

Nočné pomočovanie u detí

Ide o pomerne častý problém, ktorý trápi rodičov a s postupujúcim vekom dieťaťa aj samotné deti. Tie menšie si uvedomujú, že spôsobujú rodičom mrzutosti, ale až v staršom veku, snáď s nástupom do školy ich samotných to začína trápiť, začínajú sa hanbiť pred spolužiakmi a považujú sa za vyčlenených zo spoločnosti a svoj problém taja a chcú sa ho zbaviť. Nezúčastňujú sa na školských zájazdoch, na škole v prírode, na dovolenke, čo vedie k ich spoločenskej izolácii s rôznymi psychickými dôsledkami.

Náš organizmus má schopnosť kontrolovať tvorbu moču a močenie. Táto schopnosť sa u dieťaťa vyvíja postupne – u každého dieťaťa iným tempom, podobne ako reč, chôdza. Dieťa dokáže kontrolovať výdaj moču najskôr cez deň (okolo 3. roku života) a neskôr aj v noci.

Podľa prieskumov odborníkov je výskyt enurézy vekovo závislý - asi 15-20 % päťročných detí má v rôznej miere problémy s nočnými únikmi moču, ktoré ešte pretrvávajú asi u 10% sedemročných detí. Dokonca 0,5% dospelých trpí týmito ťažkosťami, niektorí i celoživotne.

Čo je to nočné pomočovanie?

Nočné pomočovanie (nočná enuréza) - je neuvedomovaný, mimovoľný únik moču počas spánku, ak pretrváva aj po 5. roku života. Do tejto kategórie patrí aj pomočovanie počas popoludňajšieho spánku. Aby sme mohli pomočovanie považovať za niečo abnormálne, malo by sa dieťa pomočovať aspoň dvakrát týždenne po dobu troch mesiacov.

Existujú dva typy enurézy:

- Primárna enuréza: dieťa sa vždy pomočovalo (ešte sa od narodenia neprestalo pomočovať).
- Sekundárna enuréza: dieťa sa začalo pomočovať po období dlhšom ako 6 mesiacov, keď už bolo schopné zostať suché. Takéto pomočovanie často vzniká po veľkých zmenách v živote dieťaťa – nástup do škôlky, narodenie mladšieho súrodenca, sťahovanie, rozvod rodičov a podobne. Pri sekundárnom pomočovaní z psychických príčin pomočovanie môže náhle vzniknúť v akomkoľvek veku po stresujúcej udalosti.

Príčiny vzniku

Fyzické príčiny

Pri hľadaní príčin pomočovania je predovšetkým potrebné vyšetriť a vylúčiť možnosť organickej poruchy, poruchy funkčnosti vylučovacích orgánov, preto je podstatné najprv u vždy u pomočujúcich sa detí urobiť urologické a nefrologické vyšetrenie! Príčinou môže byť aj príliš hlboký spánok alebo malá funkčná kapacita močového mechúra.

Psychické a iné príčiny

Po vylúčení organických ochorení bývajú príčinami enurézy zväčša:

- nezrelosť centrálného nervového systému;
- podiel dedičnosti - vysoké percento enuretických detí pochádza z rodín, kde jeden z rodičov trpel v detstve podobným problémom;
- stres a konfliktné rodinné prostredie;
- zanedbávanie dieťaťa;
- vlečúce sa hádky medzi rodičmi;
- v extrémnych prípadoch - ako obrana voči traumám - sexuálne zneužitie, smrť rodičov, dlhodobé odlúčenie od rodičov alebo hospitalizácia v nemocnici;
- nevedomé upútavanie pozornosti rodičov - napr. pri súrodeneckej rivalite - dieťa sa môže začať pomočovať po narodení mladšieho súrodenca;
- veľmi skoro započatý tréning na nočník, alebo nesprávny tréning - keď dieťa ešte nie je pripravené na tento spôsob vylučovania.

Ako riešiť detské pomočovanie

Najdôležitejší je ohľaduplný prístup. Dieťa musí v rodičovi cítiť oporu. Dôležité je dieťaťu citlivo vysvetliť prečo sa to deje a že za to nemôže. V žiadnom prípade nepomôžu výčitky, krik ani tresty. Ak sa váš potomok pomočuje ešte po 5. roku, premýšľajte nad návštevou lekára.

Vyšetrenie nie je bolestivé a liečebné opatrenia sú dostupné. Lekár najskôr dieťa i rodiča požiada, aby spoločne vyplňali tzv. pitnú a mikčnú kartu, do ktorej budú zapisovať frekvenciu a objem prijatých tekutín. Taktiež sa sem zaznamenáva, ako často a v akom objeme dieťa močí. Lekár vám odporučí tiež dodržiavanie správneho pitného režimu a režimu močenia. Ak nepomôžu režimy, pristupuje sa k liečbe liekmi.

Režimové opatrenia

Základnou počiatočnou zložkou liečby je úprava denného režimu.

Dôsledným dodržiavaním režimových opatrení sa dá dosiahnuť kompletná nočná čistota u väčšiny pomočujúcich sa detí. Ich úspešná aplikácia vytvorí časový priestor na postupné dozrievanie regulačných systémov a súčasne zníži psychologickú záťaž na dieťa a jeho rodinu. K dôležitejším režimovým opatreniam a radám patria:

- Poučiť dieťa o podstate tohto stavu. Ubezpečiť ho, že ide o bežný problém, ktorý sa dá v prevažnej väčšine prípadov účinne zvládnuť.
- Nie je dôvod, aby rodičia, súrodenci či ostatní členovia rodiny vinili, trestali alebo frustrovali pomočujúce sa dieťa.
- Má sa kontrolovať a podľa potreby aj modifikovať pitný a diétny režim dieťaťa. V priebehu dňa sa má zabezpečiť príjem dostatočného množstva čistej vody. Nemajú sa podávať žiadne (!) ochutené a sladené nápoje vrátane čaju.
- Je nevyhnutné sa vyhýbať nadmernému večernému príjmu tekutín. Odporúča sa, aby dieťa pilo večer naposledy asi jednu hodinu pred spánkom. Dlhšie večerné „smádenie“ je zbytočné – to frustruje dieťa, ktoré vzápätí bude vyhľadávať všetky možnosti na porušenie zákazu (napríklad tajne sa napiť počas umývania zubov).

- Má sa vyhýbať večernému príjmu stravy s väčším množstvom bielkovín a/alebo solí (lebo zvyšujú nočné vylučovanie moču).
- Nezabudnúť kompletne vyprázdniť mechúr tesne pred spánkom.
- Budenie na močenie asi po dvoch hodinách po zaspáťí je účinná stratégia na zníženie počtu mokrých nocí asi do 7. – 8. roku života. Dieťa sa nemá kompletne zobudiť, stačí, ak v polospánku bude s pomocou rodiča „kráčať“ k záchodu. Alternatívne ho môže rodič v polospánku „zdvihnúť“ z postele a posadiť na záchodovú misu, kde sa na povel vymočí. Dosiahnutie kompletnej suchosti alebo série suchých nocí môže zlepšiť ich naštrbené sebavedomie, pričom väčšina z nich si tento manéver už ráno nebude pamätať. Treba však dodať, že budenie má zmysel iba vtedy, ak nevyvolá u dieťaťa nevoľu, odpor alebo plač. Iba u malej časti pacientov môže budenie narušiť nočný pokoj rodiny, v takýchto prípadoch to netreba siliť a od nočného budenia je lepšie upustiť.
- Zobudiť dieťa hneď ako zistíme, že má mokrú posteľ. Čím skôr dieťa po príhode pociťuje, že sa pomohlo a čím skôr sa dokáže samo zobudiť, tým väčšia je nádej, že čoskoro precitne už pri močení a neskôr mu dokáže aj predísť. Keď precitne, je vhodné, aby hneď vstalo a vymenilo si bielizeň, alebo keď je mladšie, požiadalo o pomoc rodiča.
- Odporúča sa, aby si dieťa „suché noci“ zapisovalo do samostatného kalendára pod dozorom rodiča. „Mokrú noc“ sa nezapisujú, ich miesto zostáva prázdne (akoby ani neexistovali). Vedenie tohto denníka poskytuje príležitosť na dennú diskusiu a pochvalu (tento psychologický moment sa nedá preceniť), a zároveň je výbornou dokumentáciou progresu či zhoršenia stavu v stredno a dlhodobej perspektíve.

Spánkový režim

Pri spánkovom režime je pro dieťa dôležité dodržiavať nasledujúce zásady:

- pravidelná doba ukladania dieťaťa na spánok;
- vlastná posteľ s ľahkou prikrývkou;
- pred spánkom dobre vyvetrať izbu;
- plienky sú na noc nevhodné, lepší je použiť gumovú podložku do postele;
- dieťa by sa malo pred spánkom riadne vymočiť;
- minimalizovať akékoľvek stresy (TV programy, rodinné hádky, písanie domácich úloh);
- dostupná cesta na WC bez prekážok, vhodné je malé osvetlenie.

Režim močenia

Pri režime močenia je dôležité dodržiavať tieto rady:

- dbať na riadne a pravidelné močenie cez deň (po 2–3 hodinách);
- sledovať všetky problémy pri močení dieťaťa a informovať o tom lekára (bolesť, nutkanie na močenie, odkvapkávanie atď.);
- riadne vymočenie pred spánkom pri večernej toalete a potom tesne pred uľahnutím do postele;

- nacvičiť si niektoré cviky na zlepšenie činnosti a ovládanie močového mechúra a dolných močových ciest. K takýmto cvikom patrí: predlžovanie – pri prvom nutkaní na močení zatnúť svalstvo, počítať do 3 (neskôr môžeme aj viac) a až potom sa vymočiť. Nikdy však nezadržiavať nutkanie. Štart a stop – močenie na krátku dobu prerušiť, potom znova pokračovať, opäť prerušiť a pokračovať. Spočiatku je úspechom jedno prerušenie, neskôr to dieťa dokáže aj 2–3krát zopakovať.

Užitočné kontakty

Nefrologická ambulancia
ul. 1. mája, Poliklinika, 066 01
Humenné
MUDr. Eva Ivanková
Tel.: 057/ 77 06 510
Streda, Štvrtok, Piatok 9.00 – 14.00

Detská nefrologická ambulancia
Levočská 18, 080 01 Prešov
(4. poschodie)
MUDr. Zdena Hanudelová
Tel.: 051/ 79 42 176

NZZ Pediatrická neurológia
Hlovíková 2696, 093 01 Vranov nad
Topľou
MUDr. Anna Balaščáková

Detské oddelenie Nefrologická
ambulancia
NsP Št.Kukuru, Špitálska 1, 071 01
Michalovce
MUDr. Danica Ondrušová
Tel.: 056/ 641 6454; 055 / 640 41 02

Zdroje:

www.suchapostielka.sk

Enuresis nocturna - pomočovanie u detí

<https://www.lekari.sk/lekarsky-clanok/Enuresis-nocturna-pomocovanie-u-deti-8072.html>

Praktický a racionálny prístup k manažmentu monosymptomatickej nočnej enurézy

http://www.pediatricpreprax.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=7050&magazine_id=4

Nočné pomočovanie: Prečo k nemu dochádza a ako mu predchádzať?

<https://www.vyspimesa.sk/article/sk/nocne-pomocovanie>

Denníček suchých nocí si můžete vytvořit sami alebo ho môžete nájsť aj na stránke www.suchapostielka.sk.

Abys mal Ty, ale aj lekár prehlád o tom, ako sa Ti darí, budeš používať tento denníček.

Pri vyplňovaní tohto denníka požiadaj o pomoc rodičov. Zapíš si dátum začiatku sledovania a denník vyplňaj 6 mesiacov. Do prázdneho okienka prírodného dňa si zaznamenaj, čo sa v noci stalo.

Ak je tvoja postieľka suchá, nakresli si tam slniečko.

Ak si sa v noci pocíkal/a, nechaj okienko prázdne.

V prípade, že si večer užil/a lek, nakresli do polička tabletku.

Keď budeš mať denníček celý vyplnený, nezabudni ho dať svojmu lekárovi.

FERING FERING Slovakia s.r.o.
Bc. Aneta Gubanova T.02 821 04 Bratislava
Tel.: 02 5957 4070
www.fering.sk

Moje meno _____

Viac informácií nájdete na stránke www.suchapostielka.sk

Dátum začiatku sledovania: _____

týždeň

	1	2	3	4
Pondelok				
Utorok				
Streda				
Štvrtok				
Piatok				
Sobota				
Nedela				

Dátum začiatku sledovania: _____

týždeň

	1	2	3	4
Pondelok				
Utorok				
Streda				
Štvrtok				
Piatok				
Sobota				
Nedela				

Dátum začiatku sledovania: _____

týždeň

	1	2	3	4
Pondelok				
Utorok				
Streda				
Štvrtok				
Piatok				
Sobota				
Nedela				

Dátum začiatku sledovania: _____

týždeň

	1	2	3	4
Pondelok				
Utorok				
Streda				
Štvrtok				
Piatok				
Sobota				
Nedela				