

باز تشکش را خیس کرد

اغلب خردسالان بویژه پسر بچه‌ها، از حدود چهار سالگی می‌توانند عمل دفع خود را طی شبانه‌روز مهار کنند ...



جام جم آنلاین: اغلب خردسالان بویژه پسر بچه‌ها، از حدود چهار سالگی می‌توانند عمل دفع خود را طی شبانه‌روز مهار کنند اما برخی از آنان بخصوص دختر بچه‌ها، به دلایلی هنوز نامعلوم رختخواب خود را خیس می‌کنند و در پنج سالگی، وقتی شب ادراری آنها عملی تکراری شود، هم خود ضربات روانی می‌خورند هم والدینشان را به مشکل و درد سر می‌اندازند. بین 10 تا 12 درصد کودکان بالای شش سال نیز این مشکل وجود دارد.

غیر از دلایل عاطفی یا روانی، و نیز صرف‌نظر از مقدار و بویژه نوع خورد و خوراک، بویژه نوشیدن مایعات در شب، از عواملی که معلوم شده در شب ادراری کودکان دخیل است می‌توان از کمبود هورمون کنترل ادرار، بروز عفونت، اندازه کوچک مثانه، ناتوانی در منقبض کردن آن، بیش‌فعالی مثانه و اختلالات تأخیری رشد نام برد.

به بیان دیگر، متخصصان معتقدند که شب‌ادراری بیشتر به سبب عوامل جسمی و ژنتیک رخ می‌دهد.

برای درمان این مشکلات چه باید کرد؟ آیا بلافاصله باید به دارو و درمان از این طریق پناه برد؟ نه لزوماً. معاینات پزشکان متخصص و درخواست مشاوره از آنان اولویت دارد اما پزشکان مسوولیت‌پذیر بویژه وقتی بیمارشان کودک و خردسال است، فقط تجویز دارو و درمان تنها از این طریق را راه حل رفع بیماری نمی‌دانند.

چه باید کرد؟

اولین راهی که در پی شب‌ادراری‌های متوالی به ذهن برخی والدین می‌رسد پوشک کردن فرزندشان برای جلوگیری از درد سرهای روز بعد و پس از بیداری اوست. باید دانست که اولین راه، بهترین راه نیست.

در کودکی که پوشک شده، شب‌ادراری درمان نشده است، فقط از خیس شدن رختخواب جلوگیری شده تا مادر و پدر محترم به زحمت نیفتند! والدینی که با این تصورات به پوشک کردن کودکشان طی شب روی می‌آورند در واقع دارند از بی‌حوصلگی و همچنین ناکافی بودن توجه خود به اطلاعاتی پرده‌برداری می‌کنند که پیش از تولد کودک باید سراغش می‌رفتند تا به عنوان والدینی مسؤل فرزندی تربیت شده بار آورند.

نه‌تنها نوشیدن مایعات در ساعات پیش از خواب، بلکه حتی اصرار ماد رانی که برای جلوگیری از بروز شب‌ادراری، کودک خود را به دستشویی برده در حالی که مثانه وی خالی‌ست وی را به تلاش یا به اصطلاح زور زدن برای تخلیه مثانه وامی‌دارند نیز می‌تواند بر شدت این اختلالات بیفزاید بنابراین، در صورتی که متوجه شدید مثانه کودک پیش از خواب و در دستشویی همچنان خالی است، اصرار را کنار بگذارید؛ می‌توان نیمه‌شب او را بیدار کرد و به دستشویی برد.

از جمله راه‌های مفید دیگر برای درمان شب‌ادراری، آموزش تقویت اراده و کنترل ادرار طی روز است. هنگامی که او از لزوم رفتن به دستشویی آگاه‌تان می‌کند، در توالی و پیش از ادرار، بهترین موقع برای آموختن عمل منقبض کردن مثانه و نگه داشتن ادرار یا مدیریت رهاکردن محتویات مثانه به اوست.

ابتدا فقط به او روش خود را بگویید تا بداند چطور چنین کاری را انجام دهد البته چه دختر چه پسر این کار نباید با استفاده از دست انجام گیرد که زمینه‌ساز بیماری‌های دیگری در آینده و در مجاری ادرار شود.

به مرور زمان و انجام تمرین‌های بیشتر کودکان خواهد آموخت که به چه طریقی می‌توان فرآیند زمان دستشویی رفتن را در اختیار گرفت.

شب‌ادراری کودکان از آن نوع بیماری‌هاست که به شرط در نظر گرفتن رژیم خاص غذایی بویژه پرهیز از خوردن مایعات در ساعات نزدیک به خواب و رفع عوامل شدت‌دهنده به ترس و اضطراب در ذهن کودک، آرام آرام و با افزایش سن وی درمان می‌شود.

هرچند در برخی کودکان این نقیصه ممکن است به سن بلوغ و حتی 18 سالگی هم ادامه یابد اما در واقع نیازی نیست که والدین با

بروز نگرانی بیش از حد، عوارض و خطرات مصرف داروهای شیمیایی را برای خردسالان نادیده بگیرند (حتی درمان‌های گیاهی هم با افزایش سطح و مقدار عناصر شیمیایی بدن خالی از عارضه نیستند) و بلافاصله به سمت درمان با دارو گام بردارند .

در موارد زیادی گزارش شده که درمان دارویی بویژه در این زمینه احتمال بازگشت شب‌ادرازی را پس از قطع مصرف دارو به دنبال داشته است.

معاینه کودک از سوی پزشکی متخصص می‌تواند شما را مطمئن کند که زمینه این عادات، جسمی است یا روانی. در برخی کودکان کافیست زمینه‌های روانی، عاطفی یا ترس به حداقل رسد تا دفعات خیس‌کردن رختخواب هم کاهش یابد .

مثلا برای درمان کودکی که ترس از تاریکی باعث شب‌ادرازی او می‌شود بهتر است چراغ دستشویی روشن بماند یا او مطمئن شود با کمک خواستن از برادر و خواهر بزرگ‌تر یا صداکردن یکی از والدین می‌تواند براحتی به دستشویی رفته و با خیال راحت و بدون نگرانی پس از ادرار به رختخواب خود باز گردد .

گاهی ممکن است حساسیت به خوردن غذایی خاص مسبب بروز چنین مشکلی باشد . مثلا بعضی کودکان با خوردن شیر گاو دچار شب‌ادرازی می‌شوند .

می‌توان با در نظر گرفتن نوع غذا دریافت که او به چه خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی حساسیت و آلرژی دارد و با کاهش یا تغییر ساعت مصرف آنها به این اختلال خاتمه داد .

برخی والدین هم به دلایل گوناگون اعم از آموزش ناکافی یا حتی بی‌اطلاعی به روش‌های تنبیهی با امید به ایجاد حساسیت در کودک روی می‌آورند تا به خیال خود این نقیصه را در آنها درمان کنند غافل از این که سرزنش و دعوا کردن وی می‌تواند سبب افزایش یا حتی زمینه‌ساز تداوم شب‌ادرازی برای سال‌های طولانی‌تر و تکرار آن حتی در دوران فاصله گرفتن از خردسالی و آغاز سنین نوجوانی شود .

در این حالت نیز اگرچه کوتاهی اصلی از سوی والدین بوده است، همچنان کودک اکنون بزرگ‌تر شده است که نگاه‌ها و حرف‌های سرزنش‌آمیز را تحمل می‌کند و عامل روانی تقویت شده، ممکن است شب‌ادرازی او را تا سال‌های جوانی یا حتی بعد از آن هم بکشاند .

بنابراین لازم است والدین با آرامش، پرهیز از تضعیف روحیه و افزایش اعتماد به نفس با استفاده از راه‌های تشویقی مثل جایزه دادن، آگاهانه و دلسوزانه جلوی ماندگار شدن شب‌ادرازی را در مراحل بالاتر رشد فرزندشان بگیرند .

باید به یادداشت که در این مواقع حوصله و گذشت زمان، گزینه بهتری است زیرا افراط در راه‌های تشویقی نیز اگرچه نه به اندازه روش‌های تنبیهی، ولی در حد خود می‌تواند همانند افتادن از سوی دیگر بام تلقی شود .