



يعتبر البوال الليلي من المشاكل التي تصيب الأطفال ويعاني منها الأهل خاصة. وقد يكون لها انعكاسات على نفسية الطفل إن تعامل معها الأهل بشكل غير صحيح. وهو مرض يصيب الذكور أكثر من الإناث إذ أن ٦٠٪ تقريباً من المصابين هم ذكور.

تتم السيطرة الليلية النهارية على المثانة عند معظم الأطفال بعمر ٥ سنوات، وبالتالي يتم تشخيص البوال الليلي في حال حدوثه مرتين على الأقل في الأسبوع في آخر ثلاثة أشهر عند الطفل الذي تجاوز عمره خمس سنوات.

إن نسبة حدوث البوال الليلي بعمر ٥ سنوات هي ٧٪ عند الذكور و٣٪ عند الإناث وتنخفض هذه النسبة بعمر ١٠ سنوات لتصبح ٣٪ عند الذكور و٢٪ عند الإناث، وفي عمر ١٨ سنة هناك ١٪ من الذكور يعانون من هذا المرض بينما يكون نادراً جداً عند الإناث. وتظهر الدراسات

## البوال الليلي عند الطفل

### Nocturnal Enuresis

بقلم الدكتور: وسام البراقي (سوريا)

أن توافق الإصابة عند التوعم الحقيقي هي ٦٨٪ مما يدل أن هناك عوامل جينية. والقصة العائلية أيضاً مهمة إذ تكون إيجابية في ٥٠٪ من الحالات. وإذا كان أحد الأبوين قد عانى من هذه الإصابة فإن خطر إصابة كل طفل لهما ٤٤٪ وإذا كان كلاهما قد عانى منها في صغره فإن خطر الإصابة يرتفع ليبلغ ٧٧٪. يتحسن كل سنة ١٥٪ من الأطفال المصابين بشكل تلقائي.

يقسم البوال الليلي إلى نوعين:

١. البدئي؛ وفيه لا يكون الطفل مر بفترة نظافة واستمساك بولي في فترة الليل.

٢. الثانوي أو التراجعي؛ وفيه يكون الطفل قد مر بفترة استمساك بولي ليلي لا تقل عن ستة أشهر ثم عاود التبول في فراشه ليلاً. معظم حالات البوال الليلي (٩٠٪) هي حالات بدئية.

من مسببات البوال الليلي عند الأطفال:

- تأخر نضج الآليات القشرية الدماغية التي تسمح بالسيطرة على منعكسات التبول.

- اضطراب النوم عند هؤلاء الأطفال؛ إذ يكون نومهم عميقاً وقد يحدث البوال في أي مرحلة من مراحل النوم. من المعروف أن يقاظ الأطفال عموماً يصعب في الثلث الأول من الليل ويكون أكثر سهولة في ثلثه الأخير، لكن يقاظ الأطفال المصابين بالبوال الليلي يكون أصعب بكثير.

- يفرز عند الإنسان الطبيعي هرمون يدعى "الهرمون المضاد للإدرار" ADH وهو يعمل على المستوى الكلوي على التقليل من ضياع السوائل التي تفرز بالبوال؛ وإن نقص إفراز

هذا الهرمون عند الأطفال المصابين بالبول الليلي يجعلهم يُعرفون فرشهم بكمية كبيرة من البول.

وكما ذكرنا فقد يكون هناك عوامل جينية وعائلية أيضا تساهم في حدوث الإصابة.

أما العوامل النفسية فغالبا ما تسبب بوالا ليليا ثانويا أو تراجعيا.

تعتبر العوامل العضوية كالتهاب المجاري البولية أو الأمراض البولية الانسدادية أسبابا نادرة لحدوث البول الليلي عند الأطفال.

الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم الناتجة عن ضخامة الناميات Adenoids (الموجودة في منطقة البلعوم الأنفي) قد يترافق بالبول الليلي عند الطفل.

لا بد في بدء الاستقصاءات من إجراء فحص بول وراسب وزرع بول اللذان يمكنان من نفي السببين الانتاني والداء السكري (تكون في الداء السكري أوسمولية البول في فحص البول عالية لوجود السكر بكميات عالية في البول). وفي حال سلبية الفحص السريري وفحص البول وزرع البول فلا داعي عادة لاستقصاءات أكثر بحثا عن إصابة في الطرق البولية. ويُستحق إجراء إيكو (فحص بالأموج فوق الصوتية) للكليتين في الأطفال الأكبر نسبيا والذين يعانون من البول الليلي أو عند غير المستجيبين للعلاج.

**المعالجة**

يجب أن تبدأ المعالجة **بالعلاج السلوكي**. ويمكن تلخيص الخطوط الرئيسية للتدبير بالتالي:

- لا بد من تعاون الطفل وإشراكه في التدبير، وذلك بمكافأته على الأيام التي لا يبول فيها في فراشه ويمكن جعله يملأ جدولا أسبوعيا بالأيام التي لا يبول فيها في الفراش بتعليمها بعلامة خاصة وعلامة أخرى للأيام التي يفشل فيها في الاستمساك الليلي.

٢. يجب أن يبول الطفل قبل النوم.

٣. إن إيقاظ الطفل المتكرر في الليل لأخذه للحمام لا يكون عادة مجديا بل قد يولد أو يزيد انزعاج الطفل والأهل، ولكن المفيد أن يُربط منبه ليوقظ الطفل مرة واحدة في الليل بعد ساعتين أو ثلاث ساعات من بدء نومه.

٤. لا يجب أن يعاقب الطفل أو يهان من قبل أهله أو الآخرين.

تبين الدراسات أن تطبيق التوصيات السابقة في تدريب الطفل مع التعزيز الإيجابي (مبدأ المكافأة عند النجاح) يعطي فعالية تصل إلى ٨٥٪ أو أكثر. أما استخدام الأدوات التي تحدث إشرطا (جرس يرن عندما يبيلل الطفل شرشفا خاصا ينام عليه) فقد تكون مفيدة في تدريب الطفل على ضبط مثانته، وتصل نسبة النجاح فيها إلى ٧٥٪ تقريبا وتتميز عن المعالجات الدوائية بأن النكس فيها (أي معاودة المرض) يكون أقل بكثير.

أما الخط الثاني للمعالجة في البول الليلي عند الأطفال فهو **العلاج الدوائي**، ويجب أن يستخدم فقط عندما تفشل المعالجة السلوكية. والدواء المستخدم هو Imipramine وهو من مضادات الاكتئاب والجرعة المستخدمة هي ٢٥ ملغ باليوم قبل النوم عند الأطفال بعمر ٦-٨ سنوات و٥٠ ملغ بعمر ٩-١٢ سنة و٧٥ ملغ بالأعمار الأكبر وفعالية هذه المعالجة تصل إلى ٥٠٪ مع نسبة نكس تصل إلى ٣٠٪ أو أكثر بعد ٦ أشهر من المعالجة. أما الدواء الثاني فهو Desmopressin Acetate أو ما يعرف تجاريا باسم Minirin بشكليته الحبوب والبخاخ الأنفي. يُعطى فمويا بجرعة ٠,٢, ٠,٤, ٠,٦, ٠,٨, ١,٠, ١,٢, ١,٤, ١,٦, ١,٨, ٢,٠, ٢,٢, ٢,٤, ٢,٦, ٢,٨, ٣,٠, ٣,٢, ٣,٤, ٣,٦, ٣,٨, ٤,٠, ٤,٢, ٤,٤, ٤,٦, ٤,٨, ٥,٠, ٥,٢, ٥,٤, ٥,٦, ٥,٨, ٦,٠, ٦,٢, ٦,٤, ٦,٦, ٦,٨, ٧,٠, ٧,٢, ٧,٤, ٧,٦, ٧,٨, ٨,٠, ٨,٢, ٨,٤, ٨,٦, ٨,٨, ٩,٠, ٩,٢, ٩,٤, ٩,٦, ٩,٨, ١٠,٠, ١٠,٢, ١٠,٤, ١٠,٦, ١٠,٨, ١١,٠, ١١,٢, ١١,٤, ١١,٦, ١١,٨, ١٢,٠, ١٢,٢, ١٢,٤, ١٢,٦, ١٢,٨, ١٣,٠, ١٣,٢, ١٣,٤, ١٣,٦, ١٣,٨, ١٤,٠, ١٤,٢, ١٤,٤, ١٤,٦, ١٤,٨, ١٥,٠, ١٥,٢, ١٥,٤, ١٥,٦, ١٥,٨, ١٦,٠, ١٦,٢, ١٦,٤, ١٦,٦, ١٦,٨, ١٧,٠, ١٧,٢, ١٧,٤, ١٧,٦, ١٧,٨, ١٨,٠, ١٨,٢, ١٨,٤, ١٨,٦, ١٨,٨, ١٩,٠, ١٩,٢, ١٩,٤, ١٩,٦, ١٩,٨, ٢٠,٠, ٢٠,٢, ٢٠,٤, ٢٠,٦, ٢٠,٨, ٢١,٠, ٢١,٢, ٢١,٤, ٢١,٦, ٢١,٨, ٢٢,٠, ٢٢,٢, ٢٢,٤, ٢٢,٦, ٢٢,٨, ٢٣,٠, ٢٣,٢, ٢٣,٤, ٢٣,٦, ٢٣,٨, ٢٤,٠, ٢٤,٢, ٢٤,٤, ٢٤,٦, ٢٤,٨, ٢٥,٠, ٢٥,٢, ٢٥,٤, ٢٥,٦, ٢٥,٨, ٢٦,٠, ٢٦,٢, ٢٦,٤, ٢٦,٦, ٢٦,٨, ٢٧,٠, ٢٧,٢, ٢٧,٤, ٢٧,٦, ٢٧,٨, ٢٨,٠, ٢٨,٢, ٢٨,٤, ٢٨,٦, ٢٨,٨, ٢٩,٠, ٢٩,٢, ٢٩,٤, ٢٩,٦, ٢٩,٨, ٣٠,٠, ٣٠,٢, ٣٠,٤, ٣٠,٦, ٣٠,٨, ٣١,٠, ٣١,٢, ٣١,٤, ٣١,٦, ٣١,٨, ٣٢,٠, ٣٢,٢, ٣٢,٤, ٣٢,٦, ٣٢,٨, ٣٣,٠, ٣٣,٢, ٣٣,٤, ٣٣,٦, ٣٣,٨, ٣٤,٠, ٣٤,٢, ٣٤,٤, ٣٤,٦, ٣٤,٨, ٣٥,٠, ٣٥,٢, ٣٥,٤, ٣٥,٦, ٣٥,٨, ٣٦,٠, ٣٦,٢, ٣٦,٤, ٣٦,٦, ٣٦,٨, ٣٧,٠, ٣٧,٢, ٣٧,٤, ٣٧,٦, ٣٧,٨, ٣٨,٠, ٣٨,٢, ٣٨,٤, ٣٨,٦, ٣٨,٨, ٣٩,٠, ٣٩,٢, ٣٩,٤, ٣٩,٦, ٣٩,٨, ٤٠,٠, ٤٠,٢, ٤٠,٤, ٤٠,٦, ٤٠,٨, ٤١,٠, ٤١,٢, ٤١,٤, ٤١,٦, ٤١,٨, ٤٢,٠, ٤٢,٢, ٤٢,٤, ٤٢,٦, ٤٢,٨, ٤٣,٠, ٤٣,٢, ٤٣,٤, ٤٣,٦, ٤٣,٨, ٤٤,٠, ٤٤,٢, ٤٤,٤, ٤٤,٦, ٤٤,٨, ٤٥,٠, ٤٥,٢, ٤٥,٤, ٤٥,٦, ٤٥,٨, ٤٦,٠, ٤٦,٢, ٤٦,٤, ٤٦,٦, ٤٦,٨, ٤٧,٠, ٤٧,٢, ٤٧,٤, ٤٧,٦, ٤٧,٨, ٤٨,٠, ٤٨,٢, ٤٨,٤, ٤٨,٦, ٤٨,٨, ٤٩,٠, ٤٩,٢, ٤٩,٤, ٤٩,٦, ٤٩,٨, ٥٠,٠, ٥٠,٢, ٥٠,٤, ٥٠,٦, ٥٠,٨, ٥١,٠, ٥١,٢, ٥١,٤, ٥١,٦, ٥١,٨, ٥٢,٠, ٥٢,٢, ٥٢,٤, ٥٢,٦, ٥٢,٨, ٥٣,٠, ٥٣,٢, ٥٣,٤, ٥٣,٦, ٥٣,٨, ٥٤,٠, ٥٤,٢, ٥٤,٤, ٥٤,٦, ٥٤,٨, ٥٥,٠, ٥٥,٢, ٥٥,٤, ٥٥,٦, ٥٥,٨, ٥٦,٠, ٥٦,٢, ٥٦,٤, ٥٦,٦, ٥٦,٨, ٥٧,٠, ٥٧,٢, ٥٧,٤, ٥٧,٦, ٥٧,٨, ٥٨,٠, ٥٨,٢, ٥٨,٤, ٥٨,٦, ٥٨,٨, ٥٩,٠, ٥٩,٢, ٥٩,٤, ٥٩,٦, ٥٩,٨, ٦٠,٠, ٦٠,٢, ٦٠,٤, ٦٠,٦, ٦٠,٨, ٦١,٠, ٦١,٢, ٦١,٤, ٦١,٦, ٦١,٨, ٦٢,٠, ٦٢,٢, ٦٢,٤, ٦٢,٦, ٦٢,٨, ٦٣,٠, ٦٣,٢, ٦٣,٤, ٦٣,٦, ٦٣,٨, ٦٤,٠, ٦٤,٢, ٦٤,٤, ٦٤,٦, ٦٤,٨, ٦٥,٠, ٦٥,٢, ٦٥,٤, ٦٥,٦, ٦٥,٨, ٦٦,٠, ٦٦,٢, ٦٦,٤, ٦٦,٦, ٦٦,٨, ٦٧,٠, ٦٧,٢, ٦٧,٤, ٦٧,٦, ٦٧,٨, ٦٨,٠, ٦٨,٢, ٦٨,٤, ٦٨,٦, ٦٨,٨, ٦٩,٠, ٦٩,٢, ٦٩,٤, ٦٩,٦, ٦٩,٨, ٧٠,٠, ٧٠,٢, ٧٠,٤, ٧٠,٦, ٧٠,٨, ٧١,٠, ٧١,٢, ٧١,٤, ٧١,٦, ٧١,٨, ٧٢,٠, ٧٢,٢, ٧٢,٤, ٧٢,٦, ٧٢,٨, ٧٣,٠, ٧٣,٢, ٧٣,٤, ٧٣,٦, ٧٣,٨, ٧٤,٠, ٧٤,٢, ٧٤,٤, ٧٤,٦, ٧٤,٨, ٧٥,٠, ٧٥,٢, ٧٥,٤, ٧٥,٦, ٧٥,٨, ٧٦,٠, ٧٦,٢, ٧٦,٤, ٧٦,٦, ٧٦,٨, ٧٧,٠, ٧٧,٢, ٧٧,٤, ٧٧,٦, ٧٧,٨, ٧٨,٠, ٧٨,٢, ٧٨,٤, ٧٨,٦, ٧٨,٨, ٧٩,٠, ٧٩,٢, ٧٩,٤, ٧٩,٦, ٧٩,٨, ٨٠,٠, ٨٠,٢, ٨٠,٤, ٨٠,٦, ٨٠,٨, ٨١,٠, ٨١,٢, ٨١,٤, ٨١,٦, ٨١,٨, ٨٢,٠, ٨٢,٢, ٨٢,٤, ٨٢,٦, ٨٢,٨, ٨٣,٠, ٨٣,٢, ٨٣,٤, ٨٣,٦, ٨٣,٨, ٨٤,٠, ٨٤,٢, ٨٤,٤, ٨٤,٦, ٨٤,٨, ٨٥,٠, ٨٥,٢, ٨٥,٤, ٨٥,٦, ٨٥,٨, ٨٦,٠, ٨٦,٢, ٨٦,٤, ٨٦,٦, ٨٦,٨, ٨٧,٠, ٨٧,٢, ٨٧,٤, ٨٧,٦, ٨٧,٨, ٨٨,٠, ٨٨,٢, ٨٨,٤, ٨٨,٦, ٨٨,٨, ٨٩,٠, ٨٩,٢, ٨٩,٤, ٨٩,٦, ٨٩,٨, ٩٠,٠, ٩٠,٢, ٩٠,٤, ٩٠,٦, ٩٠,٨, ٩١,٠, ٩١,٢, ٩١,٤, ٩١,٦, ٩١,٨, ٩٢,٠, ٩٢,٢, ٩٢,٤, ٩٢,٦, ٩٢,٨, ٩٣,٠, ٩٣,٢, ٩٣,٤, ٩٣,٦, ٩٣,٨, ٩٤,٠, ٩٤,٢, ٩٤,٤, ٩٤,٦, ٩٤,٨, ٩٥,٠, ٩٥,٢, ٩٥,٤, ٩٥,٦, ٩٥,٨, ٩٦,٠, ٩٦,٢, ٩٦,٤, ٩٦,٦, ٩٦,٨, ٩٧,٠, ٩٧,٢, ٩٧,٤, ٩٧,٦, ٩٧,٨, ٩٨,٠, ٩٨,٢, ٩٨,٤, ٩٨,٦, ٩٨,٨, ٩٩,٠, ٩٩,٢, ٩٩,٤, ٩٩,٦, ٩٩,٨, ١٠٠,٠, ١٠٠,٢, ١٠٠,٤, ١٠٠,٦, ١٠٠,٨, ١٠١,٠, ١٠١,٢, ١٠١,٤, ١٠١,٦, ١٠١,٨, ١٠٢,٠, ١٠٢,٢, ١٠٢,٤, ١٠٢,٦, ١٠٢,٨, ١٠٣,٠, ١٠٣,٢, ١٠٣,٤, ١٠٣,٦, ١٠٣,٨, ١٠٤,٠, ١٠٤,٢, ١٠٤,٤, ١٠٤,٦, ١٠٤,٨, ١٠٥,٠, ١٠٥,٢, ١٠٥,٤, ١٠٥,٦, ١٠٥,٨, ١٠٦,٠, ١٠٦,٢, ١٠٦,٤, ١٠٦,٦, ١٠٦,٨, ١٠٧,٠, ١٠٧,٢, ١٠٧,٤, ١٠٧,٦, ١٠٧,٨, ١٠٨,٠, ١٠٨,٢, ١٠٨,٤, ١٠٨,٦, ١٠٨,٨, ١٠٩,٠, ١٠٩,٢, ١٠٩,٤, ١٠٩,٦, ١٠٩,٨, ١١٠,٠, ١١٠,٢, ١١٠,٤, ١١٠,٦, ١١٠,٨, ١١١,٠, ١١١,٢, ١١١,٤, ١١١,٦, ١١١,٨, ١١٢,٠, ١١٢,٢, ١١٢,٤, ١١٢,٦, ١١٢,٨, ١١٣,٠, ١١٣,٢, ١١٣,٤, ١١٣,٦, ١١٣,٨, ١١٤,٠, ١١٤,٢, ١١٤,٤, ١١٤,٦, ١١٤,٨, ١١٥,٠, ١١٥,٢, ١١٥,٤, ١١٥,٦, ١١٥,٨, ١١٦,٠, ١١٦,٢, ١١٦,٤, ١١٦,٦, ١١٦,٨, ١١٧,٠, ١١٧,٢, ١١٧,٤, ١١٧,٦, ١١٧,٨, ١١٨,٠, ١١٨,٢, ١١٨,٤, ١١٨,٦, ١١٨,٨, ١١٩,٠, ١١٩,٢, ١١٩,٤, ١١٩,٦, ١١٩,٨, ١٢٠,٠, ١٢٠,٢, ١٢٠,٤, ١٢٠,٦, ١٢٠,٨, ١٢١,٠, ١٢١,٢, ١٢١,٤, ١٢١,٦, ١٢١,٨, ١٢٢,٠, ١٢٢,٢, ١٢٢,٤, ١٢٢,٦, ١٢٢,٨, ١٢٣,٠, ١٢٣,٢, ١٢٣,٤, ١٢٣,٦, ١٢٣,٨, ١٢٤,٠, ١٢٤,٢, ١٢٤,٤, ١٢٤,٦, ١٢٤,٨, ١٢٥,٠, ١٢٥,٢, ١٢٥,٤, ١٢٥,٦, ١٢٥,٨, ١٢٦,٠, ١٢٦,٢, ١٢٦,٤, ١٢٦,٦, ١٢٦,٨, ١٢٧,٠, ١٢٧,٢, ١٢٧,٤, ١٢٧,٦, ١٢٧,٨, ١٢٨,٠, ١٢٨,٢, ١٢٨,٤, ١٢٨,٦, ١٢٨,٨, ١٢٩,٠, ١٢٩,٢, ١٢٩,٤, ١٢٩,٦, ١٢٩,٨, ١٣٠,٠, ١٣٠,٢, ١٣٠,٤, ١٣٠,٦, ١٣٠,٨, ١٣١,٠, ١٣١,٢, ١٣١,٤, ١٣١,٦, ١٣١,٨, ١٣٢,٠, ١٣٢,٢, ١٣٢,٤, ١٣٢,٦, ١٣٢,٨, ١٣٣,٠, ١٣٣,٢, ١٣٣,٤, ١٣٣,٦, ١٣٣,٨, ١٣٤,٠, ١٣٤,٢, ١٣٤,٤, ١٣٤,٦, ١٣٤,٨, ١٣٥,٠, ١٣٥,٢, ١٣٥,٤, ١٣٥,٦, ١٣٥,٨, ١٣٦,٠, ١٣٦,٢, ١٣٦,٤, ١٣٦,٦, ١٣٦,٨, ١٣٧,٠, ١٣٧,٢, ١٣٧,٤, ١٣٧,٦, ١٣٧,٨, ١٣٨,٠, ١٣٨,٢, ١٣٨,٤, ١٣٨,٦, ١٣٨,٨, ١٣٩,٠, ١٣٩,٢, ١٣٩,٤, ١٣٩,٦, ١٣٩,٨, ١٤٠,٠, ١٤٠,٢, ١٤٠,٤, ١٤٠,٦, ١٤٠,٨, ١٤١,٠, ١٤١,٢, ١٤١,٤, ١٤١,٦, ١٤١,٨, ١٤٢,٠, ١٤٢,٢, ١٤٢,٤, ١٤٢,٦, ١٤٢,٨, ١٤٣,٠, ١٤٣,٢, ١٤٣,٤, ١٤٣,٦, ١٤٣,٨, ١٤٤,٠, ١٤٤,٢, ١٤٤,٤, ١٤٤,٦, ١٤٤,٨, ١٤٥,٠, ١٤٥,٢, ١٤٥,٤, ١٤٥,٦, ١٤٥,٨, ١٤٦,٠, ١٤٦,٢, ١٤٦,٤, ١٤٦,٦, ١٤٦,٨, ١٤٧,٠, ١٤٧,٢, ١٤٧,٤, ١٤٧,٦, ١٤٧,٨, ١٤٨,٠, ١٤٨,٢, ١٤٨,٤, ١٤٨,٦, ١٤٨,٨, ١٤٩,٠, ١٤٩,٢, ١٤٩,٤, ١٤٩,٦, ١٤٩,٨, ١٥٠,٠, ١٥٠,٢, ١٥٠,٤, ١٥٠,٦, ١٥٠,٨, ١٥١,٠, ١٥١,٢, ١٥١,٤, ١٥١,٦, ١٥١,٨, ١٥٢,٠, ١٥٢,٢, ١٥٢,٤, ١٥٢,٦, ١٥٢,٨, ١٥٣,٠, ١٥٣,٢, ١٥٣,٤, ١٥٣,٦, ١٥٣,٨, ١٥٤,٠, ١٥٤,٢, ١٥٤,٤, ١٥٤,٦, ١٥٤,٨, ١٥٥,٠, ١٥٥,٢, ١٥٥,٤, ١٥٥,٦, ١٥٥,٨, ١٥٦,٠, ١٥٦,٢, ١٥٦,٤, ١٥٦,٦, ١٥٦,٨, ١٥٧,٠, ١٥٧,٢, ١٥٧,٤, ١٥٧,٦, ١٥٧,٨, ١٥٨,٠, ١٥٨,٢, ١٥٨,٤, ١٥٨,٦, ١٥٨,٨, ١٥٩,٠, ١٥٩,٢, ١٥٩,٤, ١٥٩,٦, ١٥٩,٨, ١٦٠,٠, ١٦٠,٢, ١٦٠,٤, ١٦٠,٦, ١٦٠,٨, ١٦١,٠, ١٦١,٢, ١٦١,٤, ١٦١,٦, ١٦١,٨, ١٦٢,٠, ١٦٢,٢, ١٦٢,٤, ١٦٢,٦, ١٦٢,٨, ١٦٣,٠, ١٦٣,٢, ١٦٣,٤, ١٦٣,٦, ١٦٣,٨, ١٦٤,٠, ١٦٤,٢, ١٦٤,٤, ١٦٤,٦, ١٦٤,٨, ١٦٥,٠, ١٦٥,٢, ١٦٥,٤, ١٦٥,٦, ١٦٥,٨, ١٦٦,٠, ١٦٦,٢, ١٦٦,٤, ١٦٦,٦, ١٦٦,٨, ١٦٧,٠, ١٦٧,٢, ١٦٧,٤, ١٦٧,٦, ١٦٧,٨, ١٦٨,٠, ١٦٨,٢, ١٦٨,٤, ١٦٨,٦, ١٦٨,٨, ١٦٩,٠, ١٦٩,٢, ١٦٩,٤, ١٦٩,٦, ١٦٩,٨, ١٧٠,٠, ١٧٠,٢, ١٧٠,٤, ١٧٠,٦, ١٧٠,٨, ١٧١,٠, ١٧١,٢, ١٧١,٤, ١٧١,٦, ١٧١,٨, ١٧٢,٠, ١٧٢,٢, ١٧٢,٤, ١٧٢,٦, ١٧٢,٨, ١٧٣,٠, ١٧٣,٢, ١٧٣,٤, ١٧٣,٦, ١٧٣,٨, ١٧٤,٠, ١٧٤,٢, ١٧٤,٤, ١٧٤,٦, ١٧٤,٨, ١٧٥,٠, ١٧٥,٢, ١٧٥,٤, ١٧٥,٦, ١٧٥,٨, ١٧٦,٠, ١٧٦,٢, ١٧٦,٤, ١٧٦,٦, ١٧٦,٨, ١٧٧,٠, ١٧٧,٢, ١٧٧,٤, ١٧٧,٦, ١٧٧,٨, ١٧٨,٠, ١٧٨,٢, ١٧٨,٤, ١٧٨,٦, ١٧٨,٨, ١٧٩,٠, ١٧٩,٢, ١٧٩,٤, ١٧٩,٦, ١٧٩,٨, ١٨٠,٠, ١٨٠,٢, ١٨٠,٤, ١٨٠,٦, ١٨٠,٨, ١٨١,٠, ١٨١,٢, ١٨١,٤, ١٨١,٦, ١٨١,٨, ١٨٢,٠, ١٨٢,٢, ١٨٢,٤, ١٨٢,٦, ١٨٢,٨, ١٨٣,٠, ١٨٣,٢, ١٨٣,٤, ١٨٣,٦, ١٨٣,٨, ١٨٤,٠, ١٨٤,٢, ١٨٤,٤, ١٨٤,٦, ١٨٤,٨, ١٨٥,٠, ١٨٥,٢, ١٨٥,٤, ١٨٥,٦, ١٨٥,٨, ١٨٦,٠, ١٨٦,٢, ١٨٦,٤, ١٨٦,٦, ١٨٦,٨, ١٨٧,٠, ١٨٧,٢, ١٨٧,٤, ١٨٧,٦, ١٨٧,٨, ١٨٨,٠, ١٨٨,٢, ١٨٨,٤, ١٨٨,٦, ١٨٨,٨, ١٨٩,٠, ١٨٩,٢, ١٨٩,٤, ١٨٩,٦, ١٨٩,٨, ١٩٠,٠, ١٩٠,٢, ١٩٠,٤, ١٩٠,٦, ١٩٠,٨, ١٩١,٠, ١٩١,٢, ١٩١,٤, ١٩١,٦, ١٩١,٨, ١٩٢,٠, ١٩٢,٢, ١٩٢,٤, ١٩٢,٦, ١٩٢,٨, ١٩٣,٠, ١٩٣,٢, ١٩٣,٤, ١٩٣,٦, ١٩٣,٨, ١٩٤,٠, ١٩٤,٢, ١٩٤,٤, ١٩٤,٦, ١٩٤,٨, ١٩٥,٠, ١٩٥,٢, ١٩٥,٤, ١٩٥,٦, ١٩٥,٨, ١٩٦,٠, ١٩٦,٢, ١٩٦,٤, ١٩٦,٦, ١٩٦,٨, ١٩٧,٠, ١٩٧,٢, ١٩٧,٤, ١٩٧,٦, ١٩٧,٨, ١٩٨,٠, ١٩٨,٢, ١٩٨,٤, ١٩٨,٦, ١٩٨,٨, ١٩٩,٠, ١٩٩,٢, ١٩٩,٤, ١٩٩,٦, ١٩٩,٨, ٢٠٠,٠, ٢٠٠,٢, ٢٠٠,٤, ٢٠٠,٦, ٢٠٠,٨, ٢٠١,٠, ٢٠١,٢, ٢٠١,٤, ٢٠١,٦, ٢٠١,٨, ٢٠٢,٠, ٢٠٢,٢, ٢٠٢,٤, ٢٠٢,٦, ٢٠٢,٨, ٢٠٣,٠, ٢٠٣,٢, ٢٠٣,٤, ٢٠٣,٦, ٢٠٣,٨, ٢٠٤,٠, ٢٠٤,٢, ٢٠٤,٤, ٢٠٤,٦, ٢٠٤,٨, ٢٠٥,٠, ٢٠٥,٢, ٢٠٥,٤, ٢٠٥,٦, ٢٠٥,٨, ٢٠٦,٠, ٢٠٦,٢, ٢٠٦,٤, ٢٠٦,٦, ٢٠٦,٨, ٢٠٧,٠, ٢٠٧,٢, ٢٠٧,٤, ٢٠٧,٦, ٢٠٧,٨, ٢٠٨,٠, ٢٠٨,٢, ٢٠٨,٤, ٢٠٨,٦, ٢٠٨,٨, ٢٠٩,٠, ٢٠٩,٢, ٢٠٩,٤, ٢٠٩,٦, ٢٠٩,٨, ٢١٠,٠, ٢١٠,٢, ٢١٠,٤, ٢١٠,٦, ٢١٠,٨, ٢١١,٠, ٢١١,٢, ٢١١,٤, ٢١١,٦, ٢١١,٨, ٢١٢,٠, ٢١٢,٢, ٢١٢,٤, ٢١٢,٦, ٢١٢,٨, ٢١٣,٠, ٢١٣,٢, ٢١٣,٤, ٢١٣,٦, ٢١٣,٨, ٢١٤,٠, ٢١٤,٢, ٢١٤,٤, ٢١٤,٦, ٢١٤,٨, ٢١٥,٠, ٢١٥,٢, ٢١٥,٤, ٢١٥,٦, ٢١٥,٨, ٢١٦,٠, ٢١٦,٢, ٢١٦,٤, ٢١٦,٦, ٢١٦,٨, ٢١٧,٠, ٢١٧,٢, ٢١٧,٤, ٢١٧,٦, ٢١٧,٨, ٢١٨,٠, ٢١٨,٢, ٢١٨,٤, ٢١٨,٦, ٢١٨,٨, ٢١٩,٠, ٢١٩,٢, ٢١٩,٤, ٢١٩,٦, ٢١٩,٨, ٢٢٠,٠, ٢٢٠,٢, ٢٢٠,٤, ٢٢٠,٦, ٢٢٠,٨, ٢٢١,٠, ٢٢١,٢, ٢٢١,٤, ٢٢١,٦, ٢٢١,٨, ٢٢٢,٠, ٢٢٢,٢, ٢٢٢,٤, ٢٢٢,٦, ٢٢٢,٨, ٢٢٣,٠, ٢٢٣,٢, ٢٢٣,٤, ٢٢٣,٦, ٢٢٣,٨, ٢٢٤,٠, ٢٢٤,٢, ٢٢٤,٤, ٢٢٤,٦, ٢٢٤,٨, ٢٢٥,٠, ٢٢٥,٢, ٢٢٥,٤, ٢٢٥,٦, ٢٢٥,٨, ٢٢٦,٠, ٢٢٦,٢, ٢٢٦,٤, ٢٢٦,٦, ٢٢٦,٨, ٢٢٧,٠, ٢٢٧,٢, ٢٢٧,٤, ٢٢٧,٦, ٢٢٧,٨, ٢٢٨,٠, ٢٢٨