



NOČNO MOČENJE POSTELJE (ENUREZA)

Nočno močenje postelje je pogosta težava v otroštvu. Otroci se najprej naučijo nadzorovati uriniranje podnevi, ko začnejo zaznavati polnjenje mehurja in ga zavestno nadzorovati, kar se zgodi do približno 4. leta starosti. Nadzor mehurja ponoči se razvije kasneje, običajno med 5. in 7. letom.

Pogostost nočnega močenja se s starostjo zmanjšuje, pri 5. letih ima približno 16 % otrok težave z nočno suhostjo, pri 15. letih le še 1–2 %. Dečki imajo težave približno dvakrat pogosteje kot deklice. Pri večini otrok enureza spontano izzveni brez zdravljenja, vendar lahko povzroča zadrego in skrb. Pogosto postane problem, ko vpliva na otrokovo socialno življenje (npr. vrtec v naravi ali šola v naravi, ko otrok prespi izven doma).

Vzrokov za nočno močenje je več. Med pogostejšimi so počasnejše dozorevanje mehurja, manjša kapaciteta mehurja, genetski dejavniki (kadar je imel eden od staršev enurezo, se le-ta pojavi pri 50% otrok, če oba, pri 75%), nižje ravni hormona, ki zmanjšuje nastajanje urina in zaprtje. Kot možen vzrok se omenja tudi zelo globok spanec. Redko so vzrok telesne ali čustvene težave. Možni so tudi medicinski vzroki - sladkorna bolezen, okužbe sečil, podančice, ledvične bolezni, epileptični napadi in motnje spanja.

Nočno močenje se lahko pojavi tudi že po obdobju suhosti, ki je trajalo vsaj 6 mesecev. Pogosto je to povezano s stresnim dogodkom v zgodnjem otroštvu (npr. ločitev staršev, rojstvo sorojenca...), lahko je razlog tudi zadrževanje blata in neustrezne dnevne navade uriniranja ali ostane vzrok neznan.

SPLOŠNI UKREPI

Upoštevajte sledeča navodila:

- Zadosten dnevni vnos in razpored tekočin - večino vse tekočine v dnevu naj otrok popije do 16. oz. 17. ure popoldan. Po 18. uri naj bo vnos tekočin izrazito omejen ali ničen.
- Večerje naj bodo suhe (brez živil, kot so npr. gres, juhe, jogurti).
- Potrebna je skrb za redno in dokončno praznjenje mehurja. Čez dan je priporočeno praznjenje mehurja na približno 2-3 ure. Zadnjič naj se izprazni mehur tik pred odhodom v posteljo oz. tik pred spanjem.
- Pomembno je redno dnevno odvajanje normalno formiranega blata.
- Odsvetovane so pijače z veliko sladkorja, posebej zvečer.
- Za zaščito postelje uporabite nepremočljivo podlogo.
- Pri starejših otrocih ne uporabljajte plenic (razen izjemoma).
- Nočna lučka naj omogoči lažji dostop do stranišča, v kolikor se otrok ponoči zbudi sam, sicer je nočno zburjanje odsvetovano.
- Vodite dnevnik lulanja in nagrajujte suhe noči (nagrade naj bodo dogovorjene vnaprej).



POMEMBNO

- Proces reševanja nočnega močenja lahko traja dalj časa. Pomembno je, da so za to motivirani tako otrok kot tudi starši.
- Otrok ne more nadzorovati močenja – nikoli ga ne kaznujte ali zasmehujte.
- **V primeru, da se kljub upoštevanju vseh napisanih splošnih ukrepov nočno močenje nadaljuje tudi po dopolnjenem 5. letu starosti in otroka to očitno moti, je potreben pregled pri zdravniku in dogovor o nadaljnjih terapevtskih ukrepih.**
- **Pregled pri zdravniku je potreben tudi v naslednjih primerih:**
 - otrok urinira pogosteje kot običajno,
 - je bolj žejen kot običajno,
 - ima bolečine ali pekoč občutek pri uriniranju,
 - ima otekline stopal ali gležnjev,
 - ponovo dnevno uhajanje urina in nočno močenje začne se po obdobju suhosti.

Viri:

https://www.uptodate.com/contents/nocturnal-enuresis-in-children-etiology-and-evaluation?search=enuresis%20in%20children&source=search_result&selectedTitle=2~85&usage_type=default&display_rank=2&searchCorrelationId=d444b3ea-d506-4353-aedf-2b8bae85e6a5&searchCorrelationTerm=enuresis%20in%20children

https://www.uptodate.com/contents/nocturnal-enuresis-in-children-management?search=enuresis%20in%20children&source=search_result&selectedTitle=1~85&usage_type=default&display_rank=1&searchCorrelationId=d444b3ea-d506-4353-aedf-2b8bae85e6a5&searchCorrelationTerm=enuresis%20in%20children