

آدم والزائر الغريب



اليوم العالمي للتبول الليلي اللاإرادي أن الأوان لاتخاذ الإجراءات اللازمة

تم تخصيص ودعم هذا الكتيب من قبل اللجنة التوجيهية لليوم العالمي للتبول الليلي اللاإرادي والتي تتشكل من الجمعية الدولية للتحكم البولي عند الأطفال (ICCS) والجمعية الأوروبية لجراحة المسالك البولية عند الأطفال (ESPU) جنباً إلى جنب مع الفئات المهنية من حول العالم.

* رابطة المحيط الهادي لجراحة المسالك البولية عند الأطفال (APAPU) , الرابطة الدولية لأمراض الكلى عند الأطفال (IPNA), الجمعية الأوروبية لأمراض الكلى عند الأطفال (ESPN) , الجمعية الأيبيرية الأمريكية لجراحة المسالك البولية عند الأطفال (SIUP), جمعيات طب المسالك البولية للأطفال في أمريكا الشمالية، بمساهمة الدكتور شارلوت فان هيرزيل، دكتوراه في قسم طب الأطفال وعلم الوراثة الطبية، جامعة غنت-بلجيكا والدكتور كونستانتينوس كامبيريس، دكتوراه، قسم طب الأطفال، جامعة آرهوس-الدنمارك. وتدعم هذه المبادرة شركة فيرينغ لادوية.

إنها بداية يوم جديد، يجلس آدم في سريره وهو يفرّك عينيه، ثم يدخل يده تحت غطاء السرير ليتأكد من جفاف السرير.

الحمد لله، ليلة أخرى جافة،
لقد ساعدني الطبيب
كثيراً. أنا سعيد للغاية!

لا يزال الوقت باكراً لأنھض
من السرير.

يستلقي آدم في سريره مرة أخرى مع ابتسامة عريضة تعلو وجهه.

بعد عدّة دقائق، سمع آدم صوتاً غريباً يهيس في أذنه:

مرحباً آدم، هل أستطيع
التحدّث معك؟

فتح آدم عينيه ونظر إلى ناحية الصّوت .
فإذ به يرى ولداً يشبه حبّة البطاطا يبتسم له . له يداّن، ورجلان صغيرتان،
ويضح على رأسه قبّعة .

يا لك من شخص غريب! من أين
أتيت، وكيف لي أن أساعدك؟



طبعاً يسعدني ذلك! يمكنني إخبارك بكل ما أعرفه، وهو قليل نسبياً، لأنني لا أزال أتعلم. صديقتي الأميرة قمر ممكن أن تخبرك بالمزيد، لقد ساعدتني بشكل كبير. ما رأيك بأن نكلمها الآن؟



بهجّرد أن ذكر اسم الأميرة قمر، ظهرت الورقة الكبيرة التي تحمل اسمها. وضع آدم يده على الورقة وبدأ يقول:

**الأميرة
قمر**

أساعد الأطفال

هيا هيا إلى العمل!
صديقتي بطوط
يحتاج الأمل!



ظهر وميض في الخرفة، وفي لحظة واحدة، وجد آدم وبطوط أنفسهما في قصر الأميرة، ثم قام آدم بشرح مشكلة بطوط وأهله للأميرة قهر.

حسنًا، دعوني أأخذكما في جولة.



بعد رحلة صغيرة، وصل الجميع إلى سوق مليء بالألوان والأشكال.
محطة التوقف الأولى كانت عند محل الخضار والفاكهة حيث وضع على بعض
المنتجات لافتة تقول:



بدأت الأميرة قهر بإخبارهما بأن تناول الفواكه التي تحتوي على ماء،
مثل البطيخ والتفاح والعنب قبل النوم هو بمثابة شرب الماء أو العصير
قبل النوم.



في المحطة التالية، ذهبوا إلى دكان يبيع جميع أنواع العصائر والمشروبات اللذيذة، عليها لافتة:

أريد واحدة من هذه!

لا تشرب قبل النوم

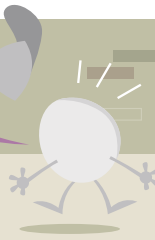
يمكنك شرب واحدة الآن،
لكن تجنب شرب أية سوائل
قبل النوم.

بطوط بعد الأميرة قهر بأنه لن يشرب مشروباً آخر قبل النوم.

أثناء تجولهم بالسوق، وإذ ببطوط يركض مسرعاً باتجاه أحد المحلات ويقفز بفرحة ونشاط.

لا تلعب معنا قبل الذهاب إلى النوم

أرجوكم، أرجوكم... اسبحي لي أن أدخل لألعب. في كوكبي نلعب بهذه الألعاب دائماً قبل النوم.



يقف بطوط أمام محلّ للإلكترونيات حيث يوجد عدد كبير من الألعاب والإلكترونيات في واجهة المحل. يصدر بعضها أصواتاً عاليةً وغريبةً بعض الشيء.

وهذا يشكّل ربّما إحدى مشاكلكم. فاللعب بهذه الأجهزة قبل النوم يمكن أن يحرّمك من ليلة نوم هانئة.

لقد انتهت جولتنا قريباً. لم يتبق سوى مكان واحد مهمّ علينا زيارته...

بعد ذلك، غادر الجيـهـج السّوق طائرـين ليـجـدوا أنفـسـهم أمام عيادة الطبيب .

مـهـبا كان الـهـكـان الـذي جـئت مـنـه ،
فالطبيب قادر على مساعدتك وإعطائك
النصائح والأدوية التي تساعدك على
التغلب على هذه المشكلة .

MD

تذكّر دائماً
أن تتناول
دوائك في
موعدِه !

عند هذه النقطة، حطّ ببغاء على كتف الأميرة وبدأ يقول :



فجأة يسمع آدم صوت أمه تنادي عليه وتوقظه لأنه لا يزال في فراشه .

لقد كان هذا حلماً غريباً!

نظر آدم إلى وسادته، فإذ به يرى رسالة .

صديقي العزيز آدم،
شكراً لك
والأميرة قهر
على مساعدتها
أطيب الأمنيات
بطوط

نصائح للتغلب على التبول الليلي الإرادي :

- التبول الليلي الإرادي عبارة عن مشكلة طبية، ولذلك فإنّ استشارة الطبيب مهّنة .
- لا تشرب السوائل قبل النوم، خاصة المشروبات الغازية .
- قبل النوم، تجنّب أكل الفواكه التي تحتوي على الكثير من الماء مثل البطيخ والتفاح .
- قد يؤثر وجود الكثير من الضوضاء والإضاءة على جودة النوم، لذلك تجنّب استخدام الحاسوب والأجهزة اللوحية والهواتف قبل النوم .
- التبول الليلي الإرادي هو مرض شائع، والعديد من الأطفال لديهم نفس الحالة .
- في حال إعطائك دواء لعلاج هذه الحالة، فالتزم بأوقات وكيفية أخذ الدواء حسبما أخبرك الطبيب .
- قد يعطيك الطبيب جهاز منبه التبول الليلي الإرادي، استخدمه كما أخبرك الطبيب .
- الذهاب إلى الحمام قبل النوم للتخلّص من البول .
- قم بزيارة بطوط في عالمه وتعرّف على قصته بالضغط على الرابط أدناه :
<http://www.drydawn.com>
- قم بالتجهيز لزيارة الطبيب وتابع تطوّر حالتك عن طريق تحميل تطبيق فجر جاف (DryDawn) .
- حافظ على هدوئك، وتذكّر دائماً أنّ التبول الليلي الإرادي هو مشكلة ولها حل!



اليوم العالمي للتبؤل الليلي الإرادي
.....
آن الأوان لاتخاذ الإجراءات اللازمة