



*Ночное
недержание мочи*

как могут помочь родители

Ночное недержание мочи – это, проблема, распространенная более, чем принято считать

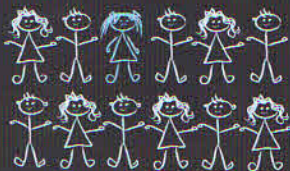
Важно знать, что Вы не остаетесь с проблемой один на один. Хотя среди родителей и не принято открыто обсуждать тему ночного недержания, это довольно частая проблема и Ваш ребенок далеко не единственный, у кого она встречается.

Исследования показывают, что:

В возрасте 4½ лет:



1 ребенок из **5-ТИ** время от времени мочится в кровать (реже, чем 2 раза в неделю)



1 ребенок из **12-ТИ** мочится в кровать чаще (2 или более раз каждую неделю)

В возрасте 9 лет:



1 ребенок из **12-ТИ** иногда все еще мочится в кровать ^{1*}

* с увеличением возраста случаев ночного недержания мочи постепенно становится меньше

В Европе примерно 5 миллионов детей мочится в кровать.² В Великобритании после астмы, это самое частое хроническое состояние у детей, встречающееся более чем у половины миллиона детей в возрасте от 5-ти до 16-ти лет.³



Как определяется ночное недержание?

Ночное недержание мочи (называемое также энурез) это неконтролируемое выделение мочи в разном количестве во время сна.⁴

У определения „неконтролируемое“ очень важное значение, так как оно указывает на то, что действия ребенка являются произвольными. Задержка развития умения оставаться сухим значительно чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Недержание мочи подразделяется на два вида, в зависимости от того, встречается ли проблема недержания мочи исключительно по ночам (в данной брошюре рассматривается только этот вариант), или же есть еще дневное недержание и другие проблемы

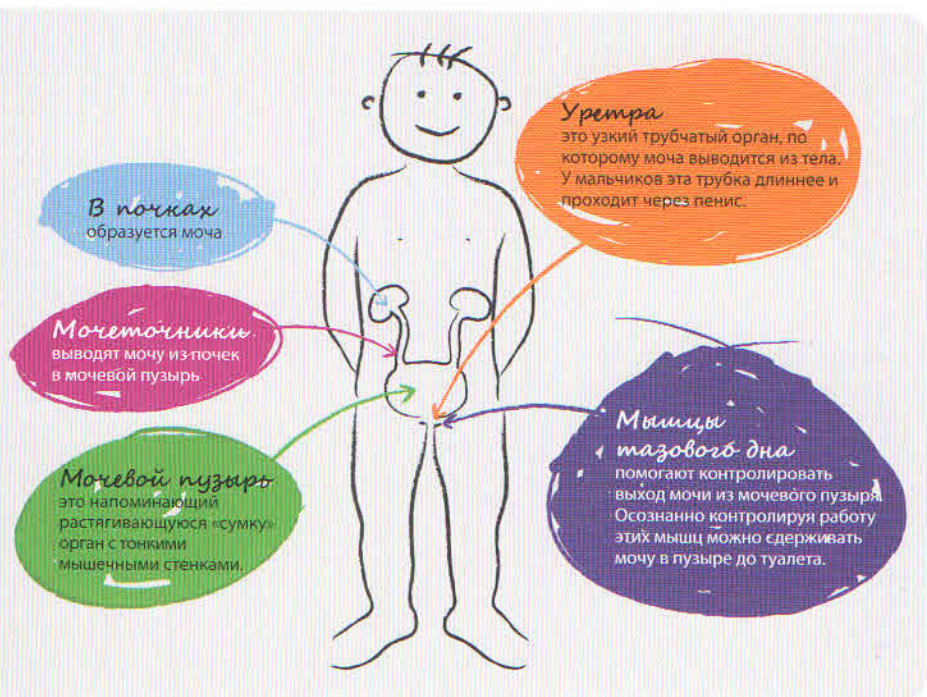
У многих детей наблюдается состояние, которое называется „первичное ночное недержание мочи“ – это означает, что ребенок мочится в кровать с младенчества без длительного сухого периода. Противоположно распространенному убеждению, первичное ночное мочеиспускание в кровать не является психологической проблемой. „Вторичное ночное недержание мочи“ встречается у детей, которые ранее в течение как минимум 6-ти месяцев просыпались сухими, и у которых ночное мочеиспускание возникло по каким-либо причинам заново. Таких причин много и они различны, но чаще всего они связаны с большими переживаниями или изменениями в жизни ребенка, в числе которых могут быть переход в новую школу или садик, рождение сестры или брата, смерть или переезд родственника. Но все-таки в большинстве случаев ночное недержание мочи вызвано медицинской причиной и Вы должны посетить врача, чтобы посоветоваться по этому поводу.

Среди детей старше 5-ти лет регулярное ночное недержание мочи не является нормальным и родителям советуется в этом случае обратиться к врачу.⁵



Мочевыводящие пути

как это происходит (или должно происходить!)



В течение дня пузырь постепенно наполняется поступающей из почек мочой. Мочевой пузырь похож на тянущуюся сумку, которая расширяется, чтобы вместить жидкость. Когда достигнута максимальная вместимость, возникают сокращения и в мозг поступает сигнал, что пузырь нужно опорожнить. Во время опорожнения пузырь сокращается и моча выходит.

Дети начинают осознанно чувствовать необходимость пописать с 2-3 лет, постепенно они учатся сдерживать это желание до тех пор, пока не попадут в туалет. Большинство детей достигает дневного контроля к 3-4 годам, девочки обычно немного раньше, чем мальчики. На этой стадии абсолютно нормально, если 4-летние дети писают по ночам в кровать и если у 5-летнего ребёнка иногда случаются «неприятности».

Что вызывает ночное недержание мочи?

Ночное недержание мочи является «мультифакториальным», это значит, что у проблемы есть несколько различных причин, которые по отдельности или вместе могут приводить к тому, что по ночам Ваш ребенок писает в кровать.

Организм еще не получает нужных сигналов

Организм производит вещество называемое “вазопрессин”, которое действует на почки, “приказывая” им замедлить ночью образование мочи и увеличить концентрацию мочи. Но если вазопрессина вырабатывается недостаточно, тогда “сообщение” не достигает цели и мочевого пузыря должен справляться ночью, пока ребенок спит, с огромным, характерным для дневного времени количеством мочи. По мере взросления ребенка количество вазопрессина может увеличиться, разрешая этим проблему.

Функциональный объем мочевого пузыря ночью уменьшен

Две величины должны соответствовать друг другу – количество выработанной за ночь мочи и способность пузыря сдерживать в себе мочу. Одно исследование показало, что у детей с энурезом случается недержание мочи, если ночью продукция мочи была высокой и превысила вместимость пузыря.⁶

У ребенка трудности с пробуждением

Порог стимулов необходимый для того, чтобы проснуться (порог пробуждения) у людей различен. В исследовании, в котором сравнивались писающие в кровать дети с не писающими в кровать детьми, была обнаружена большая разница в их порогах пробуждения. Считается, что дефицит вышеупомянутого вазопрессина может способствовать ситуации, когда наполненный пузырь не пробуждает человека.^{6,7}

Это семейное явление

Спросите у своих родителей, начали ли сами Вы просыпаться сухим немного позднее, чем другие дети. Если родители еще мочились в кровать, будучи старше 5-ти лет, тогда и для ребёнка нормально делать то же самое.

Что бы ни было причиной ночного недержания мочи у Вашего ребенка и независимо от того, присутствуют ли и дневные симптомы или нет – не позволяйте ребенку молча страдать.

Поговорите со своим врачом, у которого есть опыт в решение этой проблемы и который сможет Вам помочь и дать совет.



Что я могу сделать для предупреждения ночного мочеания кровати?

Ниже приведены некоторые действия, которые Вы можете попробовать

Попробуйте изменить вечерний питьевой режим ребенка

Поощряйте Вашего ребенка пить больше в течение дня, чтобы помочь ему достигнуть контроля над работой мочевого пузыря, и в то же время уменьшить употребление жидкости по вечерам, особенно перед сном. Избегайте шипучих напитков, тем более, вечером, так как они могут усилить в почках образование мочи. Не оставляйте напитков ребенку на ночном столике.



Рекомендуемое количество дневных напитков в зависимости от возраста ребенка 6-8 стаканов

Попробуйте изменить рацион питания

Ночное недержание мочи и запоры связаны друг с другом. Убедитесь, что у ребенка нет запоров, так как это может вызвать раздражение мочевого пузыря, и это означает, что ребенку надо чаще ходить в туалет. Убедитесь, что питание содержит больше цельнозерновых продуктов, каш, свежих фруктов и овощей, чем булки.

Попробуйте внедрить систему бонусных пунктов

Многих детей можно мотивировать с помощью «звездной» или какой-нибудь похожей системы бонусов. Давайте бонусы за действия, которые они могут контролировать, не за сухие ночи. Например, дайте ребенку наклейку-звездочку, если он выпьет за день положенное количество напитков или сходит перед сном на горшок без напоминания.



Попробуйте подстроить вечернюю рутинность

Убедитесь, что последним делом ребенка перед сном был бы поход на горшок.

И хотя некоторые из приведенных здесь советов могут изменить ситуацию, беседа с врачом все равно остается самым важным из того, что Вы можете сделать. Точно так же как и болезни, недержание мочи по ночам не является виной ребенка, и, оставшись без лечения, это может повлиять на его самооценку и даже на развитие.^{89,10} Поэтому, чем раньше обратиться к врачу, тем лучше

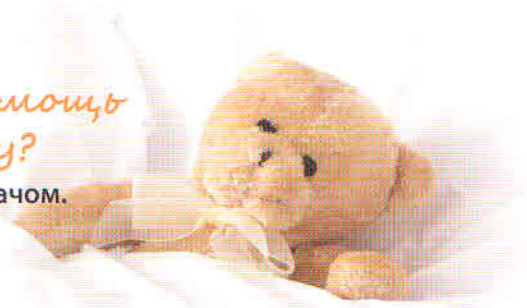
Ночное недержание мочи – не оставляйте это без внимания

Хотя принято считать, что в итоге дети перерастают проблему, это не всегда так – чем чаще ночное недержание, тем вероятнее, что оно сохранится до взрослого возраста. Ночное мочеение в кровать встречается у 1,5-3% взрослых.¹¹

Не бойтесь попросить помощь – чем больше Вы знаете, тем лучше Вы подготовлены к решению проблемы. Вы можете почувствовать, что Вы от всего устали и почувствовать, что Ваш ребенок не перерастет ночное мочеение в кровать, как Вы на это надеялись. Беседа со специалистом придаст Вам уверенность и может подсказать новое решение ситуации. Доступны также лекарства, которые врач может посоветовать после подробного обсуждения с Вами и ребенком всех деталей.

Наилучшая помощь Вашему ребенку?

поговорите со своим врачом.



Некоторые понятия

Ночной энурез – недержание мочи ночью или непроизвольное мочеение в кровать, которое не связано с каким-либо физическим нарушением в мочевом пузыре или мочевыводящих путях.

Первичное ночное недержание мочи – мочеение в кровать у детей, у которых ранее не было ни одного ночного сухого периода.

Вторичное ночное недержание мочи – мочеение в кровать у детей, которые оставались сухими в течение как минимум 6-ти предыдущих месяцев.

Вазопрессин – это вещество, которое вырабатывается в организме и которое действует на почки, приказывая им замедлить образование и увеличить концентрацию мочи. В норме выделение вазопрессина увеличивается по ночам.



Ночное недержание мочи происходит по медицинским причинам

Поговорите со своим врачом.

 **PharmaSwiss**
Choose More Life

a division of

 **VALEANT**
Valiant Europe

Ссылки

1. Butler RJ, Heron J. The prevalence of infrequent bedwetting and nocturnal enuresis in childhood: A large British cohort. *Scand J Urol Nephrol*. 2008;42(3):257-64. doi: 10.1080/00365590701748054. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18432533>
2. <http://www.ferring.com/en/therapeutic-areas/urology/about-bedwetting.aspx>
3. EPIC 2001. A compilation from the Europe/World Year Book 1998 using the statistics from surveys in Great Britain, Holland, New Zealand and Ireland (Butler 1998):57-64
4. Neveus T, von Gontard A, Hoebeke R, Aljalimi K, Bauer S, Broese W, Jorgensen TH, King S, Wabo Tv, Young CK, Djourhous H. The standardization of terminology of lower urinary tract function in children and adolescents: report from the Standardisation Committee of the International Children's Continence Society. *J Urol*. 2006 Jul;176(1):318-24. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16153402>
5. Vande-Walle J, Rittig S, Bauer S, Eggert P, Marschall-Kehrel D, Lakgot S. American Academy of Pediatrics; European Society for Paediatric Urology; European Society for Paediatric Nephrology; International Children's Continence Society. Practical consensus guidelines for the management of enuresis. *Lancet Pediatr*. 2012 Jan;171(6):971-83. doi: 10.1017/S0033-1192-1187-7. Epub 2012 Feb 24. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22362256>
6. Norgaard JE, Djourhous JC, Wetanabie H, Stenberg A, Lestjer B. Experience and current status of research into the pathophysiology of nocturnal enuresis. *Br J Urol*. 1997 Jun;79(6):325-35. <http://online.library.wiley.com/doi/10.1046/j.1464-410x.1997.02307.x/abstract>
7. Andreatini G, Waken H, Turner M, Ezer M. Nocturnal enuresis and nocturnal enuresis management (AUP): a key factor in the pathophysiology of nocturnal enuresis. *Urology*. 2010;75(3):316-21. doi: 10.1054/uro.2009.13120395.
8. Hoggel B, Radtke O, Bergmann J, Wenzel M. Self-reported bedwetting and enuresis in children with nocturnal enuresis and urinary incontinence. *Scand J Urol Nephrol*. 1999;183:75-82. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11659675>
9. Watzek WJ. Psychosocial implications of nocturnal enuresis. *Liv Pediatr (India)*. 1993;14(Spec No.3):38-40. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8024935>
10. Jensen C, Jerico J, Chiodo A, Butler R. Psychological problems in children with bedwetting and combined day and night wetting: A UK population-based study. *J Statist Psychol*. 2007 Jun;32(5):605-16. Epub 2006 Oct 27. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17079625>
11. Neuge CK, Smeeth B, Siroe JS, YK, Li J. Differences in characteristics of nocturnal enuresis between children and adolescents: a pilot of a report from a large epidemiological study. *BJU Int*. 2005 May;97(5):1024-7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15668349>. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-410x.2005.06074.x/pdf>