



ANO ANG PAG-IIHI SA KAMA?

Ang pag-ihi sa kama (tinatawag din na pag-ihi sa kama sa gabi o **nocturnal enuresis**) ay nangyayari kapag ang pantog ng bata ay nagbawas ng laman habang ito ay natutulog. Ito ay maaaring madalas mangyari, o tuwing gabi.

Ang pag-ihi sa kama ay pangkaraniwan. Isa sa bawat limang bata sa Australya ay naihi sa kama. Ang pag-ihi sa kama ay maaaring namamana sa pamilya at mas karaniwan sa mga batang lalaki kaysa sa mga batang babaeng wala pang siyam na taong gulang. Ito ay nakababahala sa mga bata maging sa buong pamilya. Ang magandang balita ay maaari ka ng makakuha ng tulong.

ANO ANG SANHI NG PAG-IIHI SA KAMA?

Ang pag-ihi sa kama ay sanhi ng magkahalong tatlong bagay:

- ang katawan ay gumagawa ng napakaraming ihi sa buong magdamag;
- isang pantog na kaya lamang mag-imbak ng kaunting ihi sa gabi; at
- hindi kayang lubusang magising mula sa pagkakatulog.

Ang mga batang naihi sa kama ay hindi tamad o may katigasan ang ulo. May ilang mga sakit na naiuugnay sa pag-ihi sa kama, ngunit karamihan sa mga batang naihi sa kama ay walang malaking mga problemang pangkalusugan.

Ang pagkokontrol ng pantog sa araw ay nauuna bago ang pagkatuyo sa gabi. Karamihan sa mga bata ay tuyo sa buong araw, pagsapit ng tatlong taong gulang at sa gabi pagsapit ng edad ng pagpasok sa paaralan. Subalit, ito ay maaaring magka-iba-iba, at ang mga bata ay madalas magkaroon ng aksidente sa parehong araw o gabi, hanggang sila ay maging pito o walong taong gulang.

KAILAN KAYO DAPAT HUMINGI NG TULONG PARA SA PAG-IIHI SA KAMA?

Pinakamahasay na humingi ng tulong mula sa isang pangkalusugang propesyonal pangkalusugan na may espesyal na pagsasanay sa mga problema sa pantog ng mga bata, tulad ng isang doktor, o pisiyoterapiko o nars na tagapayo ukol sa pagkontrol sa pag-ih/pagdumi. Makatutulong sila sa mga bata sa kanilang pag-ihi sa kama kapag ang bata ay halos anim na taong gulang. Bago pa ang panahong ito, maaaring mahirap kung minsan dahil hindi makikipagtulungan ang bata. Gayunpaman, sa ilang mga pagkakataon, ay mas mabuting humingi ng tulong nang mas maaga, tulad ng kung:

- ang bata na hindi naman naihi sa kama sa gabi ay biglang magsimulang nag-ihi sa gabi;
- madalas ang pag-ihi matapos ang edad ng pagpasok ng paaralan;
- nagiging ligalig, balisa o galit ang bata dahil sa pag-ihi sa kama; or
- ang bata ay nagnanais na maging tuyo.



PAG-IIHI SA KAMA SA PAGKABATA

MAAARI BANG MAGING PROBLEMA ANG PAGKOKONTROL NG PANTOG SA BUONG MAGHAPON?

May ilang mga bata na nag-iihi sa kama sa gabi na mayroon ding mga problema sa kung paano gumagana ang kanilang mga pantog sa buong maghapon. Maaaring bibihira o masyadong madalas silang magpunta ng kubeta o nagmamadaling magpunta ng kubeta, nahihirapang ilabas nang husto lahat ang kanilang ihi o may problema sa pagdumi. Maliban na lamang kung nabasa ang pang-ilalim na damit ng bata, madalas ay hindi alam ng pamilya ang tungkol sa mga suliraning ito sa pagkokontrol ng pantog at sa bituka. Dapat ipaalam sa doktor kapag ang bata na sanay gumamit ng kubeta ay biglang nag-iihi sa araw.

ANO ANG MAAARING GAWIN TUNGKOL SA PAG-IIHI SA KAMA?

Maraming mga bata ang kusang tumitigil sa pag-iihi sa kama nang walang tulong. Karamihan, kung madalas pa rin ang pag-iihi sa kama pagkalipas ng walo o siyam na taong gulang, ang problema ay hindi kusang bumubuti. Maraming mga paraan upang magamot ang pag-iihi sa kama. Ang isang pangkalusugang propesyonal ay sisimulang tingnan ang bata upang matiyak na walang pisikal na dahilan at upang malaman kung paano gumagana ang kanilang mga pantog sa buong araw. Pagkatapos, may mga ilang mga paraan upang gamutin ang pag-iihi sa kama na ang mga pinakamadalas na ginagamit ay:

- Ang **mga programa sa pagsasanay sa pantog** na nagtuturo sa mga bata ng magandang mga gawi sa pangangalaga ng pantog. Nangangahulugan na ang bata ay matututong uminom nang mahusay at lubusin ang pag-ihi kapag kailangan nilang pumunta sa kubeta. Binabawasan nito ang biglaang mga kagyat na pangangailangang pumunta sa kubeta na siyang dahilan ng pag-iihi. Ang pagsasanay na magpigil ng maraming ihi sa araw ay madalas na hindi nakakatulong na maging tuyo sa gabi.
- Ang mga **alarma sa gabi** na tumutunog kapag ang bata ay napaihi sa kama. Ang mga ito ay gagana sa pamamagitan ng pagtuturo sa bata na gumising kapag naramdaman niyang puno ang kanyang pantog. Ang alarma ay ginagamit alinman sa kama o sa salawal ng bata. Mas mahusay ang mga resulta kapag ang bata ay nagnanais na maging tuyo, madalas maihi, may tulong mula sa isang magulang sa buong gabi, at gumagamit ng alarma gabi-gabi nang mga ilang buwan. May mga ilang bata na naging tuyo sa paggamit ng alarma ngunit sa bandang huli ay nagsisimula muling mag-ihi sa gabi. Ang mga alarma ay maaaring gumanang muli pagkatapos ng pagkabinat(relapse) na ito.
- Ang **mga gamot o mga spray** na nakapagpapabago kung gaano kaaktibo ang pantog o nagbabawas sa pagdami ng ihi sa gabi ay maaaring ireseta ng doktor. Ang mga gamot na ito ay maaaring gamitin upang matulungan ang pantog na gumana nang mas mahusay sa gabi. Hindi magagamot ang pag-iihi sa kama sa pamamagitan lamang ng mga gamot. Kailangang maging maayos ang paggana ng pantog para hindi manumbalik ang pag-iihi sa kama kapag itinigil ang gamot.



PAG-IIHI SA KAMA SA PAGKABATA

ANO ANG MAAARING GAWIN NG MGA MAGULANG?

- Humingi ng tulong mula sa isang pangkalusugang propesyonal na may espesyal na pagsasanay sa mga problema sa pantog ng mga bata, tulad ng isang doktor, o pisiyoterapiko o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi.
- Kausapin ang inyong anak tungkol sa kung paano gumagana ang kanilang katawan.
- Hayaang malaman ng inyong anak ang dahilan ng kanilang problema.
- Gumawa ng mga bagay kasama ang inyong anak na makatutulong sa kanila na makadama nang mabuti tungkol sa kanilang sarili.
- Purihin ang inyong anak kapag sinunod nila ang payo ng mga pangkalusugang propesyonal.
- Tiyakin na ang inyong anak ay umiinom ng lima o anim na basong tubig araw-araw, dahil maraming mga bata na may mga problema sa pantog ay hindi umiinom ng sapat na tubig.
- Bawasan ang pag-inom ng inyong mga anak ng mga inuming may “soda”.
- Suportahan ang inyong anak sa pagpili nila na sila ay maging “tuyo” at maging positibo tungkol sa paggagamot na kanilang ginagamit.
- Bantayan ang pagtitibi dahil maaari itong magpalala ng problema sa pantog. Humingi ng medikal na tulong kung ito ay isang patuloy na problema.
- Kung ang inyong anak ay gumagamit ng isang alarma sa pag-ihi, bumangon kapag tumunog ito at tulungan silang gumising at palitan ang kanilang damit o sapin sa kama. Tiyakin na may sapat na ilaw sa gabi upang mas madali ang pagpunta sa kubeta.

May ilang mga bagay na HINDI nakakatulong:

- HUWAG magparusa dahil sa mga basang kama.
- HUWAG ipahiya ang bata sa harapan ng mga kaibigan o kapamilya.
- HUWAG buhatin ang bata sa gabi para lamang umihi. Maaari nitong mabawasan ang ilang mga basang kama subalit ito ay hindi makakatulong sa bata na matutong hindi mapaihi.
- HUWAG subukang ayusin ang pag-ihi sa kama kapag ang ibang miyembro ng pamilya ay dumaranas ng mabigat na pagsubok.



PAG-IIHI SA KAMA SA PAGKABATA

HUMINGI NG TULONG

Ang mga problema sa pagkokontrol ng pantog at bituka ---- kahit gaano kaliit ay nararapat bigyang pansin. Ang pag-iihi ng mga bata sa kama ay pangkaraniwan lamang at makakakuha ng tulong para dito.

Tawagan ang Ekspertong Mga Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil ng Pag-iihi/Pagdumi para sa libreng:

- impormasyon;
- payo; at
- mga polyeto.

Sa LIBRENG TAWAG* 1800 33 00 66 (8 n.u - 8 n.g. Lunes - Biyernes), o

Bisitahin ang website na ito: www.bladderbowel.gov.au

Maaaring isaayos ng Linyang-pantulong (Helpline) ang interpreter sa pamamagitan ng Telephone Interpreter Service (TIS). Mangyari lamang na tumawag sa 13 14 50 Lunes hanggang Biyernes at hilingin ang Linyang-pantulong (Helpline).

Ang pag-iihi sa kama ay pangkaraniwan lamang at makakakuha ng tulong para dito.

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa naaangkop na halaga.

