

Chứng đái dầm ở trẻ em (Bedwetting in children)

Chứng đái dầm xảy ra rất thường ở trẻ em và có thể cả với những em lớn hơn trong nhóm thanh thiếu niên nữa. Các em trai bị chứng này nhiều gấp đôi các em gái. Chứng đái dầm không những làm cho các em thấy xấu hổ, mà còn là một nguyên nhân gây lo lắng, buồn phiền cho các em và cả gia đình. Tuy nhiên, hiện có nhiều nơi có thể giúp đỡ các em đối phó với chứng bệnh nói trên.

Nguyên nhân nào gây ra chứng đái dầm?

Hiện chưa ai biết rõ, nhưng theo Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Tiểu Són Úc chứng đái dầm không phải do vì ngủ quá say, làm biếng hay tinh cảm rối loạn gây ra. Một số nhà chuyên môn tin rằng trẻ em cần một thời gian lâu hơn mới phát triển được khả năng kiểm soát các bắp thịt ở bàng quang. Trường hợp bị đái dầm vì lý do sức khỏe hay bệnh tật rất hiếm xảy ra. Thường các em bị đái dầm vì trong gia đình có người cũng mắc chứng này.

Làm cách nào các em có thể phát triển được khả năng kiểm soát các bắp thịt ở bàng đái?

Khả năng kiểm soát các bắp thịt ở bàng đái không phải là do bẩm sinh (nghĩa là sinh ra đã có được khả năng này). Đối với các em sơ sinh, khi bàng đái các em đầy, nó sẽ tự động thải nước tiểu ra. Tuy nhiên, với thời gian, các em dần dần ý thức được rằng khi thấy bàng đái đầy, các em sẽ tìm cách kiểm soát nó. Phần lớn khi đã được ba tuổi, các em không còn đái ra quần vào ban ngày và không đái dầm vào ban đêm khi đến tuổi đi học, nghĩa là từ năm tuổi trở đi. Tuy nhiên, thỉnh thoảng nếu các em có làm ướt quần vào ban đêm (hoặc ngày cả ban ngày) trước khi lên năm thì được xem là chuyên bình thường.

Khi nào phụ huynh nên lo lắng nếu con bị chứng đái dầm?

Thông thường quý vị nên đến một nhà chuyên môn để nhờ giúp đỡ, nếu con em mình ở vào các trường hợp sau đây:

- Các em tiếp tục đái dầm cho đến khi đã hơn bảy hay tám tuổi, hoặc trước khi đến tuổi này các em bị đái dầm thường xuyên gây lo lắng, buồn phiền cho chính các em và cả gia đình
- Các em ngưng đái dầm một thời gian rồi bỗng dưng bị lại
- Việc đái dầm gây cho các em bức dọc, giận dữ và khó chịu
- Việc đái dầm gây trở ngại cho các sinh hoạt của các em, đặc biệt là sự giao tiếp đối với bạn bè (thì dụ các em không dám đến nhà bạn ngủ hay đi dự các buổi cắm trại do nhà trường tổ chức vì sợ sẽ đái dầm)
- Các em thất vọng với quý vị là chúng muốn được giúp đỡ để giải quyết vấn đề này.

Làm cách nào để giải quyết chứng đái dầm?

Phần lớn các em tự ngưng hết đái dầm mà không cần chữa trị gì cả. Tuy nhiên, nếu cần được chữa trị, trước hết bác sĩ sẽ khám để bảo đảm là nguyên nhân không phải là do thể chất và sau đó sẽ quyết định phương pháp nào thích hợp nhất. Sau đây là một số các phương pháp thường dùng:

- **Tập điều khiển các hoạt động của bàng quang**
Sẽ do một nhân viên chuyên về chứng tiểu són (continence advisor) đứng ra hướng dẫn. Nhân viên này sẽ chỉ cho các em các phương pháp tập cho bàng đái giữ được nhiều nước tiểu hơn.
- **Dụng cụ báo động khi các em đái dầm**
Dụng cụ này được đặt ngay dưới chỗ nằm của các em. Khi các em bắt đầu đái dầm, nước tiểu sẽ làm dụng cụ báo động reo lên, đánh thức các em dậy. Nhờ phương pháp này, các em sẽ tự động thức dậy khi bàng đái đầy.
- **Phương pháp huấn luyện nhằm thay đổi tính nết các em**
Phương pháp này nhằm mục đích khuyến khích các em tránh việc đái dầm bằng cách khen ngợi và thưởng cho việc làm của các em. Phương pháp vừa kể chưa chắc đã giúp các em hết đái dầm, nhưng nó khuyến khích các em tiếp tục cố gắng.

- **Dùng thuốc để trị**

Một số các loại thuốc do bác sĩ cho toa sẽ giúp trị được chứng đái dầm. Tuy nhiên, quyết định có nên sử dụng thuốc không cần được thảo luận thật kỹ với các bác sĩ, vì tất cả các loại thuốc khi dùng, đều có thể đưa đến các hậu quả ngoài ý muốn. Hơn thế nữa, tuy thuốc có thể giúp các em thôi đái dầm, nhưng nó không giúp được các em tập điều khiển các bắp thịt ở bong đái. Một khi ngưng uống thuốc, chứng đái dầm có thể trở lại.

Phụ huynh có thể làm gì để giúp con em mình?

- Khuyến khích, khen ngợi nếu các em thành công. Nhưng tránh phê phán nếu thỉnh thoảng các em vẫn bị “đắm dãi”. Không bao giờ nên dùng hình phạt để trị chứng đái dầm.
- Nên cho các em uống nhiều nước, nhưng tránh cho các em uống cô-ca hay pép-si. Các loại thức uống này có chứa chất cà-phê-in kích thích các hoạt động của bong đái làm các em đi tiểu nhiều hơn. Nếu con mình đã lớn và thuộc giới thanh thiếu niên, nên giải thích cho các em hiểu rượu, bia hoặc các thứ có chứa cà-phê-in như trà, cà phê, sô-cô-la có thể làm các em đi tiểu nhiều hơn. Và như vậy có nghĩa là bong đái của các em sẽ không học được cách giữ nước tiểu đến mức tối đa.
- Khuyến khích con em nhận lãnh trách nhiệm về việc đái dầm của mình càng nhiều càng tốt; nghĩa là để các em tự thay vải trải giường, phơi chăn, nệm...
- Để ý là chúng táo bón có thể đưa đến việc khó kiểm soát hoạt động của bàng quang. Ăn rau, trái cây và thức ăn có chứa nhiều chất xơ như bánh mì nâu, bánh mì làm bằng loại bột còn lẫn hạt hay dùng các loại ngũ cốc để ăn điểm tâm, uống nhiều nước và năng tập thể dục sẽ giúp tránh được táo bón.
- Nên tránh việc đánh thức các em dậy và bắt đi tiểu vào ban đêm. Biện pháp này chỉ giúp làm giảm việc đái dầm, nhưng sẽ không giúp các em học được cách điều khiển các bắp thịt ở bong đái.

Muốn biết thêm chi tiết về chứng đái dầm, quý vị nên thảo luận với bác sĩ, hoặc liên lạc với Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Tiểu Són Úc (The Continence Foundation of Australia in NSW Inc) điện thoại số **9840 4165** hay **1800 330 066**, hoặc thử tìm đến địa chỉ sau đây qua hệ thống liên mạng:

www.contfound.org.au

Cơ quan có thể giới thiệu quý vị đến một nhân viên chuyên môn về chứng tiểu són tại địa phương của quý vị .

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.