

یا حق

مرکز آموزشی درمانی فجر تبریز

موضوع : شب ادراری

گروه هدف : بیمار و خانواده

تهیه و تنظیم:

کمیته آموزش و بهبود کیفیت

سال ۱۳۹۱

شب ادراری چیست ؟

شب ادراری عبارتست از تخلیه مکرر و بی اختیار ادرار بعد از ۳ سالگی در طول شبانه روز که اکثراً در شب و هنگام خواب اتفاق می افتد معمولاً با خوابهایی که کودک خود را در وضعیت دفع ادرار می بیند همراه است. کودکی شب ادرار است که در ۵ یا ۶ سالگی حداقل دونوبت در ماه بطور غیر ارادی رختخوابش را خیس کند. گاهی نیز کودک شب ادرار هر شب ، حتی چندین بار در شب بطور غیرارادی جایش را خیس کند.

انواع شب ادراری :

۱. اولیه یا مزمن

۲. ثانویه یا بازگشتی

در نوع اولیه کنترل روزانه و شبانه وجود ندارد ولی در نوع ثانویه نشانه هایی از یک ناراحتی و فشارروانی وجود دارد و معمولاً زود گذر است.

عوامل موثر در شب ادراری

نوع اولیه یا مزمن :

علل عضوی مانند عدم تکامل دستگاه عصبی، فشار به نخاع ، عفونت مجاری ادراری ، آسیب مرکز نگهداری ادرار در مغز، صرع یا دیابت، نارسایی مادرزادی دستگاه ادرار ، عقب ماندگی ذهنی ، بیماری های کلیوی ، کمبود کلسیم خون ، کوچکی اندازه و حجم مثانه ، علل ژنتیکی.

نوع ثانویه یا بازگشتی :

علل روانی مانند استرس ، خشم ، ترس ، اضطراب ، دروغویی ، مکیدن انگشت ، لکنت زبان ، تعارضات داخل خانواده ، بد رفتاری با کودک ، طلاق ، مرگ والدین ، احساس نا امنی ، جدایی از مادر ، جلب توجه اطرافیان ، تغییر محل سکونت ، احساس طرد شدن ، شیوه های غلط تربیت ، لج بازی با اطرافیان ، دور بودن توالت از محل اتاق خواب ، تنبلی در رفتن به توالت ، تاریکی ، بدبویی دستشویی.

درمان:

شناخت علت شب ادراری در درمان آن خیلی موثر است و شروع هر چه سریع‌تر درمان نتایج بهتری خواهد داشت .

۱. انجام معاینات فیزیکی و آزمایشات طبی برای تشخیص بیماریهای مجاری ادراری ، مثانه ، کلیه و بیماریهای مرتبط در صورت وجود علل عضوی مراجعه به متخصص کودکان و انجام دستورات و درمانهای دارویی و پزشکی
۲. در صورت عدم وجود علل عضوی و سلامت نتایج تستها و آزمایشات مراجعه به متخصص روانپزشکی کودکان و انجام دستورات و درمانهای روانپزشکی.

آموزشهای لازم در شب ادراری

کودکان با علل روانی:

برخورد درست با کودک ، عدم سرزنش و تنبیه کودک ، علنی نکردن شب ادراری کودکان تا از شرمساری کودک جلوگیری شود عدم تنبیه بدنی ، مشورت و نظر خواهی از کودک ، عدم مشاجره والدین مقابل کودک ، مشارکت دادن کودک در انجام امور ساده ، دادن مسئولیتهای ساده به کودک تا در خود احساس ارزش نماید همبازی شدن با کودک در ایجاد همدلی ، ایجاد محیط و فضایی آکنده از آرامش ، امنیت برای کودک ، بیدار کردن کودک در ساعاتی از شب و تشویق وی برای توالیت رفتن تا در وی عادت شود در ساعاتی معینی به توالیت برود.

استفاده از دستگاہی در تشک کودک تا با اولین قطرات ادرار و رطوبت ، زنگی در کنار تخت کودک به صدا در آید تا بقیه ادرارش را در دستشویی تخلیه کند. البته در صورت ایجاد استرس در کودک روش مذکور پیشنهاد نمی‌شود و با توجه به تنوع روحیات کودکان باید درمانهای متعدد به کار رود مثلاً در کودکانی که تنبلی و ترس از تاریکی موجب شب ادراری می‌شود همراهی والدین با ایشان در کوتاه مدت باعث خواهد شد که شب ادراری کودک اصلاح گردد .

عدم نوشیدن مایعات در شب ، تشویق کودک به توالیت رفتن قبل از خواب ، ممنوعت کودک از تماشای فیلمهای ترسناک ، مراجعه به روانشناس کودک .

منابع : کاپلان ، کودکان مارلو