

۳- جلوگیری از شب ادراری کودک : - از کودکتان بخواهید پیش از خواب، دستشویی برود و در طول شب نیز برای تخلیه ادرار، او را بیدار کنید.

۲ - در طول روز مراقب کودک باشید که ادرار خود را برای ساعات طولانی نگه ندارد

۳ - او را ترغیب به خوردن **مایعات** در طول روز کنید. چون هر چه مایعات بیشتری وارد مثانه شود، حجم مثانه بیشتر می شود

۴ - از مصرف زیاد مایعات در شب توسط کودک جلوگیری کنید. مراقب باشید که کودک تقریباً ۲ ساعت پیش از خواب از مایعات زیاد استفاده نکند.

۵ - از دادن نوشیدنی های حاوی **کافئین** مانند **چای، قهوه** و **نوشابه** پیش از خواب به کودک تان خودداری کنید.

۶- هرگز کودک تان را به خاطر این کار، سرزنش و تنبیه نکنید.

تمرین دادن کودک:

اما با وجود تمام راه هایی که اشاره شد، مناسب ترین روش، تحت کنترل درآوردن سیستم ادراری از طریق تمرین کردن است.

* به کودک خود بیاموزید زمانی که در طول روز احساس دفع ادرار می کند، به جای رفتن به دستشویی، به رختخواب رفته و خود را به خواب بزند و برای خود زمانی را تداعی کند که در طول شب مثانه پُر شده و سعی دارد او را بیدار کند.

* در روش دیگر به کودک تان کمک کنید تا بیاموزد شبها خود را از خواب بیدار کند و او را ترغیب کنید که این تمرین را چندین بار در رختخواب انجام دهد. با چشمان بسته در رختخواب دراز بکشد و تصور کند نیمه های شب می باشد و مثانه اش پُر است و تحت فشار قرار دارد و سعی دارد او را بیدار کند. سپس از جا بلند شده و برای تخلیه مثانه به دستشویی برود. باید به کودک تان یاد دهید که در نیمه های شب هم، همین کار را انجام دهد.

* اما چنان چه این روش ها کارآمد نبود، می توانید خودتان اقدام به بیداری کودک تان در شب کنید.

. * چنان چه کودک تان دیر بیدار می شود، این کار را ۲۰ دقیقه ادامه دهید. اگر پس از تکرار این روش در ۷ شب متوالی، کودک تان در پاسخ به آن علامت سریع بیدار شد، نشان می دهد یا بهبود یافته است، یا آمادگی هشدار مثانه برای بیدار شدن را پیدا کرده است.

مطمئن باشید ادامه انجام این کارها، سرانجام به بهبودی کودک تان منجر می شود. پس امیدتان را از دست ندهید و پا به پای کودک تان او را همراهی کنید. فقط کمی صبر داشته باشید.

این بیماری ممکن است با چه بیمارهایی اشتباه گرفته شود؟

این بیماری با بیماری های زیر می تواند اشتباه شود: الف- انسداد قسمت تحتانی دستگاه ادراریب- عفونت (عفونت مزمن دستگاه ادراری که انسداد در آن نقش ندارد و معمولاً موجب تکرار ادرار در طول روز، شب و درد موقع دفع ادرار می شود)ج- بیماری هایی با ریشه عصبی؛ بچه ای که از

ناهنجاری های طناب خاجی یا ریشه های نخاعی رنج می برد، ممکن است در طول روز یا شب

اقدامات درمانی آن چیست؟ اقدامات درمانی

برای بیماران مبتلا به شب ادراری می تواند به دو شکل دارودرمانی و روان درمانی انجام گیرد: در دارو درمانی، داروی انتخابی برای این بیماری قرص ایمی پرامین می باشد که بر روی حدود ۷۰- ۵۰ درصد بیماران موثر است و به عنوان داروی انتخابی تجویز می شود. این دارو را با دوز ۲۵ میلی گرم موقع خواب شروع می کنند و در صورت لزوم تا ۵۰ میلی گرم قابل افزایش می باشد

چه توصیه هایی به والدین کودکان

مبتلا به شب ادراری دارید؟ والدین باید تنش و اضطراب کودکان خود را تا حد امکان کاهش دهند. از سخت گیری های بی مورد پرهیز کنند و در صورت نیاز کودک خود را جهت مشاوره ی روان پزشکی، نزد روانپزشک ببرند. از سایر اقدامات موثر این است که بعد از صرف شام، مصرف مایعات را در کودک کاهش دهند تا در موقع خواب مثانه کودک کاملاً خالی باشد.

توصیه شما به این مادر عزیز چیست؟ توصیه می شود که محیطی امن و راحت در منزل برای کودک ایجاد کنند و به هیچ وجه کودک را تنبیه نکنند تا کودک احساس گناه و عدم امنیت نکند. همچنین در صورت لزوم جهت مشاوره روانپزشکی به روان پزشک مراجعه کنند و در نهایت سونوگرافی از سیستم ادراری، همراه با کشت و آنالیز ادرار در آزمایشگاه برای کودک ضروری است.

تهیه و تنظیم: رستم نیا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

واحد آموزش ضمن خدمت
دکتر محمد کرمانشاهی

شب ادراری در کودکان



شب ادراری در کودکان

شب ادراری موجب مشکلات فیزیکی خطرناکی در کودکان و نوجوانان مبتلا می شود

شب ادراری تا سن ۸ سالگی گریبان گیر بسیاری از کودکان است ، که این مسئله با افزایش سن بهبود می یابد. انجام آزمایش ادرار در این کودکان برای اطمینان از عدم وجود عفونت مفید است . همچنین اطمینان یافتن از اینکه در آنها نواقص کلیوی وجود نداشته باشد.

در طول روز ، عمل کلیه ها تولید ادرار و دفع مواد زائد از بدن است و در شب مغز ، هورمون ضد ادراری یا ADH را در خون آزاد کرده و تولید ادرار کاهش می یابد . تولید شبانه این هورمون در اغلب کودکان مبتلا به شب ادراری در حد کفایت نیست و موجب انباشتگی مثانه آنها می شود ، در چنین شرایطی فرد بزرگسال از خواب برخاسته ، به دستشویی مراجعه می کند ولی در مورد کودکان شب ادرار ، مثانه در حین خواب تخلیه می شود

شب ادراری مشکلی است که برخی از والدین ، کودکان را به خاطر آن تنبیه می کنند، غافل از این که، این امر کاملاً بدون اختیار کودک رخ می دهد.

شب ادراری یا ناتوانی در کنترل ادرار ، دفع غیر ارادی ادرار در هنگام خواب است که در میان کودکان کم سن شایع است. بیش از ۱۵ تا ۲۰ درصد از کودکان ۵ تا ۶ ساله و حدود یک درصد از نوجوانان ، شب ادراری را تجربه می کنند.

شایع ترین سن بروز شب ادراری ، حدود ۳ سالگی است. این مشکل معمولاً بین سنین ۶ تا ۸ سالگی و همزمان با بزرگ شدن مثانه و بهبود قدرت کنترلی مثانه از بین می رود. معمولاً شب ادراری پدیده‌ای

ارثی بوده و در پسران بیش از دختران رواج دارد که به طور معمول پس از بلوغ متوقف می شود.

علت شب ادراری چیست؟

مشکل رفتاری نیست و به احتمال زیاد به چگونگی خوابیدن کودک هم بستگی ندارد. بسیاری از والدین بر این باورند که کودکان خواب عمیقی دارد و همین مسئله باعث شب ادراری در او می شود. این در حالی است که تحقیقات، هیچ تفاوتی در الگوی خواب کودکانی که دچار شب ادراری می شوند و کودکان طبیعی پیدا نکرده است.

اضطراب کودک نیز می تواند باعث شب ادراری شود. این اضطراب ممکن است ناشی از عصبانیت والدین، نقل مکان به خانه‌ای جدید، جدایی والدین، از دست دادن یکی از اعضای خانواده، موقعیت‌های اجتماعی نا آشنا، بروز اتفاقات دشوار خانوادگی برای کودک مانند تولد نوزاد جدید است. البته به یاد داشته باشید که خود شب ادراری هم پدیده‌ای اضطراب‌آور است و انقباضات مثانه و دفع ادرار در طول روز ممکن است باعث شرمساری کودک و ایجاد اضطرابی گردد که منجر به شب ادراری می شود.

یکی از دلایل شب ادراری، عوامل ژنتیکی است. محققان سوئدی در سال ۱۹۹۵ اعلام کردند که منطقه‌ای را در کروموزوم ۱۳ انسان پیدا کرده‌اند که تا حدی مسوول بروز شب ادراری است، به طوری که اگر هر دوی والدین دچار شب ادراری باشند، احتمال این که کودک شان به این مشکل مبتلا شود، زیاد و حدود ۸۰ درصد است. از دلایل بروز شب ادراری ثانویه می توان به عفونت های مجاری ادراری، اختلالات متابولیکی مانند انواع مختلف دیابت، فشارهای خارجی وارد بر مثانه مانند یبوست ناشی از حجم بالای مدفوع و نیز اختلالات عصبی نخاع اشاره کرد

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.