

Лечение энуреза у детей – основные рекомендации для родителей

Энурез у детей – достаточно частое заболевание, которое проявляется в регулярном недержании мочи преимущественно по ночам. «Закрепительный» механизм, отвечающий за контроль над мочеиспусканием, окончательно формируется у ребенка примерно к 3-4 годам. До того времени энурез не диагностируют. Патологией считается недержание мочи у ребенка с 5 лет.

Чем старше ребенок, тем реже проявляется заболевание. В пятилетнем возрасте от энуреза страдает около 18–20% детей, то к 7 годам непроизвольное мочеиспускание проявляется только у 12–14%, а к 10 годам их количество снижается до 5%. Среди более старших подростков заболевание встречается лишь в 2% случаев. Мальчики болеют энурезом в два раза чаще, чем девочки.

Симптомы заболевания

Симптомы энуреза у ребенка в целом однотипны и сводятся в основном к непроизвольному мочеиспусканию во время ночного сна. Это может случаться нечасто, но регулярно. Реже бывает, что ребенок писается и в период бодрствования.

В некоторых случаях выявляют и другие, не такие явные симптомы данного заболевания:

- запоры;
- различные нарушения сна (плохое засыпание или, наоборот, слишком крепкий сон);
- повышенная тревожность и чувствительность ребенка;
- замкнутость, стеснительность, заниженная самооценка.

Любой из указанных симптомов должен насторожить внимательных родителей и стать причиной обращения к врачу.

Причины

Причин, вызывающих энурез, много. Основными из них являются:

- Незрелость нервной системы и мочевого пузыря — наиболее распространенная причина недержания у детей. Она устраняется с помощью несложных методик, допустимых к проведению в домашних условиях.
- Генетическая предрасположенность. У ребенка, чьи родители в детстве страдали аналогичной проблемой, вероятность заболевания возрастает. По наследству передается не столько энурез, сколько способствующие ему факторы: слабая развитость мочевыводящей системы, низкий тонус мускулатуры мочевого пузыря и т.д.

- Проблемная беременность матери. Если во время вынашивания мама страдала сахарным диабетом, повышенным артериальным давлением, была плацентарная недостаточность, какие-либо иные проблемы, способные спровоцировать появление энуреза.
- Трудности во время родов: обвитие пуповиной, долгий безводный период, различные родовые травмы.
- Урологические проблемы. У ребенка с патологиями и болезнями мочевыводящей системы, скорее всего, энурез связан именно с ними.
- Различные инфекционные заболевания. Непроизвольное мочеиспускание нередко провоцируют менингит, кишечные инфекции, пневмония, туберкулез и др.
- Психиатрические болезни, связанные с недоразвитостью головного мозга, например, олигофрения.
- Патологии неврологического характера (повышенное внутричерепное давление, эпилепсия).
- Психологические проблемы. Часто связаны с нервной обстановкой в семье, в дошкольном учреждении, школе. Энурез способны вызвать и различные стрессовые ситуации, повлиявшие на психику ребенка: авария, травма и т.д. Но родителям не стоит слишком волноваться — все же основным фактором, влияющим на преждевременное мочеиспускание, является определенная недоразвитость мочеполовой системы и контролирующих функций.

Правильно выяснить причины возникновения энуреза и узнать, к какому врачу обращаться, поможет полная диагностика. Родителям в первую очередь стоит навестить педиатра, он назначит следующие виды обследований:

- анализ мочи: общий, биохимический и бактериологический.
 - общий и биохимический анализы крови;
 - УЗИ почек и мочевого пузыря делается, чтобы определить, нет ли у ребенка каких-либо врожденных анатомических аномалий.
 - в случае необходимости назначают дополнительные исследования мочевыводящей системы — цистоскопия, уретроскопия.
 - рентген пояснично-крестцового отдела позвоночника.
- Кроме того, потребуется визит к детскому психологу и невропатологу в целях исключения влияния соответствующих факторов на появление энуреза.

Проведение медицинских процедур дает возможность выявить истинные причины ночного недержания мочи и определить, какому из специалистов стоит доверить лечение – урологу, нефрологу, неврологу, эндокринологу, психотерапевту.

Энурез как следствие психологических проблем

Нередко возникновение энуреза связано с психологической травмой, сильным стрессом.

Второй по частоте причиной энуреза являются психологические проблемы, связанные с разными факторами – сложными отношениями между

родителями, трудным общением со сверстниками, поступлением в образовательное учреждение и другими стрессовыми ситуациями.

- В первую очередь нужно создать вокруг ребенка спокойную обстановку. Все ссоры и выяснения отношений не должны происходить на виду у вашего малыша и желательно без повышенных тонов.
- С энурезом, связанным с проблемами общения ребенка со сверстниками и с другими стрессовыми ситуациями, невозможными исправить самостоятельно, то в данном случае имеет смысл сходить к детскому психологу. Он даст необходимые рекомендации и назначит лечение.
- Зачастую именно проблема недержания мочи становится травмирует ребенка, угнетающе действующим на его психику и занижающим самооценку. Обычно подобное случается уже у детей в школьном возрасте и у подростков. Ребенок находится в постоянном напряжении и нервном состоянии, еще сильнее усугубляющем положение.

Профилактика заболевания

Хотя до пятилетнего возраста ребенку диагноз энурез не ставится, все-таки имеет смысл начать профилактику заболевания как можно раньше, благодаря чему в дальнейшем избежать многих проблем.

К профилактическим мерам относятся:

- своевременный отказ от одноразовых подгузников и приучение ребенка к горшку. Обычно к двухлетнему возрасту ребенок уже умеет самостоятельно садиться на горшок или проситься на него.
 - одевайте детей по погоде, избегая переохлаждения и заболеваний мочевыводящей системы, а как следствие и энуреза.
 - контроль над количеством жидкости, потребляемой ребенком в течение дня.
 - своевременное лечение инфекций мочевых путей.
- Кроме того, вечером ребенку необходимо создавать спокойную обстановку, настраивая малыша на спокойный сон. А постель, по рекомендациям специалистов, должна быть достаточно жесткая.

Лечение энуреза у детей и подростков является довольно длительным процессом, занимающим порой несколько месяцев. Родителям стоит запастись терпением и пониманием, ни в коем случае не ругать свое чадо и не упрекать.

При неконтролируемом недержании мочи необходимо по возможности быстро выяснить причину возникновения недуга и определить, к кому из специалистов следует обращаться. Вовремя начатое лечение вместе с добрым и ободряющим отношением со стороны взрослых дает довольно быстрые и положительные результаты.

Что такое энурез для ребенка и для родителей

Энурез как медицинский диагноз – это самопроизвольное испускание мочи во время сна в ночное или в дневное время. Обычно встречается энурез у детей до 12 лет, т.е. до подросткового возраста. Под «нарушением мочеиспускания» мы также понимаем и случаи вне сна: когда ребенок, достигший возраста 3-5 лет, все еще не может достичь удовлетворительного контроля над этой сферой.

- Несмотря на то, что «носитель проблемы» в таких случаях – это ребенок, страдает от этого обычно вся семья. Родители, как правило, выбирают одну из двух тактик – ругать или не ругать. Что происходит, если ребенка ругают, стыдят, наказывают за то, что он «писается»? Симптом получает внимание, но негативное. Таким образом, страдание всех членов семьи равномерно увеличивается, но проблема обычно остается на месте.
- Что же происходит, когда родители пытаются игнорировать симптом, поддерживая ребенка? Если ребенок «писает в штаны» или «в кровать», а по возрасту от него ожидается более осмысленное поведение в этом вопросе, то, как бы не пытались родители его «не ругать», он быстро начинает чувствовать, что с ним что-то не так. Ребенок может ощущать себя ущербным, чувствовать отвержение, стыд и страх.

Родители при этом часто переживают себя как неуспешных родителей, могут злиться на ребенка, чувствовать вину, раздражение и также стыд. Даже когда все эти сложные чувства не проявлены, а скрыты, то в атмосфере семьи они как будто « витают в воздухе ». Появляется напряжение и все внутри догадываются, о чем это.

- Эмоциональная поддержка ребенка в таком случае не решает проблему, хотя, если удастся ее проявлять, это замечательно. Следует заметить, что диагноз «энурез» правомерно ставить при проявлении симптомов заболевания у детей старше 4-х лет, потому что считается, что к этому времени у ребенка уже должен развиться навык контроля и удержания мочи при позывах. Если ребенок младше, то нарушения в этой области могут быть связаны с возрастными особенностями, что не уменьшает помогающей роли психологии.

Однако на практике родители часто начинают беспокоиться примерно с 3-х лет ребенка, если, несмотря на все старания, он не «приучается к горшку».

Когда идти к психологу при энурезе

Если родителей беспокоит ситуация с детским энурезом, уже были предприняты разные способы справиться с этой проблемой, есть напряжение и взаимное недовольство, значит, пора записаться на консультацию к специалисту. При обращении к специалисту по детской психосоматике родителям обычно предлагают заполнить специальные анкеты, с помощью

которых можно выявить необходимость именно медицинского обследования ребенка.

Энурез: причины, памятка для родителей и педагогов

Сегодня пост о том, что волнует некоторых родителей — о мокрой постели или об энурезе. Энурез — это недержание мочи во время дневного сна или ночью. Функция регулирования мочевыделения нарушается достаточно легко. Контроль мочеиспускания у ребенка зависит от:

1. уровня нервно-мышечного развития;
2. уровня эмоционального развития;
3. уровня когнитивного развития;
4. стиля семейного воспитания опрятности.

У мальчиков энурез встречается значительно чаще, у девочек, в возрасте пяти лет — у 7% мальчиков и 3% девочек. Однако отметим, что энурез во время дневного сна более характерен для девочек. Неспособность относительно взрослого ребенка (в норме функция регуляции мочевыделения формируется к двум — трем годам) во время сна встать, для того чтобы добежать до горшка, обязательно должна беспокоить родителей и педагогов. Энурез может стать причиной развития различных заболеваний мочеполовой сферы, например цистита (воспаление мочевого пузыря) или рефлюкса (обратный заброс мочи в почку при мочеиспускании), последствия которого приводят к склеротическим изменениям почки (почка как будто усыхает).

Для того чтобы справиться с этим нарушением, необходимо выяснить, в чем основная причина его возникновения. От этой причины и будет зависеть тактика поведения родителей и педагогов.

- Причины возникновения энуреза у ребенка дошкольного возраста:
 1. Неравномерность развития ребенка. В этом случае функция регуляции мочевыделения запаздывает и не формируется в нормативные сроки (2 — 3 года). У кого-то из родственников ребенка (в 75% случаев, по данным А. И. Захарова) в детстве функция регуляции мочевыделения сформировалась позже. Необходимо знать, что ребенок, страдающий энурезом, возможно, имеет функционально малый мочевой пузырь, что вызывает частые позывы к мочеиспусканию (при этом количество мочи меньше, чем в норме).
 - 2. Остаточные явления поражения головного мозга (церебрально-органической недостаточности). Энурез при этом не зависит от психологических факторов, а усиливается вследствие переутомления, перенапряжения, переохлаждения и пр.
 - 3. Употребление алкоголя родителями до рождения ребенка (в период зачатия, матерью во время беременности и кормления грудью). Воздействие алкоголя на мозг ребенка выражается в чрезмерно глубоком сне, сопровождающемся расслаблением всех мышц и произвольным мочеиспусканием.
 - 4. Состояние нервной системы, перенапряжение которой вследствие эмоционального стресса сопровождается расслаблением с произвольным мочеиспусканием во сне, когда малыш чувствует себя в безопасности.

Стрессовые ситуации, усиливающие проявления энуреза: рождение сиблинга (кровного брата, сестры); госпитализация; развод родителей; переезд на другое место жительства; начало учебы в школе; чрезмерная подгонка (ограничения) ребенка родителями, имеющих противоположный тип темперамента. Ребенок холерического темперамента при чрезмерных ограничениях со стороны родителей и ребенок флегматического темперамента при чрезмерной подгонке со стороны родителей забывается глубоким сном, который воспринимается как спасение. На фоне полного расслабления происходит непроизвольное мочеиспускание (Захаров А. И.).

5. Семейное неблагополучие, невнимательность родителей к проблеме мокрой постели. Использование памперсов позволяет не испытывать дискомфорт как ребенку, так и его родителям. Этот факт значим для части родителей при воспитании ребенка.

6. Соматические и гормональные неполадки в организме. Следует обратить внимание на то, сколько жидкости потребляет ребенок. Если он выпивает больше 1,5 литра воды в день, то необходимо убедиться в отсутствии диабета.

Также следует обратить внимание на следующие отклонения в здоровье ребенка: беспричинное повышение температуры, боли в животе, боли в поясничной области, плохие анализы мочи, поскольку они могут свидетельствовать о воспалительном заболевании почек. Энурез в этом случае является следствием воспалительного заболевания.

Болезненные или частые мочеиспускания, затруднения при мочеиспускании требуют консультации уролога.

Энурез — это проблема, с которой сталкивается 10-15% детей в возрасте от 5 до 12 лет. Недержание мочи в ночное время, в период сна, затрудняет психологическую и социальную адаптацию детей в семье и детских коллективах, а стойкое непроизвольное мочеиспускание ночью у подростков часто приводит к сложным медико-социальным конфликтам.

- Если ребенок в возрасте трех лет еще не научился контролировать ночное мочеиспускание, совсем не обязательно, что у него энурез.
- Как показали исследования, сдерживать мочу по ночам получается: к трем годам — почти у 70% детей, к четырем годам — у 75%, к пяти годам — более чем 80% и лишь к возрасту восьми с половиной лет — у 90% детей.

Различают первичный и вторичный энурез. Первичный энурез проявляется недержанием мочи в ночное время, в период сна, когда ребенок не просыпается при переполнении мочевого пузыря. Вторичный энурез возникает вследствие различных врожденных и приобретенных заболеваний и может проявляться независимо от сна, как днем, так и ночью.

При решении проблемы энуреза важно установить причину его возникновения — только тогда врач сможет подобрать наиболее эффективный метод лечения.

Среди основных причин традиционно называются следующие:

- незрелость центральной нервной системы и мочевого пузыря. Как будто не работают «передаточные устройства», которые должны сообщить мозгу, что мочевой пузырь переполнен и надо проснуться;
- задержка созревания нервной системы (часто с различными формами психоневрологических нарушений, например, с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, нарушениями поведения у детей и подростков);
- действие психологических факторов и стресса, например, смена обстановки, появление новых лиц, разлука с мамой, ссоры в семье;
- наследственность. Если родители малыша в детстве сталкивались с проблемой непроизвольного мочеиспускания, скорее всего, и ребенка ждет та же участь. При заболевании у обоих родителей вероятность недержания мочи у их ребенка 77%, если же заболеванием страдал только один из них — 44%.
- нарушения ритма секреции антидиуретического гормона. Этот гормон регулирует объем вырабатываемой мочи: чем больше этого гормона в крови, тем меньше мочи образуется. В норме уровень этого гормона повышается ночью, тем самым меньше вырабатывается мочи. При энурезе все происходит наоборот;
- заболевания мочеполовой системы, такие как сужение мочеиспускательного канала у девочек или сужение отверстия крайней плоти у мальчиков, недостаточная емкость мочевого пузыря (чаще функциональная);
- инфекции мочевых путей.

В редких случаях ночное недержание мочи может быть:

- результатом ночных эпилептических припадков;
- симптомом ночных приступов апноэ и частичной обструкции верхних дыхательных путей;
- проявлением ряда эндокринных заболеваний (сахарный и несахарный диабет, гипо— и гипертиреоз).
- результатом побочного действия лекарственных препаратов, в частности тиоридазина (сонапакса) и вальпроатов.

Если детский ночной энурез проявляется более 1-2-х раз в месяц у малыша старше 5-ти лет, необходима консультация невролога. Первое, что нужно понять родителям – не стоит огорчаться и не волноваться. Лечение детского энуреза не подразумевает интенсивных действий, так как чаще всего недуг проходит сам по себе с возрастом.

Важно, чтобы взрослый понял и смог убедить ребенка в том, что здесь нет ничьей вины, и что все эти проявления скоро пройдут. Стоит также максимально убрать проявления негативных чувств: раздражение, огорчение, обида на ребенка – это разрушительные факторы в данном случае.

Стоит также оценить психологический климат в семье: вполне возможно, что ребенку попросту не хватает душевного внимания и тепла. Часто энурезом страдают дети, на которых слишком давят родители, стремящиеся к совершенству во всем, или предъявляют к нему завышенные требования относительно соответствия идеалам.

В таких случаях может понадобиться помощь психолога.

Советы родителям:

- За 3-4 часа до сна нужно ограничить количество потребляемой ребенком жидкости.
 - Нужно стараться постоянно контролировать, чтобы ребенок перед сном обязательно сходил в туалет.
 - Сегодня существуют специальные устройства, которые при появлении первых капель мочи будят ребенка. Используя их, можно постепенно сформировать у ребенка условный рефлекс.
- О том, как избавиться от энуреза, можно и нужно говорить с психологом. Как правило, поощрение «сухой кровати» и ведение календаря бывают очень действенны.

Лечение ночного энуреза у детей, несколько рекомендаций

Про данное явление говорят, когда ребенок, достигший возраста, мочится в постель, хотя этого он уже не должен делать. В норме малыш днем начинает проситься на горшок уже, когда исполняется ему около двух лет. Стоит заметить, что такую готовность кто-то может проявить уже в 1,5 года, ну а кто-то писаться будет до трехлетия.

- ... требование ложиться спать в 10 часов вечера актуально и для младших школьников, и для подростков.
- — в статье «Из рекомендаций по сохранению здоровья ребенка — школьника».
- Ну а что касается ночных «приключений» с мокрой кроватью, то они оправданы, и если так выразиться физиологами «разрешены» детям до 5 лет. Однако если ребенку исполнилось уже 5 лет, а он по ночам до сих пор мочит кровать, то у него болезнь под названием – энурез.
- Так как точный диагноз поставить и определить схему лечения способен лишь грамотный специалист (уролог или невропатолог), то стоит найти такого и отправиться к нему вместе с дитем.

Может быть, ребенок перенес грипп или простуду, ощутил стресс или же пережил психотравмирующую ситуацию, а может, имеет неврологические заболевания. Возможно также, что у ребенка – воспаление мочевого пузыря или сахарный диабет.

Кстати доказано, что ночное недержание мочи может передаваться... по наследству. Так если кто-то, например, из родителей страдал в свое время от энуреза, тогда есть шансы, что ребенок может, повторит его участь. Если энурез наблюдался вообще у обоих родителей, тогда вероятность заболевания малыша составляет 75%.

- На сегодня существуют разные подходы и методы к лечению ночного энуреза у детей. Например, это может стать диетическое лечение, которое

закljučается в сознательном ограничении потребления дитем во второй половине дня любой жидкости.

- Данный метод, правда, очень зверский, так как малышу пить не дают и кормят его еще и определенным набором продуктов, в основном соленых, которые вызывают жажду. Можно попробовать, конечно, более человеческий метод, заключающийся в том, что назначают ребенку фитотерапию, а также прием лесных ягод (калина, брусника, черника).
- Еще один способ лечения у детей ночного недержания мочи заключается в проведении иглокалывания. Врач воздействует, таким образом, на определенные точки организма ребенка и корректирует его деятельность. Что касается детей старшего возраста (актуально это для школьников) применяют гипноз и психотерапию.
- Сеансы могут, проводятся и специалистом и кем-нибудь из близких, кому ребенок доверяет, после специальной подготовки. Возможно также еще одно решение данной проблемы – электросон. Процедура эта проводится для нормализации сна, а также повышения эмоциональной стабильности. Чтобы данную процедуру провести используют специальный со звонком аппарат. Так, когда выделяется первая капля мочи у ребенка, звонок звенит и тогда ребенок просыпается, вырабатывая, таким образом, рефлекс. Ну а сторонники медикаментозного лечения энуреза признают лекарственные средства такие как: Минирин, Диазепам, Пикамилон, Ноотропил, Персен, Эфедрин, Дриптан, Новопассит и Празерин.