



TẬT ĐÁI DẦM Ở TRẺ EM

ĐÁI DẦM LÀ GÌ?

Đái dầm là trường hợp đưa trẻ đi tiểu trong lúc đang ngủ say. Vấn đề này có thể thỉnh thoảng xảy ra hoặc xảy ra mỗi đêm.

Đái dầm là vấn đề phổ biến. Cứ năm trẻ em ở Úc thì có một em bị đái dầm. Tật đái dầm có thể do di truyền và trước khi lên chín tuổi con trai thường bị đái dầm nhiều hơn con gái. Vấn đề này có thể làm cho đứa trẻ cảm thấy xấu hổ và toàn gia đình bị căng thẳng tâm lý. Điều đáng mừng là quý vị có thể nhờ giúp đỡ.

NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY RA TẬT ĐÁI DẦM?

Đái dầm do sự kết hợp ba điều sau đây gây ra:

- cơ thể bài tiết nhiều nước tiểu trong đêm;
- bọng đái chỉ có thể chứa được một ít nước tiểu vào ban đêm; và
- không thể tỉnh hẳn khi đang ngủ.

Trẻ em bị đái dầm không phải vì lười hoặc hư. Tật đái dầm có liên quan đến một số bệnh nào đó, nhưng đa số trẻ em đái dầm không có vấn đề gì trầm trọng về sức khỏe.

Trẻ em có thể chủ động được việc đi tiểu vào ban ngày trước khi không đái dầm ban đêm. Đa số trẻ em không tiểu ra quần trong ngày ở khoảng ba tuổi và ban đêm ở tuổi đi học. Tuy nhiên độ tuổi có thể khác nhau và thỉnh thoảng trẻ em có thể bất ngờ bị tiểu ra quần, cả ngày lẫn đêm, cho đến bảy hay tám tuổi.

KHI NÀO QUÝ VỊ NÊN NHỜ GIÚP ĐỠ VỀ TẬT ĐÁI DẦM?

Tốt nhất là quý vị nên nhờ nhân viên y tế được đặc biệt đào tạo về chứng mất chủ động tiểu tiện ở trẻ em giúp đỡ, chẳng hạn như bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện. Họ có thể giúp cho trẻ em bị đái dầm từ lúc cháu được khoảng sáu tuổi. Trước tuổi này đôi khi đứa trẻ chưa biết hợp tác với họ. Thế nhưng, trong một số trường hợp, có thể quý vị nên nhờ giúp đỡ sớm hơn, chẳng hạn như khi:

- đứa trẻ không đái dầm, bỗng dưng bắt đầu đái dầm ban đêm;
- tật đái dầm xảy ra thường xuyên sau tuổi đi học;
- tật đái dầm làm cho đứa trẻ cảm thấy khó chịu hoặc làm cho cháu cảm thấy xấu hổ, tự ti hoặc tức giận; hay
- đứa trẻ muốn không bị đái dầm.



LIỆU KHẢ NĂNG CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN TRONG NGÀY CÓ GÂY RA TẬT ĐÁI DÀM HAY KHÔNG?

Một số trẻ em đái dầm ban đêm cũng bị trở ngại về việc chủ động tiểu tiện trong ngày. Có thể cháu đi tiểu quá ít lần hoặc quá nhiều lần, cần phải hối hả chạy đi tiểu, không thể thải hết nước tiểu hoặc bị trở ngại về đi đại tiện. Trừ khi đứa trẻ bị ướt quần lót, người nhà thường không biết về những lần cháu bị mất chủ động đại tiểu tiện khác. Chuyện đứa trẻ đã bỏ tã nhưng mới bị tiểu ra quần vào ban ngày cần phải được thảo luận với bác sĩ.

TẬT ĐÁI DÀM CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ NHƯ THẾ NÀO?

Nhiều trẻ em sẽ tự ngưng đái dầm mà không cần chữa trị chi hết. Trong đa số trường hợp, nếu tật đái dầm vẫn thường xuyên xảy ra sau khi đứa trẻ lên tám hoặc chín tuổi, vấn đề này không tự giảm bớt được. Có nhiều cách để chữa trị tật đái dầm. Nhân viên y tế sẽ bắt đầu bằng cách kiểm tra để bảo đảm không có nguyên nhân thể chất nào gây ra tật đái dầm và tìm hiểu việc đi tiểu trong ngày của các cháu ra sao. Sau đó, có một số cách trị tật đái dầm thường được sử dụng nhất:

- Chương trình tập luyện bàng quang** dạy đứa trẻ thói quen tiểu tiện tốt. Điều này có nghĩa là đứa trẻ sẽ tập uống nhiều nước và tiểu hết hẳn nước tiểu khi em cần đi tiểu. Việc này sẽ giúp giảm bớt những đợt buồn tiểu tình hình có thể khiến đứa trẻ bị tiểu ra quần. Tập nín tiểu để giữ thật nhiều nước tiểu trong ngày không nhất thiết sẽ giúp không đái dầm ban đêm.
- Bộ phận báo động ban đêm** sẽ báo động khi đứa trẻ đái dầm trong giường. Mục đích của việc này là tập cho đứa trẻ thức dậy khi có cảm giác bọng đái đầy nước tiểu. Bộ phận báo động này được đặt trong giường hoặc trong quần lót của đứa trẻ. Cách này sẽ đạt kết quả tốt nhất khi đứa trẻ thường đái dầm nhưng muốn chấm dứt tật này, được cha/mẹ giúp trong đêm và sử dụng bộ phận báo động mỗi đêm trong một vài tháng. Một số trẻ em sẽ ngưng đái dầm nhờ bộ phận báo động nhưng sau đó lại đái dầm trở lại. Khi các em bị đái dầm trở lại, sử dụng dụng cụ báo động này vẫn có kết quả như thường.
- Bác sĩ có thể kê toa các loại **thuốc uống hoặc thuốc xịt** giúp thay đổi mức độ hoạt động mạnh yếu của bọng đái hoặc giảm bớt lượng nước tiểu bài tiết trong đêm. Những loại thuốc này có thể được sử dụng để giúp bọng đái hoạt động tốt hơn trong đêm. Thông thường, tật đái dầm sẽ không hết hẳn nếu chỉ sử dụng thuốc không thôi. Phải bảo đảm chức năng tiểu tiện của các em tốt hơn, bằng không tật đái dầm có thể tái phát khi ngưng sử dụng thuốc.



CHA MẸ CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC GÌ?

- Nhờ nhân viên y tế được đào tạo đặc biệt về chứng mất chủ động tiểu tiện ở trẻ em giúp đỡ, chẳng hạn như bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện.
- Nói chuyện với các em về cơ chế hoạt động của cơ thể.
- Cho em biết nguyên nhân gây ra vấn đề của cháu.
- Cùng với con làm những điều giúp cháu cảm thấy hài lòng về bản thân.
- Khen ngợi con khi cháu làm theo lời khuyên của nhân viên y tế.
- Bảo đảm con quý vị uống năm hay sáu ly nước mỗi ngày, bởi lẽ nhiều trẻ em bị chứng mất chủ động tiểu tiện không uống đủ nước.
- Cố gắng bảo con quý vị bớt uống nước có ga.
- Nâng đỡ khi cháu quyết định chấm dứt tập dượt tật đái dầm và lạc quan về những cách trị liệu cháu đang sử dụng.
- Để ý đến chứng táo bón vì táo bón có thể làm cho vấn đề về tiểu tiện nặng hơn. Nhờ nhân viên y khoa giúp đỡ nếu vấn đề cứ kéo dài.
- Nếu con quý vị sử dụng bộ phận báo động khi đái dầm, thức dậy khi nghe tiếng báo động và gọi con dậy, thay quần áo cho cháu hoặc tắm trải giường. Bảo đảm nhà có đủ đèn chiếu sáng ban đêm để cháu dễ đi vào phòng vệ sinh.

Có một số điều sẽ **KHÔNG** ích lợi:

- **ĐỪNG** trừng phạt vì cháu đái dầm.
- **ĐỪNG** làm cho con xấu hổ trước mặt bạn bè hoặc người nhà.
- **ĐỪNG** dựng con thức dậy ban đêm để cháu đi tiểu. Làm vậy có thể giảm bớt một số lần đái dầm nhưng không giúp đưa trẻ tập ngưng đái dầm.
- **ĐỪNG** tìm cách chữa trị tật đái dầm khi người khác trong nhà đang trải qua giai đoạn căng thẳng tâm lý.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Tất cả chứng mất chủ động tiểu tiện hoặc đại tiện—cho dù có nhẹ đi nữa—đều cần phải được lưu ý. Tật đái dầm ở trẻ em là vấn đề phổ biến và có cách để giúp đỡ.

Hãy gọi cho Cố Vấn Chuyên Ngành trên Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- thông tin;
- hướng dẫn; và
- tờ thông tin.

Qua số ĐIỆN THOẠI MIỄN PHÍ* 1800 33 00 66 (8g sáng đến 8g tối Thứ Hai đến Thứ Sáu), hoặc

Vào trang mạng này: www.bladderbowel.gov.au

Đường Dây Trợ Giúp có thể sắp xếp thông ngôn viên qua Dịch Vụ Thông Dịch qua Điện Thoại (TIS). Xin gọi số 13 14 50 Thứ Hai đến Thứ Sáu và nhờ họ gọi cho Đường Dây Trợ Giúp.

Đái dầm là vấn đề phổ biến và có cách để giúp đỡ.

* Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.

