



### شب ادراری چیست؟

خیس کردن رختخواب (که بدان شب ادراری **nocturnal enuresis** هم می گویند) وقتی است که کودک در هنگام خواب مثانه خود را خالی می کند. این ممکن است گاه به گاه و یا هر شب رخ دهد.

شب ادراری شایع است. در استرالیا از هر پنج کودک یکی رختخواب خود را خیس می کند. شب ادراری ارثی است و در پسران کوچکتر از نه سال شایع تر از دختران می باشد. شب ادراری برای کودک ناراحت کننده و برای کل خانواده تنش زا است. خبر خوب این است که می توان در این مورد کمک گرفت.

### چه چیز باعث شب ادراری می شود؟

شب ادراری به علت آمیزه ای از سه چیز است:

- بدن در طول شب مقدار زیادی ادرار تولید می کند؛
- مثانه ای که شب ها گنجایش ذخیره مقدار کمی ادرار دارد؛ و
- نتوان کاملاً از خواب بیدار شد.

کودکانی که رختخواب خود را خیس می کنند تنبل نیستند و شیطنت نمی کنند. برخی از بیماریها را با شب ادراری مربوط دانسته اند، ولی بیشتر کودکان که رختخواب خود را خیس می کنند مشکل عمده سلامتی ندارند.

کنترل ادرار در روز، پیش از رفع شب ادراری (شب خشکی) می آید. بیشتر کودکان تا سن سه سالگی روزها خشک هستند و شب ها وقتی خشک خواهند بود که به سن مدرسه رفتن می رسند. لیکن، این ممکن است از کودکی به کودک دیگر متفاوت باشد، و کودکان ممکن است گاه به گاه تصادفاتی (خیس کردن خود) هم در روز و هم در شب داشته باشند، تا به سن هفت یا هشت سالگی برسند.

### چه موقع باید برای شب ادراری جویای کمک شوید؟

بهترین کار این است که از یک کارشناس بهداشت که در مورد مشکلات مثانه کودکان دوره دیده است، نظیر پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار کمک بخواهید. آنها می توانند به کودکانی که شب ادراری دارند از سن نزدیک به شش سالگی به بعد کمک نمایند. پیش از این سن، بعضی اوقات همکاری جستن از کودک ممکن است دشوار باشد. لیکن، در برخی از موارد عاقلانه است که زودتر جویای کمک شوید، از قبیل هنگامی که:

- کودکی که خشک بوده ناگهان دچار شب ادراری می شود؛
- پس از رسیدن به سن مدرسه رفتن به دفعات خود را خیس کند؛
- خیس کردن کودک را برنجاند یا او را ناراحت و خشمگین سازد؛ یا
- کودک می خواهد که خشک باشد.

## آیا کنترل مثانه در طول روز می تواند یک مشکل باشد؟

برخی از کودکان که شب ها رختخواب خود را خیس می کنند، روزها نیز مشکلاتی در مورد طرز کار مثانه خود دارند. آنها ممکن است بدفعات زیاد یا کم به توالت بروند، باید با عجله خود را به توالت برسانند، برای تخلیه کامل مثانه خود مشکل دارند و یا مشکل مدفوع کردن دارند. مگر اینکه کودک لباس زیر خود را خیس کرده باشد، خانواده ها اغلب اطلاعی از دیگر مشکلات کنترل ادرار و مدفوع او ندارند. اگر کودکی که توالت کردن را یاد گرفته به تازگی در طول روز خود را خیس می کند باید موضوع را با پزشک در میان بگذارید.

## راجع به شب ادراری چه کار می توان کرد؟

بسیاری از کودکان شب ادراری را بدون کمک گرفتن پشت سر می گذارند. بیشتر اوقات، اگر خیس کردن پس از سن هشت تا نه سالگی بدفعات زیاد صورت گیرد، مشکل به خودی خود رفع نمی شود. روش های متعددی برای درمان شب ادراری موجود می باشند. یک کارشناس بهداشت با معاینه کودک شروع می کند تا اطمینان حاصل نماید که هیچ عامل جسمانی وجود نداشته باشد و دریابد که روزها مثانه او چگونه کار می کند. بعد، روش های متعددی وجود دارد که بیشتر اوقات از آنها برای درمان شب ادراری استفاده می شود از قبیل:

- **برنامه های تمرین مثانه** به کودک عادات خوب مثانه را یاد می دهد. این بدان معنی است که کودک یاد می گیرد که درست و به اندازه بنوشد و هروقت به توالت می رود مثانه خود را کاملاً تهی نماید. این باعث می شود نیازهای ناگهانی توالت رفتن که موجب خیس کردن می شوند کاهش یابند. یاد گرفتن اینکه در روز مقدار زیادی ادرار را در مثانه خود نگه دارد همیشه کمک به رفع شب ادراری نمی کند.
- **هشداردهنده های شبانه‌گاهی که وقتی کودک رختخواب خود را خیس می کند به صدا در می آیند.** این هشداردهنده ها به کودک کمک می کنند که با احساس پر شدن مثانه از خواب بیدار شود. هشداردهنده یا در رختخواب یا در لباس زیر کودک استفاده می شود. نتیجه آن وقتی بهتر است که کودک بخواهد خشک باشد، بدفعات شب ادراری دارد، شب ها کمک یکی از والدین را دارد، و از هشداردهنده هرشب برای مدت چند ماه استفاده می کند. برخی از کودکان با استفاده از هشداردهنده خشک می شوند ولی بعداً دوباره شروع به خیس کردن خود می کنند. پس از این بازگشت به حالت نخست، هشداردهنده ها دوباره مؤثر خواهند بود.
- **دارو یا افشان‌هایی که فعالیت مثانه را تغییر می دهند و یا میزان تولید ادرار را در شب کم می کنند** را پزشکان تجویز می نمایند. این داروها را می توان برای بهتر کار کردن مثانه در شب به کار برد. داروها اغلب به تنهایی شب ادراری را درمان نمی کنند. فعالیت مثانه باید بهتر شود وگرنه شب ادراری ممکن است با توقف دارو دوباره برگردد.

## والدین چه کار می‌توانند بکنند؟

- از یک کارشناس بهداشت که در زمینه مشکلات مثانه کودکان دوره دیده است، نظیر پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار کمک بخواهید.
- با کودک خود راجع به طرز کار بدن او صحبت کنید.
- به کودک خود علت مشکل او را توضیح دهید.
- کارهایی را انجام دهید که به فرزند شما احساس خوبی راجع به خودش بدهد.
- وقتی که فرزند شما به توصیه کارشناس بهداشت عمل می‌نماید او را تحسین کنید.
- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما بین 6 تا 8 لیوان آب در روز بنوشد، چون کودکانی که مشکل مثانه دارند بقدر کافی آب نمی‌نوشند.
- کوشش کنید تعداد نوشابه‌های گازداری که فرزند شما می‌نوشد را کاهش دهید.
- از کودک خود در انتخاب خشک ماندن حمایت کنید و در مورد برنامه درمانی او مثبت باشید.
- بیوست را تحت نظر داشته باشید چون ممکن است مشکل مثانه را بدتر کند. اگر بیوست مشکل دوام داری است، برای درمان آن کمک پزشکی بخواهید.
- اگر فرزند شما از هشداردهنده شب ادراری استفاده می‌نماید، خودتان موقعی که هشدار صدا کرد بیدار شده و به فرزند کمک کنید از خواب بیدار شده و لباس و ملافه او را تعویض نمایید. اطمینان حاصل کنید که نور در شب کافی باشد تا رفتن به توالت آسان گردد.

برخی از چیزها کمکی نمی‌کنند:

- برای اینکه رختخواب خود را خیس کرده او را تنبیه نکنید.
- پیش دوستان و خانواده، فرزند خود را خجالت ندهید.
- در میانه شب کودک را بیدار نکنید تا او را به توالت ببرید. این کار ممکن است از تعداد دفعاتی که تختخواب خیس می‌شود بکاهد ولی به کودک کمک نمی‌کند که خشک ماندن را یاد بگیرد.
- در حالیکه دیگر اعضای خانواده دوران پرتنش را می‌گذرانند، کوشش نکنید که شب ادراری را رفع کنید.

## کمک بجوید

هر مشکل کنترل مثانه (ادرار) و یا روده (مدفوع) – ولو ناچیز هم باشد - شایسته توجه است. شب ادراری در کودکان شایع است و کمک نیز در دسترس می باشد.

به مشاورین متخصص خط کمک رسانی سراسری کنترل ادرار برای مشاوره رایگان در رابطه با موارد زیر زنگ بزنید:

- اطلاعات؛
- راهنمایی؛ و
- نشریات.

تلفن رایگان\* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهای دوشنبه تا جمعه)، یا

به تارنمای زیر مراجعه کنید: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

خط کمک رسانی Helpline می تواند از طریق خدمات ترجمه تلفنی TIS برای شما مترجم فراهم نماید. لطفاً روزهای دوشنبه تا جمعه به 13 14 50 زنگ زده و بخواهید شما را به خط کمک رسانی Helpline وصل نمایند.

**شب ادراری شایع است و کمک نیز در دسترس می باشد.**

\* تلفن با استفاده از تلفن های همراه به نرخ های ذریبط خواهد بود.