5	الإجمالي

16.5 = 7.0 + 9.5

نسبة الفترة الليلية من إجمالي إدرار البول = $\frac{7.0}{16.5}$ = 0.42

إجمالي إدرار البول خلال فترة الليل: 7.0

إجمالي إدرار البول: 16.5

إذا كان سبب البوال الليلي هو زيادة إدرار البول ليلاً (المشار إليه باسم البوال الليلي)، فيمكن حينها التفكير في اللجوء إلى العلاج الطبي. يقلل العلاج من عدد المرات التي يتم فيها إفراغ المثانة ليلاً، كما يطيل الفترة الأولى الهامة من النوم خلال الليل.

اقرأ المزيد حول البوال الليلي على موقع

www.nattkissare.se

Ferring Läkemedel AB

Box 4041 - 203 11 MALMÖ

هاتف: +46 (0)40 691 69 00 - www.ferring.se