

ΕΝΟΥΡΗΣΗ

Στο τέλος του πρώτου έτους το παιδί ξεκινάει να έρχεται σε επαφή με την αγωγή της τουαλέτας. Τότε αρχίζει να αναπτύσσει τους σφιγκτήρες του (δηλαδή την λειτουργία της κύστης και του εντέρου του) και η ολοκλήρωση επιτυγχάνεται περίπου στην ηλικία των 3–4 ετών. Εδώ σημαντικό ρόλο παίζει η ωριμότητα του παιδιού αλλά και το οικογενειακό περιβάλλον του. Είναι όμως φυσιολογικό από την στιγμή που άρχισε να εκπαιδεύεται στη χρήση της τουαλέτας να βρέχεται μερικές φορές για διάστημα μέχρι 12 μήνες. Ένα ποσοστό περίπου 10–15% δεν επιτυγχάνει να αναπτύξει αυτή την ικανότητα. Το πρόβλημα στα αγόρια είναι πιο συχνό από ότι στα κορίτσια (η αναλογία είναι δυο προς ένα). Είναι ένα συχνό αλλά αντιμετωπίσιμο πρόβλημα.

Ενούρηση λοιπόν ορίζουμε την επαναλαμβανόμενη ακούσια ούρηση στα ρούχα ή κατά τη διάρκεια του ύπνου στο κρεβάτι σε παιδιά μεγαλύτερα των πέντε ετών που δεν οφείλεται όμως σε κάποια σωματική διαταραχή και που διαρκεί για διάστημα πάνω από τρεις μήνες και με συχνότητα τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα. Η ενούρηση διακρίνεται σε πρωτοπαθή και σε δευτεροπαθή.

Πρωτοπαθής ενούρηση Όταν δεν έχει επιτευχθεί ποτέ ο έλεγχος των σφιγκτήρων και τις περισσότερες φορές υπάρχει κάποια διαταραχή ή σωματική ασθένεια. Αφορά κυρίως παιδιά ηλικίας ως και 5 ετών. Οι ειδικοί την συνδέουν με την καθυστέρηση της ωρίμανσης του παιδιού και αποδίδεται κυρίως σε γενετικούς και βιολογικούς παράγοντες.

Δευτεροπαθής ενούρηση Όταν το παιδί εμφανίζει ενούρηση μετά από μια περίοδο όπου είχε επιτύχει τον έλεγχο της κύστης. Αφορά κυρίως παιδιά ηλικίας 5–8 ετών. Συνήθως αυτή η παλινδρόμηση γίνεται διότι το παιδί διανύει μια αγχογόνο περίοδο όπως προβλήματα στη σχέση των γονιών του, προβλήματα με αδέρφια ή φίλους και συμμαθητές, ο ερχομός ενός νέου μέλους στην οικογένεια ή προβλήματα με το σχολείο.

Ανάλογα με το χρονικό διάστημα μπορεί να χωριστεί σε ημερήσια ενούρηση όταν γίνεται κατά τη διάρκεια της μέρας και σε νυχτερινή ενούρηση όταν γίνεται κατά τη διάρκεια της νύχτας. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που μπορεί να συνυπάρχει η ημερήσια με την νυχτερινή ενούρηση. Επίσης διακρίνεται σε οργανική ενούρηση όταν υπάρχει μια σωματική ασθένεια όπως για παράδειγμα η επιληπτική διαταραχή, η λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος και ο σακχαρώδης διαβήτης και σε λειτουργική ενούρηση όταν δεν υπάρχει κάποια σωματική ασθένεια

Ποια είναι τα αίτια που μπορούν να προκαλέσουν την ενούρηση

Ψυχολογικά αίτια

Ανωριμότητα στην Ψυχosύνθεση του παιδιού, άγχος, νεύρα, ανασφάλεια, κοινωνική απομόνωση, ζήλια προς το μικρότερο αδελφάκι του, χαμηλή αυτοεκτίμηση, φοβίες.

Ένα παιδί που αντιμετωπίζει πρόβλημα ενούρησης συνήθως γελοιοποιείται από αδέρφια ή και γονείς και αντιμετωπίζει πρόβλημα διανυκτέρευσης σε φιλικό σπίτι ή σε κατασκήνωση με αποτέλεσμα να υπάρχει ένας φαύλος κύκλος μεταξύ άγχους και ενούρησης.

Οργανικά αίτια

Λοίμωξη των νεφρών και της ουροδόχου κύστης, μικρό μέγεθος ή μικρή χωρητικότητα της ουροδόχου κύστης, χαμηλή ευαισθησία του σφικτήρα, δυσκοιλιότητα, μειωμένη έκκριση της αντιδιουρητικής ορμόνης, υπερθυρεοειδισμός, διαβήτης, γενετικοί παράγοντες και κληρονομικότητα (Αν ένας γονέας είχε το ίδιο πρόβλημα το ποσοστό φτάνει το 45% ενώ αν είχαν και οι δυο γονείς το ίδιο πρόβλημα το ποσοστό αγγίζει το 75%). Επίσης ένα άλλο σημαντικό αίτιο είναι ο ύπνος, πολλά παιδιά κοιμούνται αρκετά βαθιά και δεν ξυπνάνε εύκολα ακόμη και όταν θέλουν να ουρήσουν με αποτέλεσμα να βρέχουν το κρεβάτι τους.

Μερικές απλές συμβουλές που μπορεί να βοηθήσουν τους γονείς

Οι γονείς πρέπει να τηρούν κοινή στάση, αποδοχή, κατανόηση και συνεργασία.

Δεν μαλώνουμε, δεν πιέζουμε και δεν απειλούμε ούτε κοροϊδεύουμε το παιδί.

Να μην του δημιουργείτε ενοχές διότι ούτε εκείνο θέλει να περνάει αυτή την ταλαιπωρία.

Να αποτρέπετε τα αδέρφια του να το κοροϊδεύουν ή να το πληγώνουν γιατί έτσι η κατάσταση θα χειροτερέψει.

Εξηγήστε του ότι δεν φταίει εκείνο για αυτό που του συμβαίνει και ότι είναι θέμα χρόνου να το ξεπεράσει.

Να του διδάξετε ήρεμα και με υπομονή τους κανόνες υγιεινής και καθαριότητας.

Να επιβραβεύετε τις στεγνές νύχτες με ενθαρρυντικά σχόλια και θετική ενίσχυση ώστε να έχει κίνητρο να το ξανακάνει.

Μάθετε στο παιδί να χαλαρώνει όταν πηγαίνει στην τουαλέτα και να μην βιάζεται.

Το παιδί να πηγαίνει στην τουαλέτα πριν κοιμηθεί.

Να μειώσει το παιδί την κατανάλωση υγρών λίγες ώρες πριν πέσει για ύπνο.

Το παιδί να βοηθάει (αν το επιτρέπει η ηλικία του) στο μάζεμα των βρεγμένων σεντονιών και στο στρώσιμο του κρεβατιού.

Μπορείτε να ξυπνάτε το παιδί μια ώρα αφότου κοιμηθεί ώστε να πηγαίνει στην τουαλέτα για διάστημα ενός μήνα.

Το παιδί πρέπει να πηγαίνει στην τουαλέτα άσχετα αν υπάρχει τάση ή όχι για ούρηση σταθερές και τακτικές ώρες.

Να υπάρχει εύκολη πρόσβαση προς την τουαλέτα από το παιδί κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μερικά παιδιά πιθανό να φοβούνται το σκοτάδι γι αυτό είναι καλύτερα να υπάρχει ένα μικρό φωτάκι αναμμένο ώστε να βλέπει το παιδί και να μην φοβάται.

Υπάρχουν φάρμακα τα οποία δίδονται σε παιδιά ηλικίας 6 ετών και άνω για την ελάττωση των ούρων.

Επίσης υπάρχει συσκευή αφύπνισης όπου μπαίνει σε εφαρμογή μόλις το παιδί αρχίσει στον ύπνο του την ενούρηση με αποτέλεσμα το παιδί να ξυπνάει και να πηγαίνει στην τουαλέτα.

Θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από παιδίατρο όταν δείτε ούρα κόκκινου ή σκούρου χρώματος, έντονο σφίξιμο του παιδιού κατά την διάρκεια της ούρησης και εξάνθημα ή ερυθρότητα στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.

Αν το πρόβλημα είναι έντονο και δεν υπάρχει βελτίωση θα πρέπει να απευθυνθείτε σε ειδικό γιατρό ώστε να διαγνώσει αν υπάρχουν οργανικά αίτια (περίπου μόνο το 1% των περιπτώσεων οφείλεται σε οργανικά αίτια) και να σας συστήσει την ανάλογη θεραπεία. Όταν αποκλειστούν τα οργανικά αίτια τότε έχουν λόγο τα ψυχολογικά αίτια που είναι και ο πιο συνηθισμένος λόγος στα παιδιά. Θα πρέπει να απευθυνθείτε σε Ειδικό Ψυχικής Υγείας για να βρεθούν ποια είναι τα ψυχολογικά αίτια και να σας δώσει συμβουλές που θα αφορούν εσάς αλλά και το παιδί σας. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και χρειάζεται ειδική θεραπεία ανάλογα με το ποιο είναι το πρόβλημα που προκαλεί την ενούρηση. Επίσης χρειάζονται σωστοί χειρισμοί από τους γονείς αλλά και βελτίωση της αυτοεκτίμησης του παιδιού για να ξεπεράσει το πρόβλημα του. Υπάρχουν φορές που η ενούρηση είναι το αποτέλεσμα ενός βαθύτερου και μάλιστα περισσότερο σοβαρού προβλήματος το οποίο πρέπει να βρεθεί και να λυθεί.

ΠΗΓΕΣ

Martin Herbert. (2004), Αντιμετώπιση προβλημάτων παιδιού και εφήβου. Ελληνικά γράμματα