



10 TẬT ĐÁI DẦM Ở THANH THIẾU NIÊN

CÓ PHẢI ĐÁI DẦM LÀ VẤN ĐỀ CHO THANH THIẾU NIÊN?

Cứ 100 thanh thiếu niên, thì có khoảng hai người bị đái dầm ban đêm. Vấn đề này có thể xảy ra ở cả nam lẫn nữ, với đa số thanh thiếu niên đái dầm đều đã từng như thế lúc còn nhỏ. Dù một số thanh thiếu niên có thể đã được giúp đỡ về vấn đề này lúc còn nhỏ, tuy nhiên nhiều thanh thiếu niên có thể chưa bao giờ được giúp đỡ chi hết. Các thanh thiếu niên có thể nghĩ rằng tật đái dầm rồi sẽ tự hết hoặc không có cách chữa được.

Một số thanh thiếu niên đái dầm ban đêm cũng có thể bị chứng mất chủ động tiểu tiện ban ngày, chẳng hạn như đi tiểu thường xuyên hơn và hồi hải hơn bình thường và nước tiểu rỉ ra trong lúc các em vội vã chạy vào phòng vệ sinh (cũng được gọi là bàng quang hoạt động quá mạnh).

Tật đái dầm có thể làm cho sinh hoạt hàng ngày khó khăn hơn. Thanh niên có thể cảm thấy xấu hổ về vấn đề này và các em có thể lo sợ người ta sẽ biết chuyện của mình. Các em cũng có thể phải tốn tiền và tốn công giặt giũ thêm. Chuyện này cũng có thể khiến cho các em thấy khó có thể ngủ đêm ở nhà khác hoặc ngủ chung giường hoặc chung phòng với người khác. Điều có thể khiến các em lo lắng nhất là tật đái dầm có thể sẽ ảnh hưởng như thế nào với mối quan hệ tình cảm cá nhân mật thiết của mình.

CÓ CÁCH NÀO ĐỂ CHỮA TRỊ TẬT ĐÁI DẦM HAY KHÔNG?

Điều đáng mừng là các em CÓ THỂ nhờ giúp đỡ. Thông thường tật đái dầm có thể chữa dứt khi được xem xét và điều trị cẩn thận, cho dù trước đây đã được điều trị nhưng thất bại.

Ngay cả trong trường hợp không chữa dứt tật đái dầm, các em cũng có thể giảm bớt các triệu chứng và không đi tiểu ra giường.

NGUYÊN NHÂN GÂY RA TẬT ĐÁI DẦM Ở THANH THIẾU NIÊN LÀ GÌ?

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.

Ở một số thanh thiếu niên rất có thể có một số thay đổi trong chức năng tiểu tiện khiến bọng đái không chứa đầy và thải hết nước tiểu bình thường trong ngày.



10 TẬT ĐÁI DẦM Ở THANH THIẾU NIÊN

Nhờ các công trình nghiên cứu trên toàn thế giới, giờ đây chúng ta biết nhiều hơn về các nguyên nhân gây ra tật đái dầm, chẳng hạn như:

- tật đái dầm có thể do di truyền;
- một số bọng đái không thể chứa nhiều nước tiểu trong ngày và như vậy có thể gây ra vấn đề vào ban đêm;
- một số bọng đái không thải hết nước tiểu khi đi tiểu, có nghĩa là trong bọng đái vẫn còn nước tiểu;
- một số thận bài tiết nhiều nước tiểu hơn bình thường về đêm; và
- tiêu thụ thức ăn, thức uống có nhiều muối hoặc canxi có thể làm thay đổi chức năng của thận.

LIỆU TẬT ĐÁI DẦM CÓ CÒN DO NHỮNG NGUYÊN NHÂN NÀO KHÁC NỮA GÂY RA HAY KHÔNG?

Một số những chuyện khác có thể khiến khó chế ngự tật đái dầm, chẳng hạn như:

- táo bón;
- nhiễm trùng thận hoặc bàng quang;
- không uống đủ nước;
- uống quá nhiều thức uống có caffein và/hay cồn;
- sử dụng một số thuốc men và xì ke ma túy; và
- các chứng dị ứng hoặc sùi vòm họng và hạnh nhân (amidan) lớn làm nghẹt mũi hoặc phần trên của đường hô hấp về đêm.

TẬT ĐÁI DẦM CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ BẰNG CÁCH NÀO?

Các công trình nghiên cứu đã tìm ra những cách điều trị mới. Vì tật đái dầm ở thanh thiếu niên có thể phức tạp hơn so với tật này ở trẻ em, các em phải nói chuyện với nhân viên y tế được đặc biệt đào tạo về chứng mất chủ động tiểu tiện, chẳng hạn như bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá có vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện. Khi đi gặp các nhân viên này, họ sẽ xem xét vấn đề và khám sức khỏe cũng như làm một số xét nghiệm. Một xét nghiệm có thể để kiểm tra dòng nước tiểu chảy ra (bằng cách đi tiểu kín đáo trong phòng vệ sinh). Một xét nghiệm khác có thể để kiểm tra xem bọng đái có thải hết nước tiểu không. Các em cũng có thể phải ghi chép chi tiết việc tiểu tiện của mình vào một sổ nhật ký ở nhà.

Việc điều trị sẽ tùy thuộc kết quả của cuộc kiểm tra, nhưng có thể là:

- chữa trị chứng táo bón và nhiễm trùng bàng quang;
- sử dụng thuốc uống hay thuốc xịt để gia tăng khả năng chứa nước tiểu của bọng đái hoặc giảm bớt lượng nước tiểu bài tiết trong đêm;
- tập luyện để chủ động việc bọng đái chứa và thải nước tiểu hữu hiệu;



10 TẬT ĐÁI DÀM Ở THANH THIẾU NIÊN

- sử dụng bộ phận bảo động khi giường bị ướt. Cách này có thể có ích cho thanh thiếu niên cũng như trẻ em nhưng có thể không nên thử ngay đầu tiên;
- kết hợp một số cách điều trị ở trên; và
- sử dụng các sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiểu tiện để bảo vệ tấm trải giường và da, giảm mùi hôi và tạo sự thoải mái hơn trong lúc đang được điều trị.

Việc điều trị có thể phải mất một vài tháng mới có hiệu quả. Nếu các em chỉ thỉnh thoảng mới sử dụng thuốc men hoặc bộ phận bảo động, có thể việc chữa trị sẽ không có kết quả. Một số điều có thể làm tăng khả năng chấm dứt tật đái dầm là:

- muốn tình hình tốt hơn;
- có người giám sát việc điều trị; và
- gắng sức để thay đổi khi các em được yêu cầu.

khi vấn đề đái dầm không thuyên giảm, đó không phải là do lỗi của quý vị, trong trường hợp này quý vị nên đi gặp bác sĩ chuyên khoa để họ xem xét kỹ hơn.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Cuộc sống có thể sẽ thay đổi tốt hơn cho thanh thiếu niên bị đái dầm, do đó, bây giờ là lúc nhờ 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.

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