

# Nezlehčujte problém s pomočováním svých dětí

Pokud má vaše dítě už od nejútlejšího věku problém udržet během spánku moč, pravděpodobně se u něj vyvinula primární noční enuréza. Ta komplikuje psychický vývoj, snižuje mu sebevědomí a ztěžuje jeho začlenění do kolektivu vrstevníků. Neřešené problémy s pomočováním mohou vést až k celoživotnímu traumatu. Proto je nepodceňujte a řešte je. Pomůže změna pitného režimu a jídelníčku i cvičení.

TEXT: JAN PUCI

Jednou z nejčastějších příčin enurézy je nerovnováha mezi kapacitou močového měchýře a množstvím moči vytvořené během noci. V průběhu prvních šesti let dítěte dozrává hormonální regulační systém produkce moči. Ten zabezpečuje, že ve spánku tělo vytváří jen zhruba poloviční množství moči ve srovnání s denní bdělou fází. U části dětí se nástup této regulační funkce opožďuje v souvislosti se sníženou noční tvorbou hormonu vazopresinu. Tyto děti pak v noci produkují nepřiměřeně velké množství moči. Funkce močového měchýře u většiny dětí s enurézou bývá normální, u některých ovšem kapacita měchýře nedostačuje k tomu, aby udržela vytvo-



řené nadměrné množství moči. Pokud se dítě pomočuje jen občas, jde o takzvanou sekundární enurézu. Její příčina je většinou psychická, například rozvod rodičů, narození sourozence či třeba nástup do školy.

### REGULÉRNÍ DIAGNÓZA, NE SPOLEČENSKÝ PROBLÉM

Nočním pomočováním trpí často děti s mimořádně tvrdým spánkem. U všech pomočujících se dětí je dočasně nevyzrálá budící reakce mozku na signály, které mu naplněný měchýř vysílá. Rodiče enuretiků často popisují až stavy náměsíčnosti, kdy dítě v polospánku odchází na toaletu a ve stejném stavu také močí a opět uléhá na lůžko. U enuretiků je také typické vyprázdnění celého objemu močového měchýře. Přes den nemají takto postižené děti většinou žádný problém, netrpí močovou infekcí, močí zcela volně.

## POKUD NEPŘIJDE POMOC LÉKAŘE VČAS, ROZTOČÍ SE KOLOTOČ STUDU A SEBEOBVIŇOVÁNÍ.

Hodně rodičů má proto tendenci noční enurézu přehlížet. Považují ji spíše za společenský problém než za diagnózu, která se musí léčit. Enuréza je ale skutečně diagnóza, ne „jen“ společenský problém. „Rodiče často potíže zlehčují a odmítají se jimi vážně zabývat. K takovému postoji může rovněž přispívat konzumní způsob života, báječné suché plenkové kalhotky a velmi liberální výchova dětí,“ říká praktická lékařka pro děti a dorost Danuše Hlásenská. Typické pak je, že se rodiče snaží dítě přesvědčit, aby své „chování“ změnilo. „Především muži nejsou v této oblasti příliš tolerantní. Pokud by museli situaci řešit, snázili by se dítěti domluvit a vysvětlit mu, že už je příliš velké na pomočování,“ říká Barbora Večerková z agentury Stem/Mark, která na toto téma nedávno provedla průzkum veřejného mínění.

### PŘED LÉKAŘEM NIC NETAJTE

Ačkoliv příčiny enurézy nejsou psychického rázu, výsledkem pomočování mohou být psychické problémy.

Zejména pokud děti nemají oporu ve svých rodičích, pociťují životní nepohodu a méněcennost. Pokud nepřijde pomoc 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.

Lékaři si proto uvědomují, že je potřeba noční pomočování začít léčit co nejdříve, a během preventivních prohlídek u dětí kolem pátého roku se rodičů na tento jev obvykle ptají. Pokud se setkáte s tímto dotazem i vy, před lékařem nic neskrývejte a svěťte se. Pokud nemáte důvěru ve stávajícího pediatra a nedokážete k němu být otevření, vyhledejte jiného lékaře, popřípadě se obraťte přímo na neurologa.

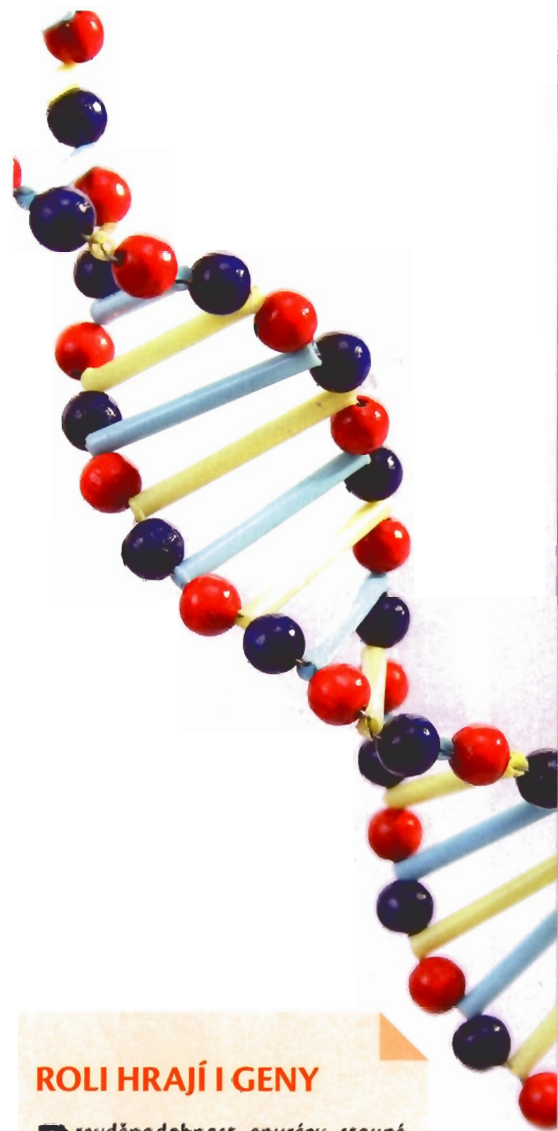
### ZBAVTE SE PLENEK NA NOC

Co vám lékaři poradí? „Pokud se rozhodnete aktivně řešit noční pomočování vašich dětí, nejdříve odstraňte pleny na noc. Ty sice chrání lůžko před prosáknutím močí, ale nepomohou k řešení problému. Dítě by se mělo před usnutím pořádně a beze spěchu vymočit,“ říká Danuše Hlásenská. Lékař může doporučit buď léčbu režimovou, nebo farmakologickou. V některých případech jsou kombinovány. Při změně režimu se upravuje pitný režim dítěte. Pravidelný příjem tekutin po malých dávkách přibližně po 100 mililitrech v hodinových až dvouhodinových intervalech rozložte dítěti rovnoměrně do celého dne. Je také potřeba, aby se váš potomek vyvaroval nárazového pití většího množství tekutin. Nepodávejte dítěti k večeri polévky ani hodně slaná jídla.

Dítě by mělo v rámci léčby chodit na záchod v maximálně dvouhodinových intervalech i bez pocitu výraznějšího nutkání se vyprázdnit. Močení by mělo probíhat v klidu bez rušivých vlivů z okolí, pokud možno kontinuálně, s pečlivým dokončením. Klíčové je nechat dítě vyprázdnit močový měchýř těsně před spaním. Po dohodě s lékařem je také nutné provádět nácvik močení, zejména relaxačními cviky pánevního dna.

### KE SLOVU MOHOU PŘIJÍT I LÉKY

Podávejte dětem nedráždivou stravu, probiotika a brusinkové extrakty. Vyvarujte se kořeněných jídel. Enuretici by se měli vyhýbat i kofeinovým



### ROLI HRAJÍ I GENY

**P**ravděpodobnost enurézy stoupá s četností výskytu v rodině. Výzkumy prokázaly, že pomočováním je postižena až polovina dětí, jejichž jeden rodič trpí enurézou. Děti rodičů, kteří jsou oba enuretici, mají pravděpodobnost 77 procent, že se jim stejný problém nevyhne.

a šumivým nápojům a koncentrovaným čajům.

Lékař možná předepíše i farmakologickou léčbu. Jejím základem je podávání léků snižujících noční tvorbu moči. Užívají se většinou těsně před spaním formou spreje do nosu nebo rozpustných tablet. „Tyto léky jsou první volbou pro léčbu nočního pomočování kvůli jejich vysoké účinnosti a rychlému nástupu účinku, který je téměř okamžitý,“ říká Danuše Hlásenská. Hodinu před podáním a osm hodin po podání léků nesmí děti přijímat žádné tekutiny. Další skupinu tvoří léky oslabující křečovitě stahy močového měchýře. **X**