



Malý enuretik často trpí pocity viny, přestože za své potíže nemůže. Ačkoli pomočování s přibývajícím věkem ustupuje, cílená léčba je důležitá i pro jeho sebevědomí.

# Nechci se počurávat!

Mindráky dokážou hodně počmárat život. Dokonce i ty, jejichž příčiny jsou dočasné a odstranitelné. Noční pomočování může z prvních let ve škole udělat peklo. A zcela zbytečně.

Text: Hanka Bělohlávková

**Z**dravé šesti- sedmi- osmileté děti mívají nejfantastičtější touhy, ale malí enuretici si ze všeho nejvíc přejí v noci se nepočurát. „Vzpomínám si, jak jsem jela na tábor s hnědou gumovou podložkou a cítila se strašně zahanbená,“ přiznala kdysi americká hvězda Barbra Streisand a slavný bavič Vincent Anthony Vaughn zase jako svůj největší a nejhlubší zážitek z dětství označil moment, když se ráno probudil suchý.

## Nestydět se a řešit

Paradoxem je, že enuréza, jak se nočnímu pomočování dětí starších pěti let odborně říká, je poměrně úspěšně léčitelná. Problém je však v tom, že někteří rodiče se natolik stydí pediatrovi přiznat, že se jejich předškolák v noci počurává, že v tom nechají své dítě bez pomoci plácet zbytečně dlouho. Hodonínská pediatrička Danuše Hlásenská s tím má své zkušenosti: „Pokud děti enuretici nemají oporu ve svých rodičích, pocífuji životní nepohodu a méněcennost. Nepřijde-li pomoc

ILUSTRÁČNÍ FOTO: PROFIMEDIA CZ (1), A ARCHIV

léka  
ní a  
chov  
brzy  
a šik  
na  
vání

## Děti

Probl  
řadu  
(noč  
ruch  
nism  
vý čl  
moč  
něk  
se ná  
prod  
moč  
běhe  
bouz  
nevz  
podí

## Stre

Přest  
pacie  
vá, je  
Spoč  
zení  
čení  
uleh  
dráží  
né ča  
né vy  
čení,  
za ka  
před  
v mo  
ré ne  
dětsk  
Dávka  
na ne  
výjim  
stup  
tete c  
třeba  
poky  
vůči  
poro

lékaře včas, roztočí se kolotoč studu, sebeobviňování a traumat. Enuretik se navenek projevuje nejistým chováním, často se straní kolektivu, což jeho okolí brzy odhalí a využije. To snadno přerůstá v posměch a šikanování.“ Proto se lékaři a psychologové shodují na tom, že vyšetření v souvislosti s nočním pomočováním je vhodné podstoupit už v pěti letech dítěte.

### Dědičné dispozice

Problémy s močením a udržením moči mohou mít řadu příčin. Pokud diagnóza zní enuréza nocturna (noční pomočování), jde o vývojově podmíněnou poruchu, která vznikla pomalejším dozráváním mechanismů regulujících tvorbu a vylučování moče. „Zdravý člověk vytváří v průběhu spánku o polovinu méně moči než v denní bdělé fázi,“ vysvětluje MUDr. Zdeněk Dítě z Urologické kliniky VFN. „U některých dětí se nástup této regulační funkce opoždí, a v noci pak produkuje nepřiměřeně velké množství moči, které močový měchýř nevládne pojmout, a logicky se musí během noci vyprázdnit. Když má dítě problémy s probouzením, signál naplněného močového měchýře ho nezbudí a dojde k pomočení.“ Na vzniku enurézy se podílejí i dědičné dispozice.

### Stres komplikuje léčbu

Přestože jde o vývojovou poruchu, která u mnohých pacientů s přibývajícím věkem postupně sama odeznívá, je vhodná léčba v kritickém věku zcela na místě. Spočívá jednak v režimových opatřeních, jako je omezení příjmu tekutin v podvečerních hodinách, vyloučení pití před spaním, dokonalé vymočení těsně před ulehnutím do postele, omezení sladkostí, vynechání dráždivých jídel a močopudných nápojů (šumivé, silné čaje), a také v tolerantním přístupu rodičů – je nutné vyvarovat se výčitek vůči dítěti a trestů za pomočení, a naopak zaujmout vstřícný přístup – pochválit za každý dílčí úspěch. Důležitou součástí léčby je těsně před spaním podávání osvědčené látky desmopresin v moderní formě tablet rozpustných pod jazykem, které není třeba zapíjet. Lék může předepsat dětský lékař, dětský nefrolog nebo urolog.

Dávky se řídí podle vývoje jejich účinku. Protože na noční pomočování mají vliv i stresové faktory, není výjimkou, že po úspěšném vymizení problému a postupném snižování dávek se například po nástupu dítěte do školy stav zhorší, potíže se obnoví a dávky je třeba opět zvýšit. Léčba vyžaduje přesné dodržování pokynů a obrovskou dávku trpělivosti a taktu okolí vůči malému pacientovi. Psychickou i informační podporou pro rodiče jsou stránky [www.nocvsuchu.cz](http://www.nocvsuchu.cz). ■



**MUDr. Renáta Alánová, maminka malého enuretika**

„Z vlastní zkušenosti vím, že rodiče malého enuretika to nemají lehké. Kdybych nebyla lékařka, styděla bych se o problémech syna veřejně mluvit,“ říká Renáta Alánová, maminka osmiletého Maxe a dalších dvou dětí. „Max je šikovný kluk, má dost kamarádů, věnuje se sportu. Ve školce se při poledním spánku nepočurával, stávalo se mu to jen v noci. Učitelky o jeho problému věděly a měly pochopení, když se pomočil ve školce v přírodě. Pro jistotu jsme odložili nástup do první třídy o jeden rok, aby se mu spolužáci například ve škole v přírodě neposmívali. Enuretické dítě trpí velmi často pocitem viny, ačkoliv za své obtíže nemůže. Na syna jsme se za mokrou postýlku nikdy nezlobili. Problém jsme začali řešit už v jeho čtyřech letech. Dětský nefrolog nám doporučil tzv. režimová opatření – omezit večerní přísun tekutin, vymocit se před ulehnutím do postele, omezit sladkosti a dráždivá jídla. Ale samotná opatření bohužel nepomáhala. Léky jsme mohli nasadit v pěti letech. Díky podávání desmopresinu se situace značně vylepšila a syn se pomočoval již jen nahodile nebo při nachlazení. Po nástupu do školy se počurávání dočasně zhoršilo, ale už je vše zase na dobré cestě.“

INZERCE

### Mam kartáček training brush



89 Kč  
doporučená  
cena

Kartáček s velmi měkkými štětínami pro miminka od 6 měsíců nebo od jejich prvního zoubku. Design MAM se stará o zdravé zoubky i o to, aby bylo jejich čištění příjemným zážitkem s perfektními výsledky. Rukojeť kartáčku je dlouhá a ergonomicky tvarovaná, aby ji rodiče mohli držet společně s dítětem a měli možnost mu ukázat, jak správně na to.

Koupíte ve Vaší lékárně, drogerii DM, HY SPAR, GLOBUS a OD Tesco.