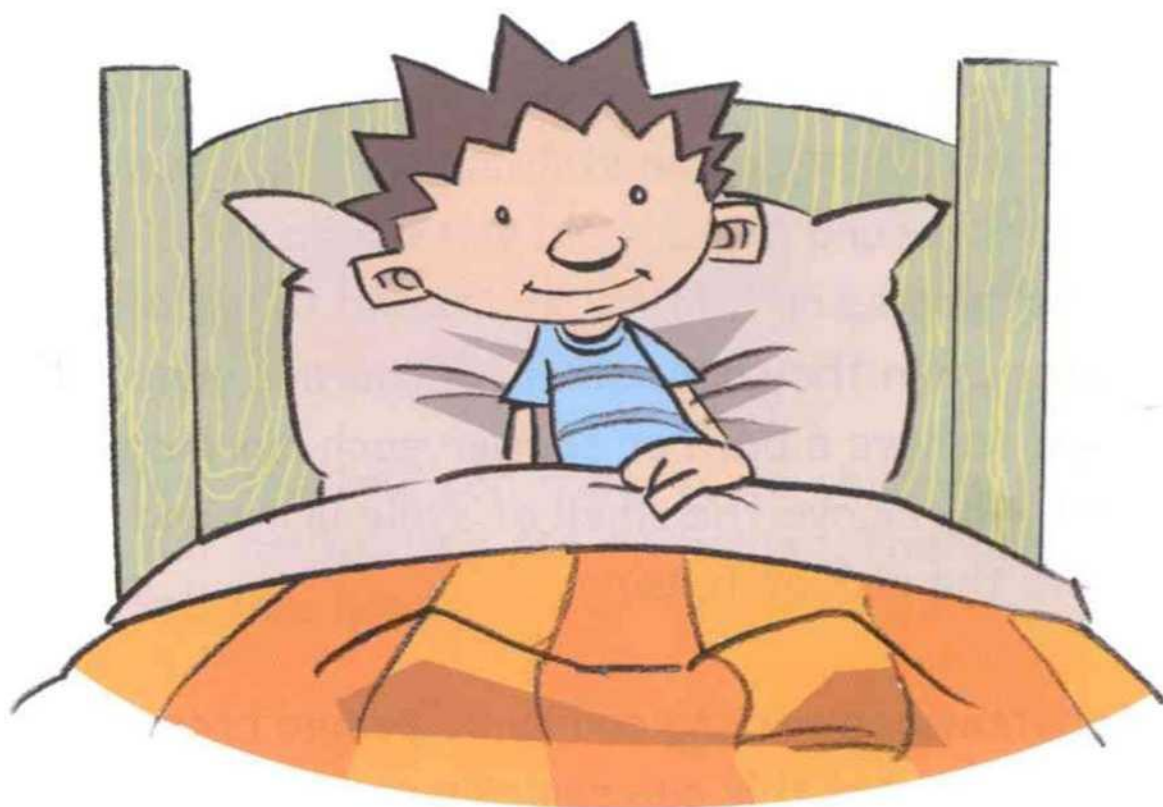


Rozmowa o moczeniu nocnym



June Rogers MBE

Doradca ds. nie trzymania moczu u dzieci

Dyrektor PromoCon

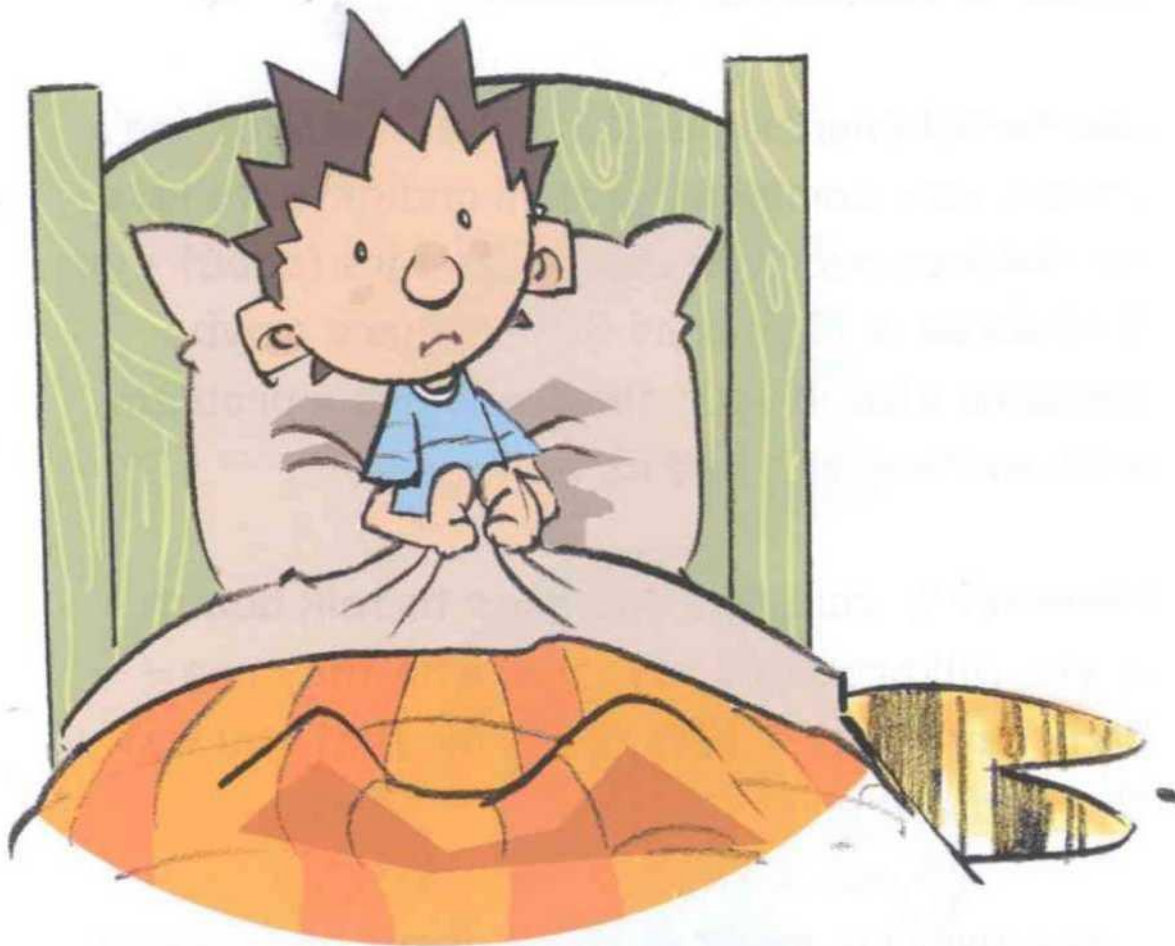
Disabled Living, Manchester

Niniejsza broszura została opracowana z myślą o dzieciach, aby pomóc im zrozumieć, na czym polega moczenie nocne - opisano w niej, dlaczego się zdarza i w jaki sposób można je leczyć.

Należy pamiętać o tym, że moczenie nocne nie występuje z winy dziecka, a jego powód nie wiąże się z żadnymi wydarzeniami w przeszłości, w których uczestniczyli rodzice bądź ich dziecko. Jest to problem, któremu można zaradzić.

Efekty leczenia mogą być widoczne dopiero po pewnym czasie, a w trakcie terapii nadal mogą się przytrafiać epizody moczenia się. Gdy dziecko osiągnie wiek około 5 lat, należy unikać stosowania pieluch i nie wybudzać dziecka w nocy w celu pójścia do toalety. Zachęcajmy nasze dziecko do korzystania z kąpieli lub prysznica codziennie rano, tak aby mogło usunąć zapach zwiędzłego moczu i nie było narażone na przykre uwagi.

Przewlekłe moczenie się w nocy może wywoływać uczucie złości i gniewu, a taka sytuacja niekiedy wzmaga to zaburzenie. Jak najczęściej chwalmy nasze dziecko za jego wysiłek w próbach niemoczenia się i zawsze zasięgajmy porady lekarza lub pielęgniarki.



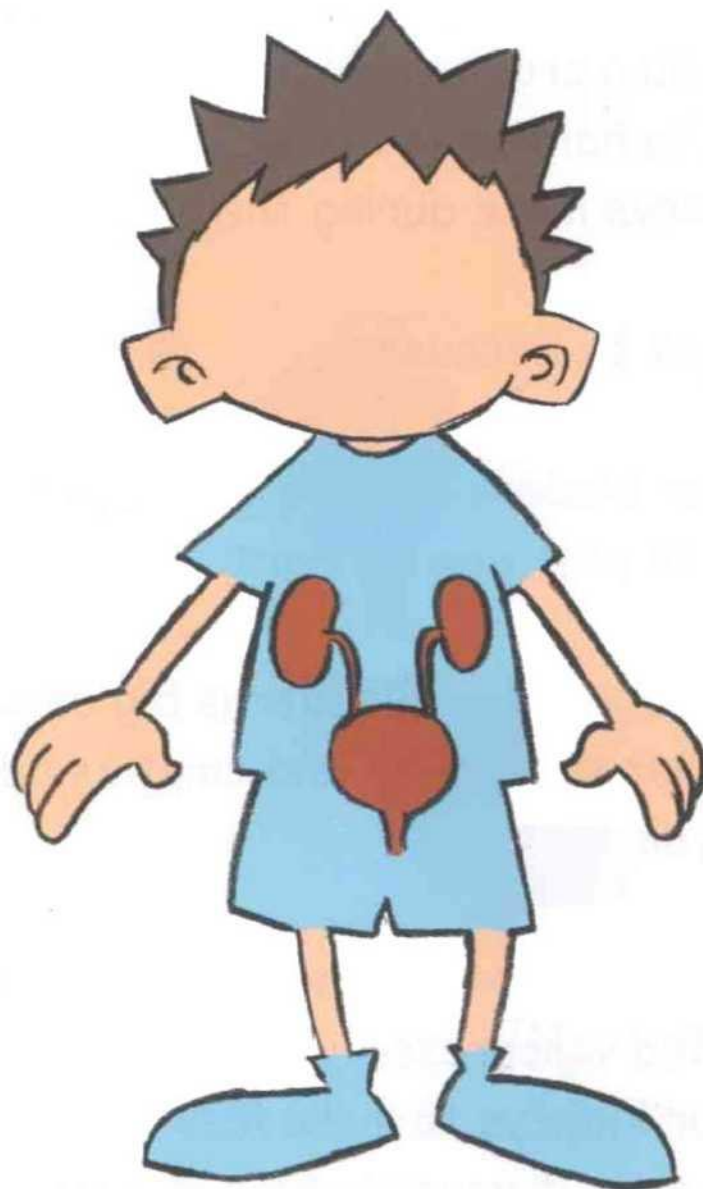
Moczenie nocne może zasmucać niektóre dzieci, jednak można mu zaradzić. W niniejszej broszurze dowiemy się, jak to zrobić.

Na czym polega enureza nocna?

Enureza nocna jest również nazywana moczeniem nocnym. Jest to bardzo częsty problem występujący u wielu dzieci w wieku powyżej 5 lat (mniej więcej u 2-3 dzieci w klasie liczącej 30 osób), tak więc w Twojej klasie może być jeszcze inna osoba z takim samym kłopotem!

Oczywiście nikt nie lubi o tym rozmawiać i prawdopodobnie nie dowiesz się, kto to jest, tak samo jak inni nie będą wiedzieć o Twoim problemie!

Mocz jest wytwarzany w nerkach i magazynowany w pęcherzu moczowym, który przypomina rozciągliwy balon. Pełny pęcherz przesyła sygnał do Twojego mózgu o tym, że musisz oddać mocz (zrobić siku). U dzieci z problemem moczenia w nocy ten sygnał nie jest wystarczająco głośny i wyraźny, tak więc podczas snu nie wiedzą one, że powinny skorzystać z ubikacji, a przez to nie budzą się i oddają mocz w łóżku.



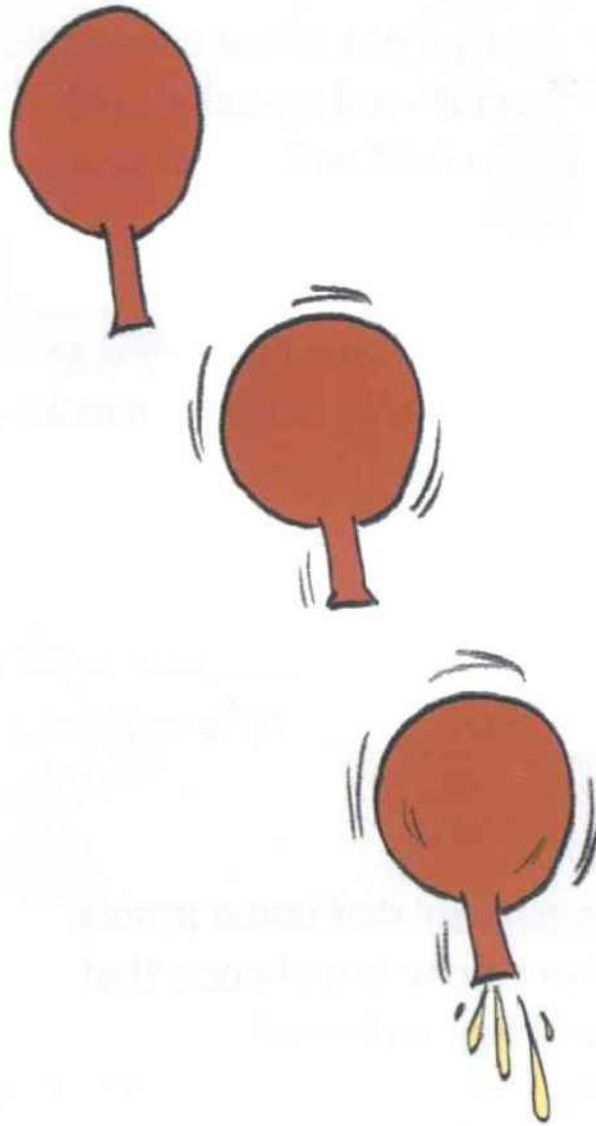
Na rysunku widać nerki i pęcherz moczowy u dziecka.

Dlaczego tak się dzieje?

Moczenie nocne może się zdarzać z wielu powodów, jednak głównym problemem jest to, że Twój pęcherz nie potrafi utrzymać całego moczu, który produkują nerki w ciągu nocy.

Może tak być, ponieważ:

- pęcherz nie jest wystarczająco duży, aby utrzymać mocz przez całą noc;
- pęcherz jest wystarczająco duży, lecz z jakiegoś powodu jest on „wrażliwy” i przez to opróżnia się wcześniej (zanim się całkiem wypełni);
- w Twoim organizmie brakuje specjalnej chemicznej substancji o nazwie „wazopresyna”, która zwykle przekazuje sygnał do nerek, aby produkowały mniej moczu w nocy. Dlatego nawet jeśli pęcherz jest prawidłowej wielkości, nie potrafi utrzymać całej dodatkowej porcji moczu.



U niektórych osób pęcherz moczowy jest „wrażliwy”
i opróżnia się, zanim się wypełni!

Co jeszcze może powodować moczenie nocne?

Zaparcie

Jeśli zbyt rzadko oddajesz stolec (robisz kupę), gromadzi się on w dole brzucha i naciska na pęcherz, któremu przez to trudniej jest utrzymać mocz.

Napoje

Jeśli czasem tuż przed położeniem się spać wypijesz za dużo niektórych napojów, może to spowodować moczenie nocne.

Nie budzisz się

Jeśli pełny pęcherz nie przekaże sygnału do mózgu, że trzeba się obudzić, aby pójść do ubikacji, sam się opróżni bez Twojej wiedzy.

Historia w rodzinie

Jeśli mama lub tata mieli problem z moczeniem nocnym, mogli Ci go przekazać.



zaparcie



historia w rodzinie



problem z napojami



nie budzisz się

Jak sądzisz, czy właśnie z któregoś z tych powodów przydarza Ci się moczenie nocne?

Co może mi pomóc?

Porozmawiaj z higienistką szkolną, pielęgniarką lub lekarzem, a oni pomogą Ci dowiedzieć się, dlaczego zdarza Ci się moczenie nocne. Jeśli zna się przyczynę problemu, można określić, w jaki sposób mu zaradzić.

Jak mogę sam/sama sobie pomóc?

- Pamiętaj o tym, aby codziennie pić co najmniej 6 napojów na bazie wody (np. samą wodę lub rozcieńczony sok) - 3 z nich należy wypić w szkole.
- Korzystaj z ubikacji przed położeniem się do łóżka, a jeśli już w łóżku przez chwilę czytasz lub oglądasz telewizję, jeszcze raz tuż przed snem.
- Jeśli toaleta jest daleko od Twojego pokoju lub trzeba do niej schodzić po schodach, poproś opiekującą się Tobą osobę o przyniesienie Ci nocnika.
- Unikaj zaparc - jedz dużo owoców i warzyw, a jeśli oddajesz stolec mniej niż trzy razy w tygodniu, powiedz komuś o tym.
- Wiemy, że moczenie nocne przydarza Ci się nie z Twojej winy, jednak bardzo staraj się tego unikać, wykonując czynności opisane powyżej i słuchając wskazówek pielęgniarki oraz lekarza.



Jest jeszcze wiele innych rzeczy, które mogą Ci pomóc w przezwyciężeniu problemu z moczeniem nocnym.

Jak poprawić działanie pęcherza moczowego

Jeśli powodem moczenia nocnego jest problem z pęcherzem, zostaniesz poproszony/poproszona o wykonywanie pewnych czynności, które sprawiają, że będzie on większy i mocniejszy. Takie czynności czasem nazywa się „treningiem pęcherza”. Lekarz albo pielęgniarka może też zalecić Ci przyjmowanie lekarstwa, które pomaga „zrelaksować się” pęcherzowi.

Na czym polega „trening pęcherza”?

Możesz zostać poproszony/poproszona o to, żeby:

- zapisywać na specjalnej karcie każdy raz, kiedy oddasz mocz oraz wypijesz napój;
- spróbować różnych napojów, aby sprawdzić, czy któryś z nich nie pogarsza moczenia nocnego i dlatego należy go unikać;
- mierzyć, ile oddajesz moczu. Możesz obliczyć, ile moczu powinien umieć utrzymać pęcherz u dziecka w Twoim wieku. Robi się to, wykonując następujące działanie:
„Twój wiek +1 x 30 = przeciętna pojemność pęcherza moczowego”;
- pamiętać o tym, żeby co 2 godziny wypijać jakiś napój;
- chodzić do ubikacji co 2 godziny;
- dla dziewczynek: pamiętać o tym, żeby prawidłowo siedzieć na ubikacji - stopy powinny być oparte na podpórce;
- nie spieszyć się, oddając mocz, tak żeby na koniec pęcherz był całkiem pusty.



„Trening” pęcherza może Ci pomóc unikać moczenia się.

Lekarstwo

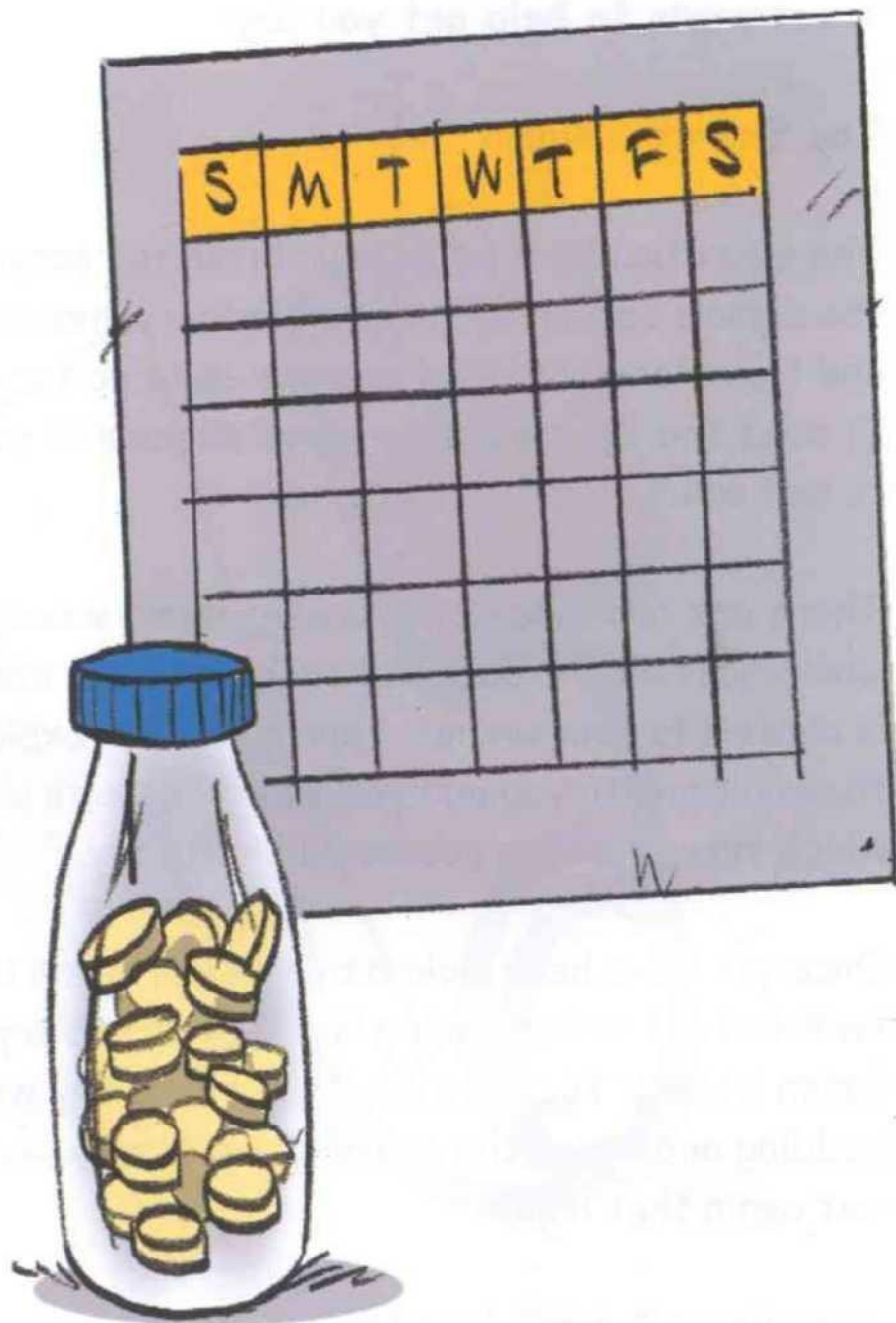
Desmopresyna

Aby pomóc w leczeniu moczenia nocnego, czasem przepisywane jest lekarstwo. Tak się dzieje zwłaszcza wtedy, gdy uważa się, że Twój problem polega na tym, iż organizm produkuje za mało wazopresyny.

To lekarstwo nazywa się desmopresyna i działa tak samo jak wazopresyna. Dzięki desmopresynie nerki produkują prawidłową ilość moczu w nocy. Lekarstwo ma postać rozpuszczających się na języku płatków i nie wymaga popijania.

Desmopresyna zaczyna działać od razu i można ją stosować tak długo, aż będziesz przesypiać noce bez moczenia się. Zazwyczaj zaleca się, żeby mniej więcej co 3 miesiące zrobić sobie przerwę w przyjmowaniu tabletek i sprawdzić, czy nadal są potrzebne.

Desmopresyna nie zawsze działa u każdego tak samo. Niektórym dzieciom pomaga już jedna tabletką, a inne muszą przyjmować 2 tabletki. Pielęgniarka albo lekarz powie Ci, ile tabletek masz przyjmować.



Aby unikać moczenia nocnego, niektóre dzieci przyjmują lekarstwo o nazwie desmopresyna.

Metody pomagające unikać moczenia nocnego

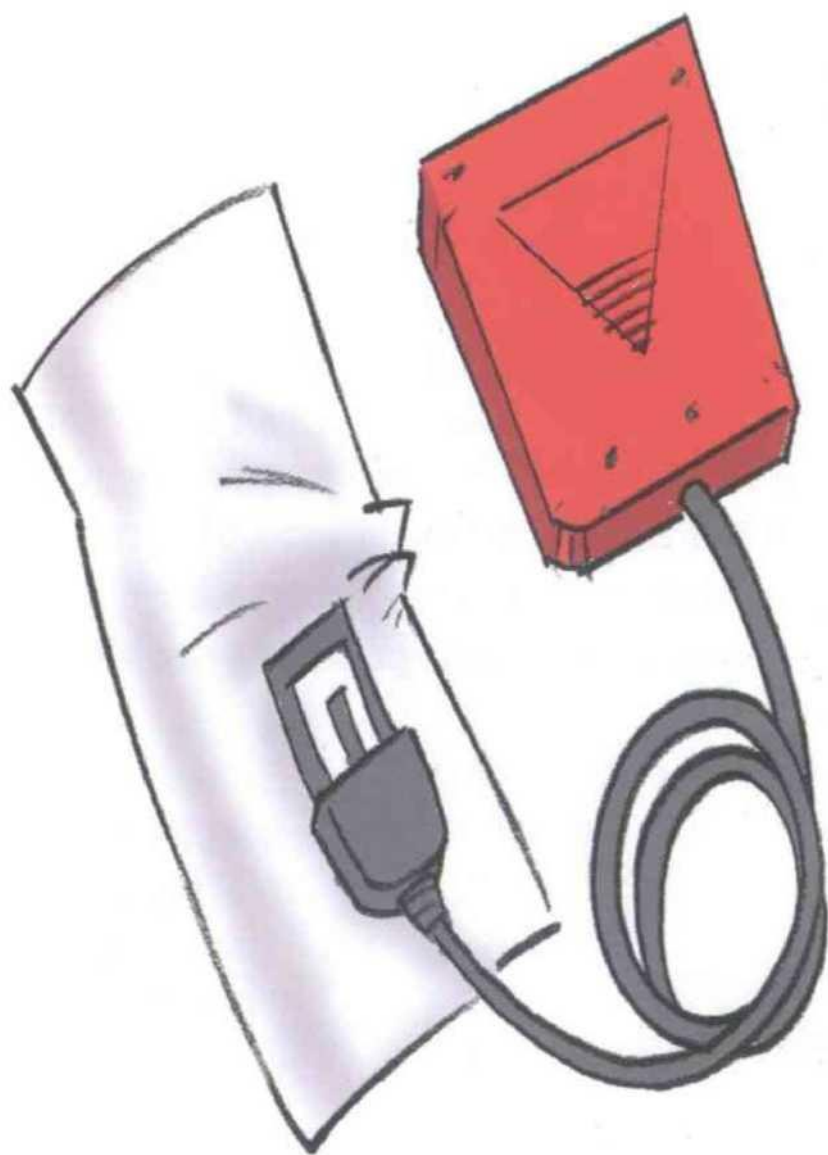
Alarm wybudzeniowy

Alarm wybudzeniowy pomaga mózgowi rozpoznać sygnały wysyłane przez pełny pęcherz, tak aby Twój mózg wiedział, że musisz się obudzić i pójść do ubikacji. Alarm działa w taki sposób, że wydaje dźwięki w momencie, gdy zaczyna się moczenie, i to pomaga Ci się obudzić.

Są dwa rodzaje alarmu wybudzeniowego: wkładka, którą umieszcza się na łóżku, oraz mniejsze urządzenie przypinane do bielizny. O obu tych alarmach opowie Ci pielęgniarka, tak abyś mógł/mogła wybrać, który z nich chcesz wypróbować.

Kiedy obudzi Cię alarm, musisz go wyłączyć, a następnie pójść do ubikacji i dokończyć oddawanie moczu. Potem, jeśli zmoczyła się pościel, trzeba ją wymienić i znów ustawić alarm (jeśli to konieczne), na wypadek gdyby jeszcze tej samej nocy przydarzyło Ci się moczenie.

Przyzwyczajanie się do samodzielnego budzenia na dźwięk alarmu może trwać kilka tygodni - na początku być może mama albo tata będą musieli Ci w tym pomagać. Całkowicie „suche noce” mogą pojawić się dopiero po kilku miesiącach. Jeśli przez około 2 tygodnie nie przydarzy Ci się moczenie nocne, możesz spróbować nie korzystać z alarmu, żeby sprawdzić, jak sobie radzisz bez niego.



Rysunek przedstawia alarm wybudzeniowy, który zakłada się razem z majtkami przed pójściem spać.

Dalsze kontaktowe

PromoCon

Disabled Living

Redbank House

St Chad's Street

Manchester M8 8QA

Tel. 0161 834 2001

E-mail: promocon@disabledliving.co.uk

Witryna internetowa: www.promocon.co.uk

PromoCon, działający w ramach organizacji Disabled Living (Manchester), zapewnia bezstronne porady oraz informacje na temat produktów i usług przeznaczonych dla dzieci i osób dorosłych z zaburzeniami czynności jelit i/lub pęcherza moczowego.

ERIC

34 Old School House

Britannia Road

Kingswood

Bristol BS15 8DB

Tel. 0117 960 3060

E-mail: info@eric.org.uk

Witryna internetowa: www.eric.org.uk

Education and Resources for Improving Childhood
Continence

Niniejsza broszura zawiera proste objaśnienia problemów występujących u dziecka oraz praktyczne porady dotyczące sposobów pomocy.

Ilustracje

Les Eaves

Kopiowanie oraz rozpowszechnianie jakiegokolwiek części niniejszego dokumentu bez zgody jego autorów jest zabronione.

Copyright PromoCon, Disabled Living 2004