

Ночное недержание мочи у детей Bedwetting in children

Ночное недержание мочи часто встречается у детей, а иногда и у подростков. У мальчиков это случается в два раза чаще, чем у девочек. Дети и другие члены семьи могут стыдиться этого, и это может вызвать стресс. Но этому можно помочь.

Что является причиной ночного недержания мочи?

Причина до сих пор не ясна, но по данным организации Continence Foundation of Australia ночное недержание мочи не вызывается глубоким сном, ленью или эмоциональными расстройствами. Некоторые специалисты считают, что способность контролировать работу мочевого пузыря у некоторых детей развивается позже. Очень редко ночное недержание мочи вызывается медицинскими проблемами. Очень часто ночное недержание мочи выявляется в семейном анамнезе.

Как развивается контроль работы мочевого пузыря у детей

При рождении мы не контролируем работу мочевого пузыря, - у младенцев мочевой пузырь по наполнению автоматически опорожняется. Со временем дети начинают понимать, когда мочевой пузырь полон, и контролировать его работу. К трехлетнему возрасту ребенок сухой в течение дня, а к школьному возрасту большинство детей сухие и ночью. Однако считается нормальным, если ребенок иногда описывается ночью (или днем) до пятилетнего возраста.

Когда родителям нужно обращаться за помощью по поводу ночного недержания мочи?

Общая рекомендация - обращайтесь за профессиональной помощью, когда:

- ночное недержание мочи продолжается у ребенка после семи-восьмилетнего возраста, или происходит часто и до этого возраста и приводит к стрессу у ребенка и других членов семьи;
- у ребенка, который уже в течение некоторого времени был сухим, неожиданно начинается ночное недержание мочи;
- ночное недержание мочи расстраивает ребенка, вызывая у него злость и раздражение;
- ночное недержание мочи сказывается на контактах ребенка с окружающими (например, ребенок считает, что из-за ночного недержания мочи он не может остаться переночевать у кого-нибудь или поехать в школьный лагерь);
- ребенок говорит вам, что в этом вопросе ему нужна помощь.

Что можно сделать с ночным недержанием мочи?

В большинстве случаев ночное недержание мочи у детей прекращается без лечения. Но если требуется помощь, медработники сначала проверят, не имеется ли каких-нибудь физических причин для этого, а затем определяют наилучший подход. Имеются различные варианты:

- **программы тренировки мочевого пузыря**
под наблюдением консультанта по вопросам недержания дети учатся «тренировать» мочевой пузырь удерживать больше мочи;

- **сигнализация в случае ночного недержания мочи**
это устройство обычно кладется в кровать, под ребенка. Сигнализация срабатывает при появлении мочи и будит ребенка. Это может помочь приучить ребенка просыпаться, когда мочевой пузырь наполнился;
- **поведенческие методы**
сюда входит поощрение детей, когда они остаются сухими, похвала за достигнутый прогресс или маленькие подарки. Это не гарантирует, что кровать будет сухой, но может стать для ребенка хорошим стимулом к достижению этого;
- **лекарства**
некоторые выписываемые врачом лекарства помогают предотвращать ночное недержание мочи. Однако перед тем, как решить, принимать ли эти лекарства, следует обстоятельно проконсультироваться у врача, т.к., как и все лекарства, они могут иметь побочные явления. Эти лекарства могут предотвратить ночное недержание мочи, но они не помогают ребенку в развитии контроля работы мочевого пузыря. По прекращении приема лекарств ночное недержание мочи может возобновиться.

Что могут сделать родители

- поощряйте ребенка. Хвалите за успехи, игнорируйте «происшествия». Никогда не наказывайте ребенка за мокрую постель;
- следите за тем, чтобы ребенок ежедневно много пил, но не колу, так как в ней содержится кофеин, раздражающий мочевой пузырь. Если ночное недержание мочи случается у подростка, объясните ему, что алкоголь, а также содержащийся в кофе, чае и шоколаде кофеин приводят к более частому мочеиспусканию. Это, в свою очередь, означает, что мочевой пузырь не научится удерживать полный объем;
- приучайте ребенка нести, насколько это возможно, ответственность, например, он должен сам менять постельное белье;
- знайте, что запоры иногда усугубляют проблемы с мочевым пузырем. Много овощей, фруктов, продуктов из цельного зерна (например, различные сорта хлеба и хлопьев из цельного зерна), жидкости и физических упражнений помогают предотвращать запоры;
- старайтесь не водить ребенка в туалет среди ночи – это способствует тому, чтобы постель оставалась сухой, но не улучшает контроля работы мочевого пузыря.

За дополнительной информацией обращайтесь к своему врачу или звоните в организацию Contenance Foundation of Australia in NSW Inc по телефону 9840 4165 или 1800 330 066 или посетите ее вебсайт <www.confound.org.au>. Эта организация может направить к районному консультанту по вопросам недержания.

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в веб-сайте Multicultural Communication по адресу <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>.

Телефонные номера правильны на момент публикации.

Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.