

هل تستيقظ مراراً أثناء النوم
لدخول الحمام؟



التبول الليلي ... لا شفاء منه إذا أهملته

ما هو التبول الليلي؟

هل تشعر في أغلب الليالي أنك بحاجة للنهوض من النوم أكثر من مرة لدخول الحمام؟ هذا ما يسميه الأطباء (التبول الليلي). وهو يحدث لدى الرجال والنساء على حد سواء ولجميع الأعمار، إلا أنه شائع لدى كبار السن. والتبول الليلي هو من أحد أسباب عدم انتظام النوم والأرق ويصيب أكثر من نصف الأشخاص فوق عمر 50 سنة.



ما هي أسباب التبول الليلي؟

يعمل الجسم على التخلص من الماء الزائد والأملاح والمواد الضارة عن طريق البول. في الحالات الطبيعية، ينتج الجسم حوالي 1-2 لتر من البول يومياً وينتج ربع هذه الكمية أثناء الليل.

وتحدث حالة التبول الليلي عندما يتم إنتاج كمية بول كبيرة أثناء الليل بحيث لا تقدر المثانة على إستيعابها.

ويعود ذلك لسببين: إما أن تكون كمية البول أثناء الليل أكثر من الطبيعي أو أن المثانة لم تعد تستطيع إستيعاب كمية البول كما هو لازم.



ما هو تأثير التبول الليلي؟

إن الحاجة إلى النهوض من الفراش ليلاً للذهاب إلى الحمام قد بسبب عدم إنتظام النوم والأرق الدائم، وفي حال تكرار ذلك، فإنك لن تستطيع النوم وقد يؤثر هذا الأمر على حياتك اليومية وكفاءة أدائك أثناء النهار، وقد تكون عرضة للحوادث المنزلية أثناء الاستيقاظ ليلاً للتبول أكثر من ذي قبل.



ما الواجب فعله أيضاً؟

أن تأخذ النصيحة من الاختصاصيين
وإستشارتهم وعرض المشكلة عليهم
فبإستطاعة طبيبك إيجاد سبب المشكلة
وعلاجها على الفور إذا تطلب الأمر.

ما الذي يمكنك فعله لحل هذه المشكلة؟

التقليل من جرعات الكافيين أثناء النهار
(مثل الشاي والقهوة).

كما أنه ليس من المستحب تناول العشاء
متأخراً وشرب كميات من السوائل قبل
الخلود للنوم إلا في حالة العطش.

يرجى الأخذ بعين الإعتبار بأنه لا يجب
التقليل من نسبة شرب السوائل التي
يجب تناولها يومياً.



هذه النشرة تأتيكم كخدمة تعليمية مجانية من:

FERRING

PHARMACEUTICALS

P.O.Box 850845, Amman 11185 Jordan
Tel: +962 85501000, Fax: +962 855501015
Email: nocturia@ferring.com.jo
Website: www.ferring.com