

Nevoljno mokrenje kod djece – enureza

- ♦ vježbe širenja mokraćnog mjehura - dijete treba pokušati povećati razmak između mokrenja tijekom dana kako bi se mokraćni mjehur proširio i naučio zadržati tekućinu preko noći
- ♦ buđenje tijekom noći, par sati nakon što je dijete otišlo u krevet, poradi mokrenja često se savjetuje, ali je vrlo rijetko uspješno, a izaziva veliku neugodnost i djetetu i roditeljima

Liječenje

Ukoliko se provedbom temeljnih pravila ne postigne uspjeh, osobito ako se radi o dugotrajnoj enurezi, liječenje se provodi alarmnim uređajima, lijekovima i psihoterapijom. Međutim, ovim problemom potrebna je strpljivost. Ovaj je problem dugotrajan i frustrirajući, ali se **obično rješava kako dijete postaje starije.**

Liječnika (dječjeg urologa) je potrebno konzultirati ako dijete počne nekontrolirano mokriti i po danu ili ako se žali na peckanje pri mokrenju ili gubi težinu ili ima krv u mokraći ili **ako se primijete promjene ponašanja i nedostatak samopouzdanja.**

Različiti alternativni postupci kao što su biljni proizvodi od različitih trava, rijetko su učinkoviti, a često skupi pa se treba suzdržati od bacanja novca na sumnjive proizvode koji obećavaju brz uspjeh, a liječe sve od prehlade do karcinoma.

PROGNOZA

Na dulji rok enureza u velikoj većini slučajeva prestaje tijekom odrastanja, odnosno, djeca je prerastu. Potrebno je mnogo strpljenja s roditeljima koji su obično vrlo zabrinuti. Poštivanjem **temeljnih pravila** enureza prestaje kod 10% djece, a kod 20% nastupa poboljšanje. Preostali se slučajevi tijekom daljnjeg vremena **spontano** riješe.

Alarmni uređaj, lijekovi i psihoterapija uistinu su potrebni u vrlo malom broju tvrdokornih slučajeva.

Pripremila:

Petra Brnić, prof. psihologije



ENUREZA (lat. *enuresis*) je ponavljano, nevoljno mokrenje tijekom dana ili noći u krevet ili odjeću u dobi kada djeca obično uspostave kontrolu nad pražnjenjem mokraćnog mjehura (nakon 4. – 5. godine). Dijagnoza enureze se postavlja ukoliko se nekontrolirano mokrenje pojavljuje redovito (barem dvaput tjedno), tijekom dužeg razdoblja (nekoliko mjeseci).

Ako mokraćna povremeno pobjegne danju ili noću (a između su veći vremenski razmaci), nema potrebe za liječenjem jer se najčešće radi o promjeni djetetove rutine.

VRSTE

Enureza se dijeli na primarnu i sekundarnu.

Primarna enureza se odnosi na situaciju kad dijete nije uopće uspostavilo kontrolu mokrenja.

Sekundarna enureza nastaje naknadno – dijete je uspostavilo kontrolu mokrenja, ali je ponovo počelo nevoljno mokriti. Najčešće se javlja u dobi od 5-8 godina.

Kontrola vršenja nužde - Djeca se razlikuju po dobi kada počinju sama kontrolirati vršenje nužde te im pelene više nisu potrebne. Mnoga djeca nisu spremna za vježbanje odlaska u zahod prije 3. godine.

NEKE ČINJENICE

- ◆ 2-3% trogodišnjaka redovito vrši nuždu u gaćice (češće dječaci)
- ◆ Do 10-12 godine to radi manje od 1% djece
- ◆ Do 20% petogodišnjaka mokri u krevet (češće dječaci)
- ◆ U dobi od 10 godina u 3% muške i 2% ženske djece
- ◆ Manje od 2% djece u dobi od 12 do 14 godina mokri u krevet
- ◆ U dobi od 18 godina učestalost je svega 1%

UZROCI

Više je uzroka enureze, te ih možemo podijeliti na biološke-nasljedne, emocionalne, socijalne i organske.

Biološki uzorci odnose se na obiteljsku sklonost za enurezi. Oko 75% djece s enurezom ima rođaka u prvom koljenu koji ima ili je imao isti poremećaj. Ta djeca počinju kontrolirati mokrenje u istoj dobi kad i ti njihovi rođaci. Neka djeca luče u snu manje hormona koji regulira zadržavanje vode u tijelu, i u kombinaciji s dubokim snom, dolazi do noćnog mokrenja.

Organski uzroci podrazumijevaju postojanje bolesti mokraćnog sustava. Organski je uzrok prisutan u oko 10% djece. Organski uzroci mogu biti: infekcije mokraćnog sustava, šećerna bolest, prirodne malformacije genitourinarnog trakta, oštećenja donjeg dijela kralježničke moždine.

Emocionalni uzroci su reakcija na neugodne događaje kao što su rastava braka ili nesređen brak roditelja, rođenje brata ili sestre, smrt u obitelji, promjena mjesta boravka, boravak u bolnici ili bilo koja promjena u djetetovoj okolini koja je kod djeteta izazvala osjećaj nesigurnost ili druge negativne emocije.

Društveni uzroci odnose se na to kako je djetetova okolina postupala u procesu stjecanja navike kontrole mokrenja. Jesu li postupci roditelja, bake/djedova ili drugih osoba iz djetetove okoline bili neprimjereni - nasilni, prestrogi i netolerantni postupci poput "dresure", ali i stalno govorenje o tome, obraćanje i ocjenjivanje djeteta prema tome je li se pomokriilo ili nije.

Isto tako, mogu ju uzrokovati neadekvatni roditeljski odgojni postupci, zanemarivanje potreba djeteta, te nezanimanje za pokušaje uspostave kontrole mokrenja.

UTJECAJ NA DJETETOVU SLIKU O SEBI

Dijete koje ne kontrolira mokrenje, bilo u budnom stanju bilo vrijeme sna, osjeća se posramljeno. Taj se sram i postidjenost još vi pojačavaju negativnim reakcijama okoline - roditelji ili rodbina dije kažnjavaju i izruguju mu se. Važno je napomenuti da dijete to ne ra svjesno i svojevoljno te negativna povratna informacija iz okoline mo jako štetiti djetetovom samopoštovanju. Okolina se prema djetu ponaša negativno, a ono te reakcije ne može mijenjati (pošto ne mol svojevoljno) što dovodi do osjećaja bespomoćnosti.

S druge strane, dijete osjeća tjeskobu npr. prilikom odlaska višednevne izlete s ostalom djecom ili spavanje kod prijatelja, ograničava svoje društvene aktivnosti.

TEMELJNA PRAVILA KOJIH SE TREBA PRIDRŽAVATI

- ◆ ne okrivljujte dijete niti mu namećite grižnju savjesti zbog mokrenja u krevet – **dijete na to ne može utjecati**
- ◆ dijete ne smijete kažnjavati zbog toga, a trebete također osigurati da ga nitko iz obitelji i bliže okoline zbog toga ne ponižava i sramoti
- ◆ ako ste roditelji mlađeg djeteta, možete zajedno s njime voditi dnevnik mokrenja te ga nagrađivati za svaku suhu noć nekom malom, simboličnom nagradom
- ◆ trebalo bi uzimati manje tekućine navečer
- ◆ dijete se treba pomokriti neposredno prije spavanja
- ◆ posteljina se zaštititi plastičnim štitnikom koji se stavlja između plahte i madraca