Энурез у детей.
Памятка для родителей.

Энурез у детей – достаточно частое заболевание, которое проявляется в регулярном недержании мочи преимущественно по ночам. «Закрепительный» механизм, отвечающий за контроль над мочеиспусканием, окончательно формируется у ребенка примерно к 3-4 годам. До того времени энурез не диагностируют. Патологией считается недержание мочи у ребенка с 5 лет. Чем старше ребенок, тем реже проявляется заболевание. Мальчики болеют энурезом в два раза чаще, чем девочки. Классическим считается ночной энурез. Реже бывает, что ребенок писается и в период бодрствования.

В некоторых случаях выявляют и другие, не такие явные симптомы данного заболевания:

- запоры;
- различные нарушения сна (плохое засыпание или, наоборот, слишком крепкий сон);
- повышенная тревожность и чувствительность ребенка;
- замкнутость, стеснительность, заниженная самооценка.

Любой из указанных симптомов должен насторожить внимательных родителей и стать причиной обращения к врачу.

Причин, вызывающих энурез, много. Основными из них являются:

- Наиболее распространенная причина недержания у детей – это незрелость нервной системы и мочевого пузыря. Она устраняется с помощью несложных методик, допустимых к проведению в домашних условиях.
- Урологические проблемы. У ребенка с патологиями и болезнями мочевыводящей системы, скорее всего, энурез связан именно с ними.
- Различные инфекционные заболевания. Непроизвольное мочеиспускание нередко провоцируют менингит, кишечные инфекции, пневмония, туберкулез и др.
- Патологии неврологического характера (повышенное внутричерепное давление, эпилепсия).
- Психологические проблемы. Часто связаны с нервной обстановкой в семье, в дошкольном учреждении, школе. Энурез способны вызвать и различные стрессовые ситуации, повлиявшие на психику ребенка: авария, травма и т.д.

Заболевание легко лечится, но необходимо приложить усилия и проявить настойчивость со стороны взрослых. Но и психологические факторы нередко оказываются причиной этой деликатной проблемы.

Родителям в первую очередь стоит обратиться к педиатру.

Немедикаментозное лечение

Для дошкольников хороший эффект имеют различные виды немедикаментозной терапии:

- контроль потребляемой жидкости. Обычно ребенку ограничивают прием воды и другой жидкости в вечерние часы. Соотношение следующее: 40% суточной нормы – до обеда, еще 40% — с 12 до 17 часов, оставшиеся 20% — вечером, но не позже чем за 2 часа до сна. Также сокращается количество продуктов, содержащих в себе воду: огурцов, арбузов, фруктов, кабачков.
- Ночные побудки — разновидность терапии «мочевой сигнализации», активное участие в ней принимают родители — будят малыша в определенные часы, стараясь подгадать время как можно ближе к моменту непроизвольного мочеиспускания. Таким образом, вырабатывается соответствующий рефлекс, организм привыкает сдерживать позывы, и ребенок учится самостоятельно просыпаться, чтобы идти пописать.
- Сотивационная терапия. Она заключается в установлении определенной мотивации за то, что ребенок какое-то время просыпается сухим. Назначается определенный срок и соответствующее вознаграждение. Например, за «сухую» неделю родители могут мотивировать ребенка покупкой желанной игрушки, походом в цирк и т.п. Подобный способ эффективен в лечении энуреза у детей до 7-летнего возраста.
- Тренировка мочевого пузыря. Данный вид терапии приносит эффект только когда ребенок сам заинтересован в излечении, поэтому назначается детям старше 8 лет, в подобном возрасте дети уже могут осознавать проблему и контролировать свои действия. Заключается она в том, что ребенку предлагается самостоятельно попробовать задерживать мочу при первых позывах в туалет, чтобы увеличить объем мочевого пузыря. Объем выделяемой жидкости измеряется, а

данные фиксируются в специальном дневнике, который впоследствии может помочь врачу в назначении лечения.

- Аутогенные тренировки. Родители вместе с малышом разучиваю и читают перед сном успокаивающий текст, мотивирующий на приобретение контроля над своим мочеиспусканием. Лечение энуреза подобным способом очень эффективно для детей, а с десятилетнего возраста ребенок способен выполнять данное упражнение без помощи родителей.

Народные средства

Тем, кто привык прибегать к медикаментозным способам лечения только в крайних случаях, можно посоветовать несколько народных средств:

- бороться с энурезом помогают эфирные масла шалфея, лаванды и кориандра. Смесь масел рекомендуется распылять в комнате, делать с ними ингаляции.
- от энуреза эффективны отвары из мяты, шалфея, пустырника, зверобоя, золототысячника, ромашки, тысячелистника, обладающими успокаивающим, расслабляющим и противоинфекционным действием. Напрямую заболевание травы не лечат, но помогают организму быстрее и эффективнее справиться с проблемой.
- лечить заболевание помогает отвар семян укропа. Детям в возрасте от 10 до 15 рекомендуется выпивать по 1 стакану в день, а ребяткам помладше хватит половины стакана.
- ребенку перед сном рекомендуется дать соленый огурец, кусок сыра, соленых орешков, несколько ложек меда — продуктов, задерживающих жидкость в организме.
- очень хороший результат в лечении энуреза показывает дельфинотерапия.

Профилактика заболевания

Хотя до пятилетнего возраста ребенку диагноз энурез не ставится, все-таки имеет смысл начать профилактику заболевания как можно раньше, благодаря чему в дальнейшем избежать многих проблем.

К профилактическим мерам относятся:

- своевременный отказ от одноразовых подгузников и приучение ребенка к горшку. Обычно к двухлетнему возрасту ребенок уже умеет самостоятельно садиться на горшок или проситься на него.
- одевайте детей по погоде, избегая переохлаждения и заболеваний мочевыводящей системы, а как следствие и энуреза.
- контроль над количеством жидкости, потребляемой ребенком в течение дня.
- своевременное лечение инфекций мочевых путей.

Кроме того, вечером ребенку необходимо создавать спокойную обстановку, настраивая малыша на спокойный сон. А постель, по рекомендациям специалистов, должна быть достаточно жесткая.