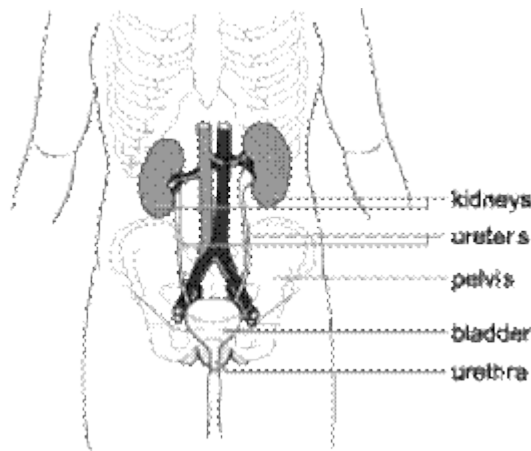


شب ادراری



شب ادراری که به معنای ادرار کردن در خواب می باشد از جمله مشکلات اصلی اطفال به حساب می آید. معمولاً این عمل به عمد نبوده و بخاطر تنبلی کودک نمی باشد. یادگیری دستشویی رفتن معمولاً در حوالی سن ۴ سالگی رخ می دهد و این امر معمولاً با دوره ای از خیس کردن در طول روز یا شب دنبال می شود. اگر خیس کردن رختخواب کماکان در سن ۶ یا ۷ سالگی رخ می دهد، باید حتماً با پزشک مشورت شود اگر خیس کردن در طول روز باشد و یا همراه با اختلالات روده ای باشد می تواند نشانگر یک مشکل جدی بوده و باید حتماً در این زمینه با پزشک مشورت نمود.

علل شب ادراری چیست ؟

علل شب ادراری می تواند یکی از مسائل زیر باشد. زمانیکه مثانه پر و است کودک بیدار نشود. تولید مقادیر بیشتری ادرار در خواب در مقایسه با سایرین. داشتن مثانه ای که در مقایسه با سایر کودکان مقدار کمتری ادرار را در خود جای می دهد. در اکثر موارد این اختلال یک مشکل ذهنی یا یادگیری نمی باشد و تنبیه کودک راه حل آن نیست و حتی ممکن است سبب مشکلات عاطفی نیز شود.

در چه زمانی کودک خیس کردن را ترک خواهد کرد؟

واقعاً پاسخ به این سؤال مشکل است، زیرا کودکان مختلف با یکدیگر متفاوت می باشند. در سن ۵ سالگی از هر پنج نفر ۱ نفر و در سن ۱۰ سالگی از هر ۲۰ نفر سه نفر مبتلا به این مشکل است که تا بزرگسالی نیز ادامه پیدا می کند.

آیا برای این مشکل راه حلی وجود دارد؟

بله. پزشک بهترین منبع کسب اطلاع بوده و در این بین نیز متخصصین اطفال از همه مجرب تر می باشند. روشهای درمان شامل موارد زیر می باشد:

- محدود کردن آب خوردن قبل از خواب : در بعضی موارد، بخصوص محدود کردن مایعاتی که حاوی کافئین می باشند.

- بیدار کردن کودک از خواب : در صورت انجام این کار در طول شب می توان رختخواب کودک را خشک نگه داشت اما به ندرت این کار شب ادراری کودک را متوقف می کند.

- تمرینات خاص : از این تمرینات می توان برای مطیع کردن مثانه استفاده نمود. اما معمولاً این روشها نیز بی فایده می باشند. این تمرینات بخصوص در مواردیکه کودک در طول روز نیز خود را خیس می کند ، هرگز نباید بکار

گرفته شود.

- داروها: از چندین نوع مختلف دارو می توان جهت درمان این اختلال استفاده کرد اما بعضی از انواع آنها دارای عوارض جانبی خاص خود می باشند. ممکن است پزشک ترکیبی از چند درمان را توصیه نماید. تمامی کودکان به داروها پاسخ نمی دهند.

چگونه می توان با کودک خود در ارتباط با این مشکل صحبت نمود؟



صحبت آزادانه و راحت با کودک در ارتباط با این مشکل می تواند به محدود ساختن مشکلات عاطفی که در رابطه با این اختلال وجود دارد، کمک کند. باید به کودک اطمینان داد که وجود این مشکل تقصیر او نیست و این اختلال به مرور زمان بهبود می یابد. حتی می توانید به کودک خود در ارتباط با نحوه ایجاد ادرار توسط اعضای بدن آموزش دهید به این صورت که توضیح دهید، کلیه ها باید مقدار کافی ادرار تولید کنند و مثانه باید مثل یک بادکنک پر از آب این ادرار را در خود نگه دارد و هر موقع که پر شد به مغز اطلاع دهد. مغز نیز باید تا صبح مثانه را بسته نگه دارد یا اینکه به کودک بگویید که از خواب بیدار شود و به دستشویی برود.

مسائل دیگری که باید مد نظر قرار گیرند

اگر والدین کودک هر دو در زمان کودکی خود را خیس می کردند، شانس بروز این حالت در کودک ۷۰ درصد خواهد بود. و اگر یکی مبتلا بوده است شانس بروز ۴۰ درصد خواهد بود. اختلالات نقص توجه اوتیسم اختلال شایع دیگری است که ممکن است در این نوع کودکان دیده شود. البته باید گفت که این دو مشکل ربطی به یکدیگر ندارند. ولی با این حال در صورت ابتلای کودک به هر دو مشکل روند پاسخ به درمان کندتر خواهد بود. کودکانیکه مبتلا به نقایص تکاملی هستند نیز نهایتاً بهبود می یابند اما براساس شدت نقایص، روند بهبودی می تواند طولانی تر باشد. اکثر کودکانیکه خود را خیس می کنند، مشکلی در کلیه خود ندارند اما ممکن است پزشک بخواهد آنها را از نظر وجود مشکلات کلیوی بررسی کند. گاهی اوقات اضافه شدن یک استرس (مدرسه جدید، تولد نوزاد جدیدی در خانواده یا بحرانهای خاص خانوادگی) می تواند، سبب شب ادراری شود. به این حالت شب ادراری ثانویه می گویند. در این مورد والدین باید کودکان را از

نظر عاطفی حمایت کرده و به آنها اطمینان دهند و در صورت ادامه به پزشک مراجعه کنند. استفاده از مواد جاذب که از رختخواب محافظت می کنند، می توانند تا حدی از نگرانیهای کودک و والدین بکاهند. البته بعضی متخصصین اعتقاد دارند، استفاده از آنها ممکن است خیس کردن را طولانی تر کند، اما این امر در تحقیقات ثابت نشده است.

bbums.ac.ir