



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

شب ادراری در کودکان

(علل و روشهای درمان)



گرد آورنده: مرضیه یحیایی

ه- والدین باید از تنبیه و توبیخ کودک به علت ناتوانی در کنترل ادرار پرهیز کنند. هم چنین به ازای چند شب خیس نکردن رختخواب، کودک را تشویق کنند (مثلاً هر شبی که کودک رختخواب خود را خیس نکرد، یک عکس برگردان «ماه یا ستاره» به او جایزه دهند و بالای رختخواب اش نصب کنند و در صورت عدم خیس کردن در مدت زمان طولانی، پاداش و جایزه ای برای کودک تدارک ببینند.

اگر روش های ذکر شده به رفع مشکل شب

ادراری کودک کمکی نکرد، والدین باید برای درمان

مشکل شب ادراری کودک، به پزشک مراجعه

نمایند.

منابع:

- خالقی پور، شهناز و کلشادی، رویا. (۱۳۹۲). تاثیر تمرینات تنفسی بر گازهای خون شریانی و شب ادراری در کودکان مبتلا به اختلال خواب مرتبط با تنفس. مجله دانشکده پزشکی اصفهان. ۶۱۱-۶۱۸ (۲۳۵): ۳۱.

- محمدپور، علی؛ بصیری مقدم، مهدی؛ جانی، سمیه و حیدرپور، شهربانو. (۱۳۹۱). شب ادراری و عوامل مرتبط با آن در کودکان دبستانی. فصلنامه ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد (دوره ۱۸؛ شماره ۲، ۴۵-۳۷).

- میلانی فر، تهمنه. (۱۳۸۷). روانشناسی کودکان و نوجوانان استثنایی. تهران: انتشارات قومس.

می افتد. هم چنین شب ادراری می تواند باعث بروز عوارض دیررس به صورت تکرر شبانه ادرار در افراد بزرگسال و در شرایط استرس زا شود.

چگونه می توان شب ادراری را درمان نمود؟

بهترین روش برای درمان شب ادراری شناخت علت آن و تلاش در از بین بردن علت می باشد. در این راستا والدین نقش مهمی را می توانند ایفا کنند.

الف- والدین می توانند با اصلاح روابط درون خانواده شامل اصلاح روابطشان با همسر؛ اصلاح روابط با فرزندان و هم چنین اصلاح رابطه کودک و اعضای خانواده، محیط خانواده را تا حد امکان آرام نگه داشته و از ایجاد فضای تنش زا جلوگیری کنند. این راه کار به درمان شب ادراری در مواردی که علت شب ادراری اضطراب است کمک می کند.

ب- والدین می توانند با بیدار کردن کودک در فواصل معین از خواب شب برای ادرار کردن و دادن مقدار مایعات کمتر بیشترین کمک را به درمان هر چه سریعتر کودک خود کنند.

ج- اگر علت شب ادراری کودک ترس از تاریکی است، والدین باید چراغی را در مسیر راه دستشویی روشن بگذارند تا کودک با خیال آسوده به دستشویی برود. د- اگر کودک از تنها رفتن به دستشویی ممانعت می کند، باید محیط دستشویی را برای کودک جالب کرد. مثلاً عروسک و اسباب بازی دلخواه کودک را در دستشویی گذاشت.

و- والدین باید توجه کنند در چه شب هایی و با مصرف چه مواد و غذاهایی شب ادراری تشدید می شود و از مصرف آن غذاها پرهیز کنند. اگر این کار به کاهش شب ادراری کمک کرد والدین باید مصرف آن مواد غذایی را در رژیم غذایی کودک محدود نمایند.

شب ادراری چیست؟

ناتوانی کنترل ادرار به حالتی گفته می شود که در آن کودک سالم ۵ سال به بالا در کنترل ادرار خود چه در روز و چه در شب حداقل ۲ بار در هفته برای ۳ ماه متوالی ناتوانی داشته باشد.

چه زمان کودک باید قادر به کنترل ادرار خود باشد؟ در سال دوم زندگی کم کم توانایی کنترل ادرار در روز میسر می شود و به طور متوسط همه کودکان سالم سه ساله، در روز و شب توانایی کنترل ادرار را دارند. با این حال، تا زمان ۵ سالگی ناتوانی کودک در کنترل ادرار شب ادراری محسوب نمی شود. زیرا اصولاً عدم کنترل ادرار تا قبل از ۵ سالگی امری طبیعی محسوب می شود. در سن ۵ سالگی مراکز عصبی مغز قادرند انقباضات مثانه را هنگام خواب کنترل کنند. هم چنین ظرفیت مثانه کودک افزایش یافته و می تواند حجم بیشتری از ادرار را در خود جای دهد.

علل شب ادراری :

در بیش از ۸۰ درصد از موارد کودک مبتلا به شب ادراری هیچ بیماری یا عیب و نقص عضوی و بدنی ندارد و در کمتر از ۲۰ درصد موارد بیماریهایی مانند دیابت، عفونت ادراری، بیماریهای مادرزادی کلیه، نوعی کم خونی، عیوب نخاع و بیماریهای سیستم اعصاب ممکن است علت شب ادراری باشند. شب ادراری می تواند ناشی از علل تربیتی و عدم آموزش صحیح باشد. در این زمینه می توان به مواردی مانند بی نظمی در برنامه کودک و بی علاقهگی به پاکیزگی به علت کثرت کودکان یا غیبت مادر در دورانی که کودک به یادگیری می پردازد یعنی بین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی اشاره نمود. عوامل محیطی مانند سردی هوا، تاریکی، در دسترس نبودن دستشویی یا ترس از دستشویی نیز از عواملی هستند که می توانند سبب شب ادراری در کودکان شوند. از دیگر عوامل مهم موثر در ایجاد شب

ادراری عوامل روحی و عاطفی هستند. در این زمینه می توان به مواردی مانند تولد نوزاد جدید در خانواده که موجب توجه بیشتر والدین به کودک جدید و کم توجهی به کودک بزرگتر می شوند، اختلافات و کشمکشهای درون خانواده، جدایی پدر و مادر، جا به جایی خانواده، ایجاد ترس، هیجان و اضطراب شدید در کودک با شنیدن و دیدن مناظر، فیلمها و یا بازیهای ترسناک کامپیوتری، مسافرت یا فوت یکی از والدین، تحقیر و تنبیه بیش از حد بزرگترها نسبت به کودک اشاره نمود. از دیگر عوامل بسیار مهم



در ایجاد شب ادراری که به تازگی و در سالهای اخیر بسیار اهمیت پیدا کرده است، آلرژی و حساسیت کودکان به غذاها و به خصوص شیر گاو است. لذا باید دقیقاً توجه داشت که در چه شب هایی و با مصرف چه مواد و غذاهایی شب ادراری تشدید می شود تا از مصرف آنها پرهیز گردد. اعتقاد به ارثی بودن شب ادراری نیز اگرچه مورد بحث قرار گرفته ولی هنوز ثابت نشده است. باید توجه داشت همانطور که زمان راه افتادن و حرف زدن بچه ها با هم تفاوت دارد، روند بالا رفتن قدرت مثانه و زمان قدرت کنترل مثانه در کودکان نیز ممکن است با هم متفاوت باشد.

میزان شیوع شب ادراری در کودکان :

بروز ناتوانی کنترل ادرار بین ۵ تا ۱۵ درصد گزارش شده که رقم ۵ درصد شامل کودکانی است که همیشه این ناراحتی را دارند و ۱۵ درصد شامل کودکانی است که گه گاه دچار این ناراحتی می شوند. این اختلال در ۱۰ درصد کودکان ۵ ساله، ۴ درصد در ۸ ساله ها و ۱ درصد در ۱۴ ساله هادیده می شود و در جوامع مختلف بر حسب نژاد و فرهنگ متفاوت است. در کل شب ادراری در کودکان مضطرب، ترسو و خجول و حتی باهوش این حالت فراوانتر دیده می شود. درباره فراوانی عدم کنترل ادرار در دختران و پسران نیز نظریات مختلفی وجود دارد. برخی از مطالعات بیانگر شیوع بالاتر ناتوانی کنترل ادرار در پسران نسبت به دختران هستند اما برخی مطالعات دیگر مبتلایان به هر دو جنس را مساوی اعلام کرده اند. شاید علت این اختلاف نظر، اکراه والدین از افشای شب ادراری در کودکان باشد.

آیا شب ادراری نیاز به درمان دارد؟

معمولاً در مواردی که وقایع و حوادث استرس زایی چون اختلاف، جدایی و طلاق والدین، تولد فرزند جدید، مرگ، از دست دادن عضوی از خانواده و... مطرح می باشد، توجه و مداخله مناسب برای حل آنها لازم است. همچنین نباید تأثیر منفی بیماری را بر اعتماد به نفس کودک از نظر دور داشت. زیرا شب ادراری به عنوان یک عامل آزار دهنده، موجب مشکلات جسمانی، روانی، رفتاری و هیجانی برای کودک می شود، به گونه ای که اعتماد به نفس کودک را سلب کرده و منشا صدمه های بزرگتری در زندگی اجتماعی مانند محروم شدن در مدرسه، طرد شدن توسط همتایان و ارتباط های متعارض با والدین می شود. بنابراین شب ادراری بر احساسات و شخصیت کودک اثر می گذارد چون در سال هایی از زندگی که شخصیت کودک در حال شکل گیری است اتفاق