

NOĆNO UMOKRAVANJE (ENUREZA)

Koliko je često?

Prema naučnim saznanjima, noćno umokranje ili enureza je veoma često. Javlja se kod 5-10% dece u uzrastu do desete godine, a u manjem procentu i kod starije dece i tinejdžera. Prisutno je podjednako u svim kulturama i socijalnim grupama. Nešto češće se javlja kod dečaka.

Šta su uzroci?

Ispostavilo se da je uvreženo mišljenje o enurezi kao psihološkom poremećaju netačno. Kada dete mokri u krevetu, ne treba kriviti ni roditelje ni samo dete. Savremena istraživanja su ukazala na tri najčešća uzroka enureze: 1) skoro sva deca koja se umokravaju se teško bude u toku noći, 2) kod mnoge dece koja se umokravaju bubrezi proizvode previše urina u toku noći, 3) bešika velikog broja dece koja se umokravaju je previše "iritirana" i jako lako se kontrahuje. Takođe, za enurezu postoje i genetski faktori.

Da li je enureza štetna?

Noćno umokranje ne šteti telu deteta. Spavanje u mokrim čaršavima ne može da dovede do infekcije urinarnog trakta. Ali, mnoga deca koja se umokravaju pate od nedostatka samopoštovanja, što može da ima posledice na socijalni razvoj ličnosti deteta.

Da li se problem "prerasta"?

Da, problem će najčešće nestati sam od sebe, ali će za to biti potrebne godine. Tako da kos šestogodišnjeg ili nešto starijeg deteta koje se umokrava bez sumnje treba krenuti sa aktivnim lečenjem.

Kako se leči?

OPŠTI SAVET

Mnogi roditelji su pokušali da reše problem tako što detetu nisu dozvoljavali da pije mnogo tečnosti uveče ili su budili dete u toku noći. Ove strategije obično nisu delotvorne. Bolji način je da detetu date uputstva o unošenju i izbegavanju uzimanja tečenosti. To znači da bi dete trebalo da ide u toalet šest puta u toku dana (kada ustane, pre podne, u vreme ručka, u toku popodneva, u vreme večere i pred spavanje) i da bi moglo da popije dodatnu količinu vode ujutru i u toku dana. Deca koja se umokravaju i ujedno pate od dnevne inkontinencije bi trebalo da dobiju savet i za ovaj drugi problem pre nego što se krene sa rešavanjem enureze.

Roditelji bi trebalo da detetu objasne da umokranje nije njegova krivica. Od presudnog je značaja da dete ne ograničava svoje društvene aktivnosti zbog umokranja.

AKTIVNO LEČENJE

Na samom početku lečenja postoje dva izbora sa dokazano pozitivnim efektima: enureza alarm i lek dezmpresin (Minirin®). Alarm je uređaj koji slanjem zvučnog signala kada dete umokri krevet postepeno uči dete da prepozna signale koje mu šalje sopstveni organizam, dok dezmpresin smanjuje količinu urinu koji luče bubrezi u toku noći . Oko 75% dece koja se umokravaju reši problem primenom ovih metoda, dok bi preostala deca trebalo da potraže pomoć na pedijatrijskoj klinici, gde im se mogu ponuditi i neke savremenije terapije. Skoro svako dete koje se umokrava će rešiti ovaj problem primenom adekvatnog načina lečenja.

ENUREZA ALARM

Šta je enureza alarm?

Enureza alarm je jedna od najboljih i najčešće primenjivanih terapija kod umokravanja dece. Sastoji se od detektora koji se postavlja u dečije gaćice ili ispod čaršava i uređaja koji šalje jak zvučni signal kad god se urin nađe na detektoru. Na ovaj način san deteta se postepeno menja tako da ono primeti kada će se bešika isprazniti. Enureza alarm je potpuno bezbedan i ukoliko se ispravno koristi dovešće do izlečenja velikog broja dece koja se umokravaju.

Za koju decu je alarm pogodan?

Alarm se koristi kod dece čija je donja starosna granica 6-7 godina, koja vrlo često mokre u krevetu u toku noći i kod dece koja su opterećena ovim problemom i motivisana da krenu sa lečenjem.

Kako se koristi alarm?

Porodice bi trebalo da pre početka lečenja znaju da upotreba alarma podrazumeva dosta obaveza u prva tri meseca (ali se isplati!). Ukoliko ima mogućnosti da dete ostane suvo, ne treba zaboraviti nekoliko jednostavnih pravila:

- Svi bi trebalo da znaju da alarm nije kazna već pomoć za samo dete.
- Roditelji moraju biti spremni da pomognu detetu da se probudi kada se oglasi alarm. Mnoga deca koja se umokravaju spavaju veoma čvrstim snom i moguće je da neće moći da se probude sama prvih nekoliko nedelja lečenja. To znači da bi roditelj trebalo da spava u istoj sobi sa detetom u prve dve nedelje lečenja.
- Na zvuk alarma dete bi trebalo da ode do toaleta i piški.
- Lečenje mora biti dosledno i ne sme se prekidati preko vikenda, itd.
- Dete treba ohrabriti i pohvaliti – ne zbog toga što se nije upiškiilo nego što je dovoljno hrabro i što se trudi da nastavi sa lečenjem.

Koliko dugo bi trebalo da traje lečenje?

Najmanje šest nedelja. Ako se u tom periodu jave pozitivni efekti (dete se lakše budi na zvuk alarma, sve je veći broj "suvih" noći i/ili vlažan trag urina u krevetu je sve manji) lečenje treba nastaviti dok se ne postigne da se dete ne umokrava 14 uzastopnih noći. U tom slučaju, dete je verovatno izlečeno. Ako posle šest nedelja nema pozitivnog efekta, lečenje treba prekinuti. Vaš lekar bi u tom slučaju trebalo da predloži neki drugi vid lečenja.