

# MOKRO V POSTÝLCE

Možná se to týká i vašeho dítěte – večer uléhá na suché lůžko, ráno se budí počurané. V batolecím věku se to považuje za normální jev, ale pokud se vaše ratolest zanedlouho chystá do školy, určitě navštivte lékaře. *text: Vanda Ročková*

**K**e vzniku nočního pomočování odborně nazývaného enuréza vede řada mechanismů. Hlavní příčina je však jasná – kapacita močového měchýře nestačí na velké množství moči vytvořené v průběhu spánku. Zdravý člověk ji produkuje během noci o polovinu méně než v denní bdělé fázi, jenže u některých dětí je tato regulační funkce opožděná. Problém nastává ve chvíli, kdy má dítě problémy s probouzením, signál naplněného močového měchýře ho nezbudí, a tak se nevědomky počurá. Bobužel mnoho rodičů má tendenci zamést tento problém pod koberec s tím, že časem zmizí sám. Je to pravda? A dokdy je to ještě normální? Samovolně se problém vyřeší každým rokem zhruba u 15% pomočujících se dětí i bez léčebných opatření. Dětský urolog MUDr. Zdeněk Dítě je však zastáncem neodkladné léčby: „Pomočování dětí ve spánku je třeba řešit po pátém roce života, složitější formy léčí urologové podle jejich závažnosti již dříve. Čím déle porucha trvá, tím hlouběji zasahuje do sebevědomí dítěte.“ Není to však takový strašák, jak se může zdát, když se začne komplexně řešit. Prvním krokem je úprava příjmu tekutin a také podávání léků snižujících noční tvorbu moči. Nemusíte mít strach – léky s téměř okamžitým účinkem jsou úspěšně používány již skoro dvacet let. Podávají se většinou těsně před spaním ve formě tablet rozpustných pod jazykem a předepisuje je dětský lékař, urolog nebo nefrolog. Určitě je důležité začít s léčbou včas, předejete tak psychickým traumatům dříve, než začne mít dítě problémy také v kolektivu. Psychické důsledky mohou zasáhnout do celého vývoje osobnosti, zejména neléčené děti se straní kolektivu nebo

jsou vrstevníky odmítány. Britský psycholog Richard Butler uvádí, že u starších dětí je pomočování doprovázeno pocitem viny, hanby a ztrátou sebeúcty. Některé studie dokonce prokázaly, že je enuréza spojována s nekvalitním spánkem, sníženou schopností se učit a horším výkonem v testech inteligence. Úspěšná léčba nejenže dokáže odstranit mokré příhody a pocitu méněcennosti, ale zlepšuje také intelektuální výkon dětí. Po šestiměsíčním užívání desmopresinu v kombinaci s uroterapií se u malých pacientů výrazně zlepšily všechny sledované schopnosti (např. schopnost soustředit se, rychlost učení, odhad věcí, zpracování informací, zraková paměť...). Takže pokud i vy máte doma malého „počuránka“, nič si z toho nedělejte a včas vyhledejte odbornou pomoc. Více informací najdete na [www.nocvsuchu.cz](http://www.nocvsuchu.cz)

## DOPORUČENÍ PRO SUCHOU NOC

\* Dítě povzbuzujte k pití během dne, lépe pak dokáže rozpoznávat pocit plného měchýře a také vypije dostatek tekutin ještě před ulehnutím

## Věděli jste, že...

- **NOČNÍ POMOČOVÁNÍ** je považováno dětmi ve věku 8–12 let za třetí nejvíce stresující faktor hned po rozvodu rodičů a vážných sporech v rodině?
- **NEJČASTĚJŠÍ FORMA**, tzv. primární noční enuréza, se vyskytuje u asi 15–20% pětiletých, 10% sedmiletých a 3% dvanáctiletých dětí? Do dospělosti problém přetrvává asi u 0,5–1% pacientů.
- **ČEŠI OBJEVILI LÉK** proti pomočování? Ing. Milan Zaoral, DrSc., je vynálezcem léku, který dokáže zásadním způsobem změnit život většiny těchto nešťastných dětí. Světová zdravotnická organizace řadí desmopresin mezi patnáct nejdůležitějších léků uvedených do klinické praxe v minulém století

do postele. Zároveň mu nedovolte pít před spaním koфейné a šumivé nápoje (zvyšují totiž produkci moči a také dráždivost močových cest).

\* Nezapomínejte do jídelníčku zařadit dostatek ovoce (hlavně brusinkových a borůvkových extraktů), zeleniny, jogurtů, celozrnného pečiva a tekutin (během dne). Předejete tak zácpě, která se může spolupodílet na nočním pomočování.

\* Každý večer dohlédněte, aby se vaše ratolest šla pravidelně před spaním vyčurát.

\* Pokud se stane „nehoda“, nikdy se nehnevte nebo za ni dítě netrestejte. Snažte se být trpěliví a laskaví. Svěho potomka chvalte za každou suchou noc. Měl by cítit, že má ve vás oporu.

Věty typu „To je ale ostuda!“ si odpusťte, mohlo by to dítě přivést k sebeobviňování a narušit vaši vzájemnou důvěru.

\* Zapojte svou ratolest do výměny mokrého ložního prádla a pyžama, může jí to pomoci vyrovnat se s problémem.

\* Zajistěte dítěti snadný přístup na WC (cesta by měla být krátká a jednoduchá, orientaci ve tmě usnadní malé svítilko), případně můžete dát k posteli nočník.

\* Na prostěradlo můžete

položit gumovou podložku a přikrýt ji silnou savou plenou, aby moč nepronikla do postele.

\* Pamatujte, že buzení dítěte na čurání v první polovině noci je možnou cestou k dosažení suchého prádla, jenže z dlouhodobého pohledu není dobrou strategií k překonání nočního pomočování. ■

## „POČURÁNÍ“ SLAVNÍ

Že se noční pomočování netýká jen obyčejných lidí, dokazují i celebrity, jenže jen některé najdou odvahu se k tomu později přiznat. Mezi enuretky se řadí např. spisovatelé **James Joyce** a **George Orwell**, americké herečky **Barbra Streisand**, **Suzanne Somers** a herec **Vincent Anthony Vaughn**. Pomočování do dospělého věku je přisuzováno i prezidentu USA – **Franklinu Delano Rooseveltovi**.

• **O NEMOCI SE HOVOŘÍ** tehdy, když se dítě pomočuje ještě v pěti letech nejméně dvě noci za posledních šest měsíců?

• **PŘETRŮVÁVÁ-LI** pomočování od raného dětství (bez suché pauzy), pak hovoříme o tzv. primární enuréze, která se týká 75% případů?

• **VZNIKÁ-LI** pomočování po delším bezpříznakovém intervalu (šest měsíců), mluvíme o enuréze sekundární (druhotné), jež se vyskytuje jen u 25% případů?

• **PRAVDĚPODOBNOST** „postižení“ potomka stoupá s četností výskytu symptomu v rodině? Bylo prokázáno, že nočním pomočováním je postiženo až 43% dětí, jejichž jeden rodič trpěl enurézou, a 77% dětí, jejichž oba rodiče se v dětství pomočovali.