

Энурез (ночное недержание мочи)

розділ: Захворювання сечовивідних шляхів у дітей, дата: 28.08.2013, автор: И. П. Пасечник



Мокрые простыни и пижамы, смущенный ребенок - знакомая ситуация во многих семьях. Но не отчаивайтесь. То, что ребенок ночью не просыпается в туалет и мочится в постель, не является признаком плохих туалетных навыков. Это всего лишь часть нормального развития ребенка.

Это состояние известно как ночное недержание мочи или ночной энурез. В общем, если недержание мочи сохраняется у ребенка до 6 -7 лет, не стоит волноваться. Дело в том, что к этому возрасту ребенок все еще учится контролировать мочевого пузырь.

Если недержание мочи сохраняется дольше - относитесь к проблеме спокойно и с пониманием. Тренировка мочевого пузыря, системы сигнализации влаги в постели и медикаменты могут помочь решить проблему.

Причины

Никто не знает наверняка причин энуреза, но многие факторы могут иметь значение:

Маленький мочевого пузырь. Мочевого пузыря вашего ребёнка может быть недостаточно вместителен, чтобы удерживать мочу, вырабатываемую ночью.

Невозможность ощущать полный мочевого пузырь. Если нервы которые контролируют мочевого пузырь недостаточно зрелые, полный мочевого пузырь может не разбудить вашего ребёнка, особенно, если ваш ребёнок крепко спит.

Гормональный дисбаланс. До 7 лет у некоторых детей вырабатывается недостаточное количество антидиуретического гормона, который уменьшает выработку ночной мочи.

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

Инфекция мочевыводящих путей. Инфекция мочевыводящих путей может вызвать трудности с контролем мочеиспускания у вашего ребёнка. Симптомы могут быть следующие: ночное недержание мочи, случаи недержания днем, частые мочеиспускания, болезненные мочеиспускания, кровь в моче.

Апноэ (остановка дыхания) во сне. Иногда энурез является признаком обструктивного апноэ во сне, состояния, при котором дыхание ребёнка прерывается во сне. Это состояние может быть

вызвано воспалёнными или увеличенными миндалинами или аденоидами. Другие симптомы могут включать: храп, частые инфекции уха, синуситы, боль в горле, сонливость днем.

Диабет. Если раньше ребёнок не мочился ночью в постель и вдруг начал - это может быть первым признаком диабета. Другие симптомы могут включать: большое количество мочи за одно мочеиспускание, усиливающаяся жажда, утомляемость и потеря веса, несмотря на хороший аппетит.

Хронический запор. Отсутствие регулярного опорожнения кишечника может привести к тому, что мочевой пузырь вашего ребёнка не сможет удерживать много мочи и как следствие - ночное недержание мочи.

Нарушение строения мочевого тракта или нервной системы. Редко энурез может быть вызван дефектами в строении мочевого или нервной системы.

Факторы риска

Некоторые факторы повышают риск ночного недержания мочи:

Пол. В два раза чаще энурезом страдают мальчики.

Семейная история. Если оба родителя страдали в детстве энурезом, вероятность того, что их ребёнок будет мочиться ночью в постель, составляет 80 %.

Гиперактивные дети с дефицитом внимания. У таких детей чаще бывает энурез.

Осложнения

Несмотря на разочарование, энурез без анатомических причин не представляет никакой угрозы для здоровья. Однако чувство вины и стыда, которые испытывает ребёнок по поводу ночного недержания мочи может приводить к сниженной самооценке.

Высыпания в области ягодиц и половых органов могут появиться, если ребёнок будет спать в мокром нижнем белье. Чтобы избежать появления сыпи, необходимо ополаскивать область ягодиц и гениталий каждое утро. На пораженные участки кожи необходимо наносить защитную мазь.

Обследование

Вашему ребёнку может потребоваться осмотр врача. В зависимости от ситуации врач может назначить клинический анализ мочи, с целью исключения инфекции мочевыводящих путей или диабета. Если доктор предположит наличие анатомических дефектов мочевыводящих путей у вашего ребёнка или других проблем, вашему ребёнку может понадобиться рентгенологическое или другое инструментальное обследование почек и мочевого пузыря.

Лечение

Большинство детей перерастают ночное недержание мочи без лечения. Если есть семейная история энуреза, ваш ребёнок очевидно перестанет мочиться в постель в том же возрасте, в котором перестали мочиться его родители.

В общем, необходимость в лечении определяет ваш доктор. Если ваш ребёнок особо не переживает по поводу ночного недержания мочи, домашние средства являются идеальным лечением. Однако, если ваш старший школьник сильно расстраивается по этому поводу, может понадобиться дополнительное лечение.

Сигнальная система влажности

Это маленькое электронное устройство подключается к влагочувствительному участку на пижаме вашего ребёнка или на простынь. Когда этот участок становится влажным, система срабатывает

(<http://bedwettingstore.com/bedwetting-alarms.html>). В идеале, система звучит как раз в то время, когда ребёнок начинает мочиться, чтобы помочь ребёнку проснуться, прекратить мочеиспускание и пойти в туалет. Если ваш ребёнок крепко спит, один из родителей может услышать сигнал тревоги и разбудить ребёнка.

Для оценки эффективности сигнальной системы влажности понадобится время. За частую, в течение как минимум 2-х недель вы сможете оценить результат и после 3-х месяцев использования забыть о мокрой постели. Сигнальная система влажности чрезвычайно эффективна, безопасна, не имеет побочных эффектов и может обеспечить лучший результат, чем медикаментозная терапия.

Медикаментозная терапия

Как последнее средство спасения ваш врач может назначить медикаментозное лечение, чтобы ребёнок перестал мочиться в постель. Это могут быть следующие препараты:

Уменьшающие выработку мочи в ночное время. Десмопрессина ацетат увеличивает уровень естественного антидиуретического гормона, который уменьшает выработку мочи ночью. Однако у десмопрессина есть побочные эффекты, наиболее значимый из которых - возможные судороги. Это может случиться, если на фоне приёма десмопрессина ваш ребёнок пьёт на ночь очень много жидкости. Потому не используйте это лекарство на ночь, если ребёнок пьёт много жидкости. А также не давайте этот препарат ребёнку, если он или она испытывают головную боль, тошноту, рвоту.

Расслабляющие мочевой пузырь. Если у вашего ребёнка небольшой мочевой пузырь, антихолинергический препарат оксибутинин (Дитропан) или гиосциамин (Левзин) могут помочь уменьшить сокращения мочевого пузыря и увеличить его вместимость. Побочные эффекты могут включать сухость во рту и покраснение лица.

Изменяющие режим засыпания и пробуждения. Антидепрессант имипрамин (Тофранил) может облегчить состояние ребёнка с энурезом, путём изменения режима засыпания и пробуждения. В виду выраженных побочных эффектов этот препарат назначают лишь в том случае, когда другие лекарства не эффективны.

Иногда наиболее эффективным является сочетание этих лекарств. Однако никаких гарантий нет и медикаменты не излечивают энурез. Как правило излечение наступает, когда прекращается прием лекарств.

Образ жизни и домашние средства

Мероприятия, которые могут помочь в домашних условиях:

Ограничить количество жидкости, выпиваемой вечером до 250 мл. Нет необходимости ограничивать количество выпиваемой жидкости в течение дня, но желательно, чтобы 40 % жидкости выпивалось с 7 ч. утра до 12 ч. дня, следующие 40 % с 12 ч. дня до 5 ч. вечера, и оставшиеся 20 % дневного количества после 5 ч. вечера. Однако не следует ограничивать ребёнка в жидкости, если он занимается спортом по вечерам.

Избегайте употребления вечером напитков и продуктов, содержащих кофеин. Кофеин стимулирует мочеиспускание, поэтому не давайте ребёнку вечером "Колу", шоколад, и др.

Поощряйте посещение туалета перед подготовкой ко сну и непосредственно перед засыпанием. Напоминайте ребёнку, что посещение туалета ночью - это хорошо. Используйте ночной светильник. Так ребёнок легче найдёт дорогу в туалет.

Поощряйте регулярное посещение туалета в течение дня. Убедитесь, что ребёнок мочился

как минимум 1 раз в 2 часа, нельзя, чтобы ребёнок "терпел".

Лечите запор. Если ваш ребёнок страдает запором, доктор может порекомендовать слабительные.

Поддержка родителей

Дети мочатся ночью в постель не специально, чтобы раздражать родителей. Постарайтесь быть спокойными, решая эту проблему вместе с вашим ребёнком.

Будьте внимательны к чувствам вашего ребёнка. Если ваш ребёнок находится в состоянии стресса или сильно взволнован, помогайте ему выразить эти эмоции. Когда ваш ребёнок чувствует себя в безопасности и спокоен, ночные эпизоды останутся в прошлом.

Планируйте быструю смену белья. Положите на матрац клеёнку. Используйте плотное, впитывающее влагу нижнее бельё. Держите под рукой сухое постельное бельё и пижаму.

Радуйтесь успехам. Не наказывайте и не ругайте вашего ребёнка за то, что он мочится в постель. Вместо этого хвалите ребёнка за каждую «сухую» ночь и спокойно помогайте убирать постель после случившегося.

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

По материалам сайта: www.mayoclinic.com