Ночное недержание мочи у детей (энурез)

розділ: Дитяча неврологія, дата: 10.01.2022, автор: Одинцова Е.Ю Буренок А.С.

Ночное недержание мочи у детей характеризуется непроизвольным мочеиспусканием во сне.

Чаще всего ночное недержание мочи до возраста 7 лет рассматривается как вариант нормы, т.к. до этого возраста ребёнок все ещё обучается навыку контроля над мочевым пузырем в ночное время.

Симптомы

Большинство детей успешно приобретают туалетные навыки к 5 годам, но у некоторых детей в возрасте от 5 до 7 лет все еще есть сложности с овладением этого навыка.

Когда обратиться к врачу?

У ребёнка ночное недержание мочи в возрасте старше 7 лет

у ребёнка внезапно появляется ночное недержание мочи после успешного появления туалетных привычек

Ночное недержание мочи в сочетании с каким-то из этих симптомов: боль при мочеиспускании, повышенная жажда, изменение цвета мочи (розовая/красная моча), храп

Причины:

маленький объем мочевого пузыря

сложность ощутить наполненный мочевой пузырь

замедленное созревание системы контроля над мочевым пузырем у ребёнка

затрудненное пробуждение от сна

Дисбаланс гормонов (нарушение продукции антидиуретического гормона)

Инфекция мочевыводящих путей

Сахарный диабет

Хронический запор - отсутствие регулярного опорожнения кишечника может привести к тому, что мочевой пузырь не сможет удерживать много мочи

Ночное апноэ

Неврологические заболевания

Стрессовые ситуации, такие как появление младшего ребёнка в семье, начало обучения в новой школе или сон вне дома могут привести к тому, что ребёнок начнет мочиться в постель.

Однако, не всегда возможно установить причину.

Факторы риска:

Стресс

Семейный анамнез - если оба родителя страдали в детстве энурезом, вероятность того, что их ребёнок будет мочиться ночью в постель составляет 80 %.

Синдром гиперактивности и дефицита внимания

Лечение:

Большинство детей перерастают ночное недержание мочи без необходимости в лечении.

Если есть заболевание, которое является причиной энуреза, тактику лечения выбирает врач.

Терапия может включать в себя один или комбинацию следующих методов:

•мотивационная терапия - когда ребенок готов участвовать и включен в терапию. И при этом получает какую-то награду за определенное количество сухих ночей

•Тренировка мочевого пузыря у детей со сниженной ёмкостью данного органа.

•Контроль потребляемой жидкости: 40% суточного объема утром (с 7:00 до 12:00), 40% днём (с 12:00 до 17:00) и вечером 20% (после 17:00).

•Существуют специальные «мочевые будильники». При попадании первой капли жидкости на белье, энурезный будильник срабатывает сигналом (звуком и вибрацией) и будит ребёнка. Малыш перестаёт мочиться в кровать, отключает будильник и заканчивает мочеиспускание в туалете. Со временем ребёнок привыкает, и ночи становятся «сухими». Эффект от работы будильника наступает через 1-3 месяца.

•Медикаментозная терапия

Терапия целенаправленная, последовательная и длительная

Поддержка родителей

-Напоминайте ребёнку посещать туалет перед подготовкой ко сну и непосредственно перед засыпанием. -Можно включать ночной светильник, чтобы ребёнку легче было найти дорогу в туалет.

-Поощряйте регулярное посещение туалета в течение дня. Убедитесь, что ребёнок писает как минимум 1 раз в 2 часа, нельзя, чтобы ребёнок "терпел".

Будьте внимательны к чувствам своего ребёнка. Если он находится в состоянии стресса или сильно взволнован, помогайте ему выразить эти эмоции. Когда ребёнок чувствует себя в безопасности и спокоен, ночных эпизодов легче избежать.

-Подготовьтесь к быстрой смене белья. Положите на матрац клеёнку. Используйте плотное, впитывающее влагу нижнее бельё. Держите под рукой сухое постельное бельё и сменную пижаму.

-Радуйтесь успехам. Не наказывайте и не ругайте ребёнка за «аварии». Вместо этого хвалите его за каждую «сухую» ночь и спокойно помогайте убирать постель после случившегося.

Будучи уверенным в вашем спокойствии и поддержке, ребенок быстрее справится с этой проблемой.

Над статьем совместно работали врач-невролог Елена Одинцова и врач-педиатр Анастасия Буренок

ВідповістиПереслати