



درمان شب ادراری کودک چیست؟

از ساعت و تشک زنگ دار تا دارودرمانی

دکتر الهام شیرازی/فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران /

شب ادراری کودکان ۳ دلیل عمده دارد؛ ۱ درصد از این دلایل جسمی و شامل عفونت ادراری، مشکلات ساختمانی دستگاه ادراری یا مشکلات سیستم مغز و اعصاب است. در ۸۰ درصد موارد هم دلایل تکاملی مطرح می شود؛ یعنی هر فردی در سن خاصی این تکامل را به دست می آورد و تاخیر در آن دلیل کم هوشی، مشکلات مغز و اعصاب و عقب افتادگی نیست. ۱۹ درصد شب ادراری ها هم دلایل هیجانی عاطفی دارند که شامل استرس، اضطراب، مسایل عاطفی، هیجانی کودک و... است. در بررسی شب ادراری کودکان، ابتدا دلایل جسمی را مدنظر قرار می دهیم تا مشخص شود چه مشکلی وجود دارد. بعد از آن کودک را از نظر عاطفی ارزیابی می کنیم و در نهایت به مشکلات تکاملی او می پردازیم که زودتر اتفاق می افتد. سخت ترین کنترل هم کنترل ادرار شبانه است که مهارت آن دیرتر به دست می آید. کنترل نکردن ادرار بعد از ۵ سالگی، بیماری محسوب می شود. به همین دلیل نباید در مورد کودکان زیر ۵ سال که کنترل شبانه ندارند، نگران شد. اینکه فرزند شما طی روز مشکلی ندارد یعنی سیر تکاملی او در بخش های دیگر کامل شده است و باید کمی صبر کنید تا این مهارت را هم به دست بیاورد. نگران نباشید و کودک را تنبیه نکنید. او را مضطرب نکنید. دیر به دست آوردن کنترل شبانه ادرار جنبه اثری هم دارد و احتمالاً در خانواده پدری یا مادری، مواردی از این دست وجود داشته است. برای تسریع در سیر تکاملی ادراری کودکان می توان اقدام های زیر را انجام داد :

۱. از ساعت زنگ دار استفاده کنید

معمولاً محدوده ساعتی که کودک در خواب خود را خیس می کند، معلوم است. می توانید نیم ساعت قبل از آن یک ساعت زنگ دار را تنظیم کنید تا زنگ بزند و کودک را از خواب بیدار و هوشیار کند. سپس در هوشیاری کامل به توالت برود. اگر کودک خواب آلوده باشد و هوشیاری کامل نداشته باشد، انجام این تمرین تاثیری نخواهد داشت چون آموزش می بیند در خواب ادرارش را رها کند. انجام این تمرین به همکاری کودک نیاز دارد و اگر همکاری نکرد، او را مجبور به انجام آن نکنید. اگر فرزندان چند بار طی شب خود را خیس می کنند، از ساعت زنگ دار استفاده نکنید، برایش توضیح دهید و به او بگویید: «چون کیسه یا مثانه تو خیلی زنگ و پرکار است و کثیفی های خون را زود به زود می گیرد و در ساعتی از شب پر می شود، ممکن است در پیچه آن باز شود. به همین دلیل ما یک ساعت را کوک می کنیم تا قبل از اینکه در پیچه باز شود و رختخواب را خیس کند، ساعت زنگ بزند و بیدارت کند تا دستشویی بروی و کیسه را خالی کنی. می دانم کار سختی است، اما بهتر از این است که صبح بلند شوی و ببینی رختخواب و لباس هایت خیس شده. حالا خودت انتخاب کن که کدام بهتر است.» با توضیح این موضوع، کودک تصمیم می گیرد با زنگ ساعت از خواب بیدار شود. در این زمان باید به او بگویید خودش باید از خواب بیدار شود نه اینکه مامان یا بابا از خواب بیدارش کنند. در این زمان ما معمولاً به کودک می گوئیم: «از مامان و بابا خواهش می کنیم اگر بیدار نشدی، بیدارت کنند درحالی که اصلاً وظیفه ندارند این کار را انجام بدهند.» با این حرف به کودک تفهیم می کنیم چون از پدر و مادرت خواهش کرده ایم به تو کمک می کنند. در این صورت وقتی شب ها والدین، کودک را برای دستشویی رفتن صدا می کنند، او ناراحت و عصبانی نمی شود .

۲. اجازه بدهید کودک تنهایی لباس هایش را عوض کند

اگر با وجود همه این اقدام ها صبح روز بعد دیدید کودک خودش را خیس کرده و با زنگ ساعت بیدار نشده، ناراحت نشوید. یک ملحفه و لباس تمیز کنار تختش بگذارید و از او بخواهید خودش ملحفه خیسش را جمع کند و در جایی که از قبل تعیین کرده اید، بگذارد و سپس وارد حمام شود و لباس هایش را عوض کند. کودک بلد نیست به خوبی این کارها را انجام دهد ولی با این کار مسوولیت کارش را به خودش می دهیم تا حس سرزنش و ناراحتی در او کاهش پیدا کند. ضمن اینکه وقتی کودک احساس مسوولیت کند، بیشتر همکاری خواهد کرد. ممکن است کارش را به درستی انجام ندهد اما از اینکه کارهایش به خودش واگذار شده، لذت می برد. طی زمانی که این کارها را انجام می دهد، می توانید به او کمک کنید. پس از یکی دو بار، یاد می گیرد چه باید بکند و سعی می کند کمتر این اتفاق بیفتد .

۳. از تشک زنگ دار استفاده کنید

تشک زنگ دار هم تقریباً کار ساعت را انجام می دهد، با این تفاوت که تشک بعد از آنکه کمی خیس شد، شروع به زنگ زدن می کند. در این حال کودک با شنیدن صدای زنگ بیدار می شود، صدای زنگ را قطع می کند و به دستشویی می رود. اگر زنگ تشک خاموش نشود، تشک به زنگ زدن خود ادامه خواهد داد. این کار باعث می شود کودک طی زمان با پر شدن مثانه اش بیدار شود. از نظر درمانی، استفاده از تشک زنگ دار تا ۸۰ درصد جواب خواهد داد اما در تمام دنیا فقط ۳۰ درصد پزشکان و روان پزشکان استفاده از آن را توصیه می کنند و مشخص نیست چرا از این وسیله با اینکه نتیجه خوبی هم دارد، کمتر استفاده می شود .

۴. دارودرمانی

اگر بخواهیم به هر دلیلی برای کودکانی که کنترلی بر ادرار شبانه خود ندارند دارو تجویز کنیم، استفاده از ساعت و تشک زنگ دار لازم نیست زیرا

کودک با مصرف دارو شب ادراری نخواهد داشت. البته باید عمل به توصیه های دیگر مانند ادرارکردن قبل از خواب، خوردن مایعات کمتر از عصر به بعد و انجام مسوولیت های بعد از ادرارکردن در صورتی که احیانا ادرار کرد را همچنان ادامه داد و به ازای هر کار درستی که کودک انجام می دهد یا ادرار نکردن در رختخوابش، به او امتیاز بدهید. استفاده از داروها باعث می شود مثانه کودک ریلکس شود و حجم بیشتری از ادرار را در خود جای دهد و دیرتر تخلیه شود. عامل دوم این است که دریچه یا اسفنکتر مثانه سفت می ماند و دیرتر باز می شود. از طرفی داروهای تجویز شده تا حدودی استرس را کم می کنند و در نتیجه کودک کنترل بیشتری روی اعمال بدن خود خواهد داشت .

همچنین استفاده از داروها تغییری در مغز و سیستم خواب ایجاد می کند و وقتی مثانه پر می شود، مغز هوشیارتر عمل و کودک را از خواب بیدار می کند. داروهای دیگری هم تولید ادرار در شب را کم می کنند. در بدن ما هورمونی وجود دارد که شب ها ترشح می شود و تولید ادرار را در شب کم می کند. دارویی که ما تجویز می کنیم، مشابه این هورمون است. در نتیجه میزان ادرار در مثانه کاهش پیدا می کند و شب ادراری کودک کم می شود. نباید در مورد مصرف داروها نگران باشید. خوشبختانه داروها عارضه عمده ای ندارند. اگر پزشک صلاح دانست دارو تجویز کند، حتما از آنها استفاده کنید. تحقیقات نشان داده اند داروها می توانند به سیر تکاملی کنترل مثانه سرعت ببخشند. اگر خیلی نگران هستید، بهتر است ابتدا کودک را نزد متخصص اطفال ببرید تا از نظر بیماری های جسمی بررسی شود. اگر مسایل جسمی وجود نداشت، با مراجعه به روان پزشک اطفال از درمان های روان پزشکی بهره ببرید زیرا روان پزشک با مداخله های رفتاری و غیردارویی و در صورت نیاز دارویی به سیر تکاملی کودک سرعت می بخشد.

روزنامه سلامت (www.salamat.ir)