

الطريق لحل مشكلة التبول اللاإرادی ...



بعد أن عرضنا فى الصفحات السابقة لأهم مسببات حالات التبول اللاإرادی جاء دورنا الآن للتحدث عن طرق علاج هذه المشكلة ، وحماية أطفالنا من عواقبها .

■ حقيقة مهمة

قبل أن نخوض فى وسائل وطرق العلاج علينا أن نعرف نحن الآباء والأمهات حقيقة مهمة ، هى أن التبول اللاإرادی الذى يصيب أطفالنا ما هو إلا مظهر من مظاهر أخرى مستترة ، وعلينا أن نبحث عن هذه المشكلة الفعلية لحلها .. وهنا سوف يمتنع أطفالنا عن بلل الفراش .

إذن ، من الخطأ أن نعتقد أن عملية التبول اللاإرادی عند الأطفال هى المشكلة الرئيسية ، ومن الخطأ أيضا أن نهتم بتقديم أدوية لوقف عملية التبول اللاإرادی دون البحث عن المشكلة الرئيسية والتى أدت إلى بلل الطفل لفراشه لاإراديا .

■ علاج الأسباب العضوية ...

- علينا فى البداية التأكد من الحالة الصحية للطفل ، وكذلك التأكد من عدم إصابته بأى مرض عضوى يحتمل أن يكون أحد العوامل المساعدة التى تؤدى إلى التبول اللاإرادی .

- ولذا يجب أن يخضع الطفل إلى بعض التحاليل الطبية مثل :

* تحليل البول . * تحليل البراز .

* وتحليل نسبة الهيموجلوبين بالدم .

- كما قد يستلزم الأمر إجراء الأشعات والفحوصات عند اختصاصى المسالك البولية للتأكد من خلو الطفل من أى أمراض عضوية بجهازه البولى .
- وعند اكتشافنا لأى مرض عضوى يجب علينا فورا تقديم العلاج المناسب .

■ علاج الاضطرابات والمشاكل النفسية ...

- اتفقنا منذ البداية على أن المشاكل والاضطرابات النفسية هى السبب الرئيسى وراء مشكلة التبول اللاإرادى .
- ولذا ؛ إذا تأكدنا من خلو الطفل من أى مرض عضوى يصيبه بمشكلة التبول اللاإرادى ، علينا فى ذلك الوقت التوجه والبحث عن الأسباب النفسية ، مع تقديم العلاج المناسب لها عند الكشف عنها حتى يتخلص أطفالنا تماما من مشكلة التبول اللاإرادى .

■ دور الآباء في حماية الأبناء من مشكلة التبول اللاإرادى

- اتضح لنا من خلال عرضنا لمسببات التبول اللاإرادى أن للآباء بعض الأخطاء السلوكية تجاه الأبناء ، مما يصيبهم - أى الأبناء - ببعض الاضطرابات النفسية التى تعتبر من مسببات التبول اللاإرادى .
- ولذا فإن الخطوة الأولى لحماية أطفالنا من الاضطرابات والمشاكل النفسية هى أن يتعرف الآباء على طرق التعامل السوى مع الأبناء ...

■ وأهم النصائح التى أقدمها للآباء في التعامل المثالى مع الأبناء هي :

- * الأسرة للطفل ، كالأرض للبذرة ، فالأرض الطيبة تنمو فيها البذرة نموا طبيعياً سليماً ، كذلك الأسرة السعيدة الهادئة المطمئنة ، التى تنعم بالحب والود والوثام ، هى المكان المناسب الذى ينمو فيه الطفل نموا طبيعياً ، نفسياً ، عقلياً ، واجتماعياً ، وجسدياً ...

أما الأرض البور ، الضعيفة ، فهي تتلف البذرة ، ولا تساعد على نموها.. كذلك الحال بالنسبة للأسرة التي تكثر فيها الخلافات والمنازعات ، لا تصلح بأى حال من الأحوال لتنشئة طفل سليم ، لا صحياً ، ولا نفسياً .

ولذا .. ننادى بأعلى صوتنا : يجب أن تنعم الأسرة بالدفء ، والود ، والحنان ، لكي ينشأ الأطفال بلا أى مشاكل نفسية ومن ثم لا يعانون من ظاهرة التبول اللاإرادى .

* لكي ننشئ جيلاً جديداً من الأطفال ، ينمو نمواً نفسياً سليماً ، لابد علينا من إشباع حاجتهم النفسية ، فلا بد أن يشعروا أنهم محبوبون ، ويشعروا بالأمن والطمأنينة ، وتقدير الآخرين .

أما إذا شعر الطفل بالخوف ، والقلق ، والنقص ، وشعر بالجوع العاطفى ، فلا نتظر من هذا الطفل إلا الاضطرابات النفسية ، ومن ثم تبوله فى فراشه لا إرادياً .

* ينبغي على الآباء بث الثقة فى نفس الطفل ، من خلال اتباع أسلوب التشجيع ، وذكر محاسن الطفل التى يتميز بها .

ويخطئ الآباء خطأ كبيراً عندما ينتقدون أطفالهم ، أو يظهر ونهم بمظاهر العجز ، والنقص ، أمام أحد الغرباء أو أمام طفل آخر .. فهذا يزعزع ثقة الطفل بنفسه ، ويصيبه بالتوتر والقلق ، ويهيئه للإصابة بالتبول اللاإرادى .

* العدل .. العدل فى التعامل مع الأطفال الإخوة ، وإياك وتمييز أخ على أخ ، أو مقارنة طفل بأخيه أو أخته على مسمع منه . وإياك والتمييز أو التفرقة بين الولد والبنت فى الحب أو الرعاية ، فلو شعر الطفل أن إخوته يلقون عطفاً أو رعاية أكثر منه فسوف يكون لهذا آثار سيئة على نفسيته ، وسوف يعانى الغيرة والرغبة فى العدوان والانتقام ، وقد يصاب « بالنكوص » ويبول على نفسه .

* علينا نحن الآباء ألا نلجأ إلى عقاب الطفل جسدياً ، إلا بعد استنفاد كل الوسائل الممكنة لتقويم وتوجيه الطفل .

وعندما نلجأ إلى العقاب ، علينا أن نتخير أسلوب العقاب المناسب في الوقت المناسب ، على أن يخلو هذا العقاب من العنف أو الشدة .

ولنحذر أن يكون هذا العقاب فيه ظلم للطفل ، لأنه إذا شعر بظلم العقاب ، سوف يشعر في نفسه بالاضطهاد ، ويكون للعقاب آثار سيئة في نفسه وسلوكه ، مما قد يصيبه بمشاكل نفسية ومنها التبول اللاإرادي .

* التدليل خطأ سلوكي يقع فيه كثير من الآباء تجاه الأبناء ، فنجدهم يستجيبون لكل رغبات أبنائهم الممكنة وغير الممكنة مما يؤثر على شخصية الطفل ، ويجعله عاجزاً عن ضبط نزعاته ، كما يؤثر التدليل على تفاعل الطفل في المجتمع ، ويكون له آثار سلبية على نفسيته ، وهؤلاء الأطفال عادة يعانون التبول اللاإرادي .

* أبداً ليست الشغالة أو المربية بديلاً عن الأمهات في رعاية وكفالة الطفل .

فالطفل في مراحل حياته الأولى يستقى تربيته ، وتكون شخصيته ممن يلتصقون به مباشرة .

والشغالات والمربيات مهما وصلت درجة ثقافتهن ، ودرجة حبهن للطفل ، لن يتمكن من إشباع حاجات الطفل ، ولن يستطعن تقديم الرعاية النفسية المتكاملة للطفل كما تفعل الأم ، ولذا من الخطأ ترك أطفالنا للشغالات للاهتمام بتربيتهم ، ونظافتهم ونومهم حتى لا ينشأ أطفال باضطرابات نفسية ومشاكل في عملية التبول .

* يجب أن يشعر الطفل بأن هذه المشكلة هي مشكلته هو ، وأن عليه أن يبذل جهده لعلاجها .

وينبغي للأسرة أن تشعر الطفل بأنه سينجح فى التغلب على التبول اللاإرادى .. فهذا سوف يساعده كثيرا ويدفعه إلى بذل مزيد من الجهد .
وعلىنا أن نكافئ الطفل كلما استيقظ جافا ، حتى تزداد ثقته بنفسه بالنجاح ويبدأ بالشعور بمقداره ، وتدرجيا ينتهى عرض التبول اللاإرادى .

■ تدريب المثانة ..

- كما سبق وأن ذكرنا أن هناك نسبة من الأطفال يرجع سبب تبولهم لاإرادياً إلى إصابتهم بما يعرف بالمثانة العصبية ، أو تكون مثانتهم أصغر حجماً عن الطبيعى .

- هذه الفئة من الأطفال إذا تمكنا من تدريب مثانتهم لتحمل أكبر قدر ممكن من البول لفترة طويلة ، ساعدنا ذلك فى تكبير حجم المثانة ، والتحكم فى عملية التبول ، ومن ثم يستطيع الطفل إلى حد كبير التخلص من عرض التبول اللاإرادى .

- وتبدأ خطوات تدريب المثانة ، بالسماح للطفل أن يشرب أكبر قدر ممكن من السوائل فى فترة النهار ، مع تعليم الطفل وتدريبه على التحكم ، وعدم التبول أكبر فترة ممكنة ، أو على الأقل إلى درجة شعوره بعدم الارتياح وحاجته الملحة للتبول مع تقليل السوائل قبل النوم .

- وإذا كانت الفترة الزمنية بين كل مرة وأخرى يتبول فيها الطفل أقل من ثلاث ساعات ، وجب علينا أن نحاول فى أن تزيد المدة الفاصلة بين مرات التبول ، بمعدل نصف ساعة كل يوم ، إلى أن تصل المدة بين كل مرة تبول وأخرى إلى ثلاث ساعات على الأقل .

- وإذا نجحنا فى أن يتوقف الطفل عن تبوله فى فراشه لمدة أسبوعين متتاليين بعد هذا التدريب ، يمكننا اتباع برنامج إضافى فى تدريب المثانة ، وذلك بتشجيع الطفل بتناول المزيد من السوائل خلال فترة النهار ، مع

تناول كوب أو كوبين من الماء قبل وقت النوم الأمر الذى يدفع الطفل إلى مزيد من التحكم ، وضبط تبوله مع ملاحظة أن يتم ذلك تدريجيا مع التشجيع المستمر للطفل .

■ أجهزة تساعد فى علاج التبول اللاإرادى..

لقد تمكن العلماء من اختراع جهاز معين يوضع فى سرير الطفل ، تحت الملاءة ، أو داخل بيجامة الطفل ، وبمجرد أن يبدأ الطفل فى التبول وهو نائم ، يصدر هذا الجهاز جرسا ، أو يضىء نور الغرفة التى ينام فيها الطفل ، ومن ثم يستيقظ الطفل ، ليتبول بنفسه فى دورة المياه .

والهدف من هذا الجهاز هو مساعدة الطفل ، وتدريبه على الاستيقاظ من النوم لكى يتبول فى دورة المياه بمجرد أن يشعر بامتلاء المثانة وعند خروج أول قطرات من البول .

وفى الحقيقة ، قد ساعد هذا الجهاز نسبة كبيرة من الأطفال على ضبط عملية التبول اللاإرادى عندهم ، وقد أعطاهم الثقة بأنفسهم .

- ولكن أحب أن أنبه إلى بعض الأمور المهمة قبل استخدام الجهاز ، منها :

* لاينبغي استخدام هذا الجهاز مع طفل صغير ، أقل من ٥ سنوات ، لا يدرك أهمية هذا الجهاز ، بل قد يخاف منه ، وقد يسبب له قدرا من المشاكل .

* للحصول من هذا الجهاز على نتائج مرضية قد يحتاج الأمر إلى عدة شهور .

* من الضرورى تدريب الطفل على استخدام الجهاز ، وأن يكون استعماله برضى الطفل ومساعدته .

* يجب ألا يغفينا هذا الجهاز عن التفتيش عن السبب الرئيسى وراء عَرَض التبول اللاإرادى ، فالجهاز وسيلة لعلاج عرض وليس وسيلة لعلاج المشكلة وراء هذا العرض .

■ العلاج الدوائى لمشكلة التبول اللاإرادى ..

قبل أن تقرر استخدام الأدوية المختلفة فى علاج حالات التبول اللاإرادى علينا أن نعلم الآتى :

* لا ينبغي أن نسرع فى استخدام الأدوية لعلاج هذه المشكلة فى الأطفال ما دون الخامسة من عمرهم .

* الدواء وسيلة مساعدة ، لا يجب أن تنسينا علاج المسببات الرئيسية لمشكلة التبول اللاإرادى (المشاكل النفسية) .

* يجب أن يخضع العلاج الدوائى للإشراف الطبى ، لتحديد الجرعة المضبوطة للدواء ، والمدة اللازمة لاستخدامه .

■ ما الدور الذى تقوم به الأدوية لعلاج مشكلة التبول

اللاإرادى ؟

* لما كان من أسباب التبول اللاإرادى ، نوم الطفل نوما عميقا ، مما يجعل من المستحيل على عقل الطفل الاستجابة لأى إشارات تصل إليه من الأعصاب ، أو من انقباضات عضلة المثانة .

ولذا يستخدم فى حالات التبول اللاإرادى نوع من الأدوية يساعد مخ الطفل أثناء النوم على أن يكون نشطا نوعا ما ، ويتجاوب مع الإشارات المنبعثة من جدار المثانة ، ومن ثم تحث الطفل للاستيقاظ للتبول فى دورة المياه .

* وهناك أدوية تستخدم لتقليل التوتر والقلق والاكتئاب ، وهى من المسببات المهمة للتبول اللاإرادى عند الأطفال . ومن أمثلة هذه الأدوية عقار التوفرانيل Tofranil.

* وهناك أنواع أخرى من العقاقير تقلل من انقباضات جدار المثانة وتزيد من إحكام بوابات خروج البول ، وبالتالي تقلل من مرات التبول ، وتزيد من قدرة الطفل على التحكم فى بوله .

ومن أمثلة هذه الأدوية عقار البلاسيد والبيلادينال . ويتم إعطاء هذه الأدوية قبل النوم بساعة .

■ هل للإبر الصينية دور في علاج مشكلة التبول اللاإرادى

- الإبر الصينية من الوسائل العلاجية ، التى نلجأ إليها أحيانا فى علاج بعض حالات التبول اللاإرادى عند الأطفال .

- حيث يتم تثبيت عدد من الإبر الرفيعة فى نقاط معينة بالجسم ، تساعد على تنبيه عضلات المثانة ، وصمامات قناة مجرى البول لإكسابها قوة ، وكذلك تعمل على إيجاد توافق بين تلك العضلات ، ومراكز التبول العليا .

- ومن المفيد أن تتم جلسات متابعة للأطفال للعلاج بالإبر الصينية مع وسائل العلاج الأخرى ، والتى سبق وأن شرحناها سابقا .

