

Zpočátku to vypadá jako náhoda, o které se nemluví. Ve škole už to je problém.

# Co nesmíte zatajit

prim. MUDr.  
Martina  
Přichystalová,  
nemocnice  
Boskovice



**Z**dánlivě bezvýznamné varovné signály. Mohou ale způsobit zdravotní i psychické problémy v pozdějším věku. Noční pomočování neboli enuréza k nim rozhodně patří. Je to téma, o kterém se řada rodin nechce a neumí bavit, ale může navždy uškodit.

To, že enuréza není ojedinělý problém, potvrzují čísla. Až 20 % pacientů dětské nefrologické poradny (specializující se na nemoci ledvin a močových cest) jsou děti, které mají s nočním pomočováním problémy. Při neléčení obtíží celé 1 procento dospělé populace musí tuto nemoc řešit (nebo ji tajit).

## Rozcestník

Přítom léčba není nijak náročná, jde jen o to nezanedbávat příznaky. Do pěti let věku není ničím zvláštním, že se dítě občas v noci pomůže. Mozková centra ještě nejsou zcela vyzrálá, proto nejsou schopná vyhodnotit signály přicházející z plného močového měchýře. Občasnou noční nehodu tak prožije 15–20 procent pětiletých dětí. První konzultace by měla proběhnout

s praktickým lékařem pro děti a dorost. Tedy s lékařem, který vaše dítě sleduje od narození, chodíte k němu na pravidelné preventivní prohlídky, má veškerou dokumentaci a snad i vaši důvěru.

Ve složitějších případech vás odešle s potomkem ke specialistům: dětskému nefrologovi a dětskému urologovi. **POZOR: K návštěvě odborného lékaře není nutné doporučení od praktického lékaře.** To platí pro děti i dospělé. Specialista se vás bude ptát, kdo vás doporučil a z jakého důvodu. Ovšem, když jste přesvědčení, že dětský lékař problém podceňuje nebo vám problém připadá příliš intimní, nenechte

se specialistou odmítnout. Máte na konzultaci a vyšetření plné právo.

## Upravte si režim

Další informace najdete na [www.nocvsuchu.cz](http://www.nocvsuchu.cz), což je portál, který provozují rodiče dětí trpící stejným problémem. Ti ze svých zkušeností vědí, že pátý rok věku je hranice, za kterou už problém

chce aktivní řešení. Jistě, existují režimová opatření: pravidelný příjem tekutin v průběhu dne, ale nejméně dvě hodiny před spaním už nepít. Nejíst ostrá, slaná jídla, aby se potřeba napití nezvyšovala. Omezit aktivity alespoň hodinu před spaním, aby dítě nebylo příliš unavené, nebo naopak nabuzené. Vše pak napomáhá příliš hlubokému spánku, který při potřebě dojit si na záchod může být brzdou. Nepodceňujte psychické obtíže, které mohou tyto „nehody“ způsobovat. Dítě nechce jezdit s kamarády na školu v přírodě, na výlety, nechce se účastnit kroužků, zájmových činností, protože má obavy ze zesměšnění. Dočasně lze

## Řeč čísel

**Enuréza je mnohem častější, než se zdá. 15–20 % pětiletých, 10 procent sedmiletých, 5 % desetiletých a 3 procenta dvanáctiletých trápí tento problém. Ve věkové skupině 4–6 let jsou rovnoměrně zastoupeni chlapci i dívky, pak klesá podíl dívek. Okolo 14. roku představují jen třetinu postižené populace.**



Chlapci problém řeší častěji než dívky.

handicap řešit plenkovými kalhotkami, igelitem na lůžku, ale to není celoživotní řešení. Moderní léčba je snadná. Desmopresin – lék, který se dětem (i dospělým) podává, významně snižuje noční produkci moči, takže nedochází k jejímu nekontrolovatelnému vyprázdnění. Není také bez významu, že u 25 procent postižených dětí lékař zjišťuje jiné obtíže, například infekce močových cest, přerušovaný proud moči. To vše může ukázat i na další nemoci a rizika. ●

# Nejčastější otázky k tématu

Rodiče malých dětí si často nevědí rady. Jak mají postupovat?

■ **Dokdy čekat?** Po pátém roce věku už lze nehody považovat za patologický jev. Když nemá dítě v bdělém stavu žádný problém (netrpí infekcí a podobně), mělo by se provést vyšetření.

■ **Můžu pomoci sám?** Nekářejte, netrestejte. Mluvte s potomkem otevřeně o tom, co ho trápí. Věty typu „Už jsi velký“ nebo „To je ostuda“ jsou nepřijatelné! Vysvětlete situaci i sourozenci, buďte citliví. Můžete způsobit nevratné psychické škody.

■ **Jak upravit postel?** Noční světlo, otevřená toaleta. Co nejkratší cesta na záchod, to všechno usnadní situaci. Nočník u postele také není žádná hanba. Již zmiňovaná gumová podložka usnadní práci mamince a sníží pocity vlastní viny u dítěte.

■ **Co dělat, když se dítě počurává i ve dne?** Řešení je namístě dřív, kolem třetího roku věku. Je třeba vyloučit vrozené onemocnění močových cest (nefrologie, urologie), pak upravit pitný režim. S léky se začíná vždy až po pátém roce věku.

■ **Jak časté pomočování už je považované za nemoc?** V pěti letech nejméně dvě noci za posledních šest měsíců. Samozřejmě se zohledňují případné další obtíže (záněty močových cest, zácpa, nadměrné pití, obtížné močení...)

■ **Je pomočování podmíněno psychicky?** Většinou ne, spíš hraje roli funkční nebo organická porucha. Třeba nedostatek vasopresinu (hormon



Citlivé téma potřebuje citlivý přístup. V nefrologických ambulancích to vědí a jsou připraveni s dětmi a jejich rodiči problém řešit.

nebo zánět močových cest. Příčinu vždycky určí lékař. A to je další důvod ho vyhledat.

■ **Jak vypadá návštěva u lékaře?** Vyšetření je nebolestivé. Začíná běžným laboratorním vyšetřením moči a běžným klinickým vyšetřením. Někdy může dojít k ultrazvuku ledvin a močového měchýře. Ve složitějších případech následuje uro-flowmetrické vyšetření (močení do průtokometru se zapisovacím zařízením). K upřesnění údajů vyplňuje lékař s rodiči pitnou a mikční kar-

tu (záznamy o množství a četnosti příjmu tekutin, objemy a frekvence močení). Evidence probíhá 2 až 3 dny (nejlépe o víkend). Bez stresu, za zcela běžných podmínek v domácím prostředí.

■ **Jaká je pravděpodobnost, že se dítě přestane pomočovat samo?** Ročně se tento problém vyřeší u 15 procent dětí bez léčebných opatření.

■ **Jaké jsou šance na vyléčení?** Velmi dobré. Většina forem se upravuje do 12 až 13 let beze zbytku. Vyžaduje trpělivost, systematickosti a spolupráci rodiny a zdravotnického personálu. Trvá dlouhou a postupuje po krůčcích.

■ **Pomůže probudit dítě během noci?** Odstraňte plenky. Dítěti nepomohou s řešením problému. Před spaním je potřeba se v klidu a pořádně vyčurat. Buzení může zklidnit situaci v rodině, přinést úlevu, ale je to řešení spíš kosmetické, které nemá zásadní a dlouhodobě příznivý efekt při řešení problému. Úplné probuzení dítěte se totiž spíš nepodaří v průběhu noci.

■ **Jak probíhá léčba?** Úpravou příjmu tekutin a podáváním léků.

Léky, které s téměř okamžitým účinkem nahrazují nedostatek vasopresinu, se užívají už dvacet let. Podávají se před spaním, mají formu spreje nebo klasických tablet. Malí pacienti s nimi nemají problém a dobře je snášejí.

Brusinky zabraňují infekcím.



## Co doporučují odborníci:

- Dohlédněte na pravidelné vymočení dítěte před odchodem do postele.
- Zajistěte mu snadný přístup na toaletu, rozsviďte tam.
- Povzbuzujte dítě k pití během dne, aby poznalo, že má plný měchýř, tedy že se mu chce na záchod. Je třeba sladit nutnost

denního příjmu tekutin a času, kdy ho přijímat. Rozhodně nepít před spaním.

- Nedovolujte dítěti popíjet kofeinové a šumivé nápoje před spaním. Zvyšují produkci moči a rovněž zvyšují dráždivost močových cest.
- Dodejte dětem dostatek ovoce (brusinky a borůvky především), zeleniny, jogurty, celozrnné

pečivo a tekutiny v průběhu dne.

- Zapojte dítě do výměny ložního prádla, mluvte o tom, pomůže to vyrovnat se s problémem.
- Dbejte na to, aby se dítě ráno osprchovalo nebo umylo po noční nehodě. Je to pro čistotu i dobrý pocit důležité.

- Nic nevyčítejte. Tento problém není chybou dětí ani rodičů. Nemějte pocit viny.
- Chvalte za každý úspěch.

INZERCE



vytvořeno a používáno odbornými lékaři

## LÉČIVÁ SÍLA KONOPÍ PROTI OPARU

JEDINEČNÝ KRÉM S AKTIVNÍMI LÁTKAMI Z KONOPÍ

**OPAREN**

- napomáhá k odstranění projevů oparu už po 3 dnech
- omezuje vznik nových oparů

ÚČINNÝ ORIGINAL ZNAČKY CutisHelp

PATENTOVĚ CHRÁNĚNO PRODEJ VÝHRADNĚ V LÉKÁRNÁCH



BRANOVNÍ KOSMETIKA  
CutisHelp

Kompletní sortiment na:

www.CutisHelp.com www.zdravotnikosmetika.cz