

Vlhká noční tajemství

V mnoha rodinách bývá noční pomočování velmi citlivým tématem. I kdybychom potřebovali s někým hovořit, často se stydíme, protože druhé děti s tím určitě problém nemají, tak proč tedy my!? Pokusili jsme se proto o určité shrnutí a také uklidnění...

Hlavně v klidu a bez emocí

U malých dětí se to stane. Ráno se dítě probudí do vlhka. Přesto můžeme být v klidu, rozhodně není nic tragického na tom, když zhruba do pěti let věku se dítě v noci pomočí. Lidské tělo se stále učí, a tak vůbec není nic mimořádného, že reaktivita mozkových center na signály z naplněného měchýře dozrává později. Problém nastává, když se dítě v noci pomočuje pravidelně a také když noční příhody přetrvávají i po pátém roku života. Teprve nyní je ten okamžik, kdy by se měli rodiče poradit o vhodné léčbě s dětským lékařem. Noční pomočování je částí dětským onemocněním a obvykle samo odezní, ovšem pátý

rok věku je hranicí, za kterou by už se dostávat nemělo. Rozhodně není zač se stydět, nočním pomočováním i v tomto věku trpí necelých 20% pětiletých dětí.

Takovou jednoduchou domácí pomocí u pomočujících se tří až čtyřletých dětí je úprava pitného režimu – pravidelné pití během dne, přičemž poslední dvě hodiny před spaním již nepít. Prvním odborníkem, na kterého bychom se měli v případě problému obrátit, je dětský lékař. Teprve on rozhodne, zda by bylo vhodné zahájit medikamentózní léčbu a navštívit dětského neurologa či dětského urologa.

Rozhodně není dobré problém pomočování přecházet. Pokud budeme příliš dlouho čekat na samovolné odeznění nočního pomočování, můžeme lehce způsobit svému dítěti psychické utrpení. Pomočující se dítě má velmi intenzivní pocity méněcennosti, studu a s tím související problémy se zařazením se do kolektivu. Proto není odkládání řešení dobrým krokem. Dnes už by neměla nastat situace, že váš dětský lékař je tzv. ze „staré školy“ a předepisuje v minulosti často užívané léky ze skupiny antidepresiv. Ta mívala řadu nežádoucích účinků. Moderní medikamentózní léčba nočního pomočování spočívá v podávání desmopresinuléčbě desmopresinem, který významně snižuje noční produkci moči a nevede tak k jejímu nekontrolovanému vyprázdnění. Efektivní konzervativní léčbu představuje tzv. enuretický alarm. Jde o jednoduché zařízení, které signalizuje únik již první kapky moči do prádla. Spustí alarm, pomočené dítě se probudí a použije toaletu. V průběhu dalších několika dní či týdnů se dítě začne učit vstávat stále rychleji, až jednou předstihne alarm a probudí se ještě před pomočením. Smyslem je tedy vytvořit podmíněný reflex – naplněný měchýř má vést k probuzení a močení na WC. Oproti léčbě desmopresinem se ale efekt neobjevuje tak brzy, často trvá i několik týdnů, než se dítě začne budit samo. Naopak výhodou je fakt, že pokud je tento postup efektivní, po vysazení alarmu se enuréza už nevrací.



CO ZPŮSOBUJE POMOČOVÁNÍ?

Na vzniku enurézy se podílí podle současných vědomostí celá řada příčin:

- Nepochybná je vrozená dispozice – potomci páru, kde jsou postiženi oba rodiče, trpí pomočováním v 77%, při postižení jednoho rodiče ve 43% případů.
- Poruchy noční produkce tekutin – nedochází k produkci hormonu, omezujícího vylučování vody ledvinami v noci (antidiuretický hormon, tzv. vasopresin).
- Významný je také vliv stresu – problémy ve škole, v rodině, narození mladšího sourozence, rozvod rodičů, nemoc, týrání atd.
- Poruchy spánku a probouzení – příliš tvrdý spánek či sklon k náměsíčnosti. Enuretici opouští ve spánku lůžko, močí neprobuzení na WC nebo i mimo záchod. Podíl těchto poruch je pravděpodobně menší a složitější než se původně předpokládalo.
- Špatné návyky pití a močení – nerovnoměrný příjem tekutin, příliš velký příjem tekutin večer po návratu z tréninku nebo školy, odkládání močení, spěch při močení, nadměrné používání břišního lisu.
- Porucha funkce močového měchýře (dráždivý měchýř s nižší kapacitou) – typické pro děti s komplikovanějšími formami pomočování.

Přece jen k lékařům

Návštěva lékaře z důvodu nočního pomočování je nezbytná u všech dětí starších pěti let. Při úvodním pohovoru lékař sleduje historii obtíží, velmi podrobně se zajímá o detaily příznaků a návyky při močení. K upřesnění všech těchto údajů slouží pitná a mikční karta, do které dítě s pomocí rodičů zapisuje frekvence a objem přijatých tekutin, objemy a frekvence močení a epizody pomočení. Toto měření a evidence má probíhat doma za běžných podmínek. Důležité je,

aby děti byly bez stresu a v dobré kondici. Celá evidence pak trvá dva až tři víkendy. Pro lepší přehled a dlouhodobější sledování dobře funguje dětský deníček pomůčování (kalendář mokrých a suchých nocí), ve kterém si dítě za odměnu (tedy za suchou noc) setře políčko v kalendáři. Po setření vrstvy se pod dešťovým mráčkem objeví sluníčko.

Samotné vyšetření není bolestivé. Nejprve se provede běžné klinické vyšetření a laboratorní vyšetření moči. V určitých případech lékař provede ultrazvukové vyšetření ledvin a močových cest. Odborník zkoumá jejich anatomii a reziduum (zbytek moči v močovém měchýři po vymočení). Ve složitějších případech následuje uroflowmetrické vyšetření (močení do průtokoměru se zapisovacím zařízením). Uroflowmetrie zaznamená do křivky objem moči za časovou jednotku při močení. Někdy se vyšetření ještě doplňuje o vyšetření elektromyografie pánevního dna. Existují i další vyšetření, ta se provádějí ve velmi složitých případech, např. mikční cystografie, vylučovací urografie, invazivní urodynamická vyšetření. Běžně se však s nimi nesetkáte.

Primární noční enuréza

Nazýváme tak noční pomůčování (enuresis nocturna), projevující se neuvědomělým močením nejen v noci, ale také během denního spánku (např. po obědě) a pokud tento problém trvá bez přerušování od nejtělejšího věku. Většina dětí a dospívajících se pomůčuje proto, že kapacita jejich močového měchýře prostě nestačí na velké množství moči vytvořené v průběhu spánku. Primární enuréza je tedy urologický problém a nespadá proto do kompetence psychiatra, ale nefrologa či urologa. Pravděpodobnost postižení potomka stoupá s četností výskytu symptomu v rodině. Dispozice k nočnímu pomůčování se bohužel dědí od předků.

Sekundární enuréza

Ta se jako onemocnění definuje teprve tehdy, začne-li se dítě v noci pomůčovat již poté, co v posledních více než šesti měsících umělo udržet moč. Na rozdíl od primární enurézy je příčina sekundární enurézy většinou psychická (rozvod rodičů, narození sourozence, nástup do školy, příliš velký tlak na dítě a jeho sportovní nebo studijní výsledky).

Klasifikace pomůčování (enurézy)

Forma pomůčování vázaného na spánek bez jakýchkoliv jiných problémů s močením či infekce močových cest je nazývána monosymptomatické noční pomůčování (MNE). Toto postižení nepřináší ve své nejjednodušší formě prakticky žádné zdravotní riziko, ale je spojené s těžkým psychosociálním stresem a předznamenává nezřídka i těžkosti ekonomické. Přes den nemají děti s MNE většinou žádný problém, netrpí močovou infekcí a močí zcela volně.

Jednoduchý dotazník – pokud je vašemu dítěti pět a více let a odpovíte jen na jednu otázku ANO, měli byste navštívit svého dětského lékaře. Nepůjde pravděpodobně o MNE, ale o komplikovanější zdravotní problém.

- Uniká moč vašemu dítěti během dne?
- Je frekvence močení menší než 3x denně?
- Močí dítě častěji než 8x denně?
- Mívá náhlý a nutkavý pocit na močení (urgence)?
- Způsobuje močení dítěti obtíže (musí tlačit, použít břišní lis)?
- Je močení přerušované?
- Prodělalo dítě onemocnění ledvin nebo se narodilo s vrozenou vadou ledvin?
- Trpělo dítě v poslední době zánětem močových cest?
- Trápí dítě zácpa?
- Nacházíte stopy stolice na spodním prádle (nikoliv kvůli špatnému očištění po vyprázdnění)?
- Pije dítě hodně večer / v průběhu noci?
- Má dítě závažné poruchy chování nebo jiné psychologické problémy (hyperaktivita či porucha soustředění)?

Více informací o nočním pomůčování najdete na www.nocvsuchu.cz.

DRI Sleeper® enuretický alarm

radost ze
„suchých“ nocí

Trápí Vaše dítě enuréza?

- Víte, že terapie pomocí enuretického alarmu dosahuje 78% úspěšnost vyléčení?
- A to bez vedlejších účinků a rizik!
- Pouze přirozeným vývojem podmíněného reflexu.


Distributor
v ČR a SR

tel. 732 69 00 89

www.enuretickyalarm.cz



novinka!
bezdrátová alternativa
DRI Sleeper® Eclipse