

Γαβαλάκης Νίκος

Παιδοχειρουργός

τ . Διευθυντής Χειρουργικής κλινικής «Η Αγία Σοφία»

Συμβουλές για την ενούρηση των παιδιών

Η ενούρηση στα παιδιά, γνωστή και ως νυκτερινή ενούρηση ή νυκτουρία, είναι μια κοινή κατάσταση που επηρεάζει πολλά παιδιά, ειδικά σε νεαρή ηλικία. Συνήθως, θεωρείται φυσιολογική μέχρι την ηλικία των 5-6 ετών, καθώς πολλά παιδιά χρειάζονται χρόνο για να αναπτύξουν τον πλήρη έλεγχο της ουροδόχου κύστης κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ωστόσο, αν η ενούρηση συνεχίζεται πέρα από αυτή την ηλικία, μπορεί να χρειαστούν οδηγίες και θεραπεία. Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να βοηθήσουν:

1. Κατανόηση και υποστήριξη

- Μην τιμωρείτε ή ντροπιάζετε το παιδί, καθώς αυτό μπορεί να αυξήσει το άγχος και να επιδεινώσει το πρόβλημα.
- Εξηγήστε στο παιδί ότι η ενούρηση είναι κάτι που μπορεί να βελτιωθεί με τον χρόνο και ότι δεν είναι δικό του λάθος.

2. Διατροφικές και υγιεινές συμβουλές

- Περιορίστε την κατανάλωση υγρών πριν τον ύπνο, ειδικά καφεϊνούχων ή γλυκών ποτών.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί αδειάζει την ουροδόχο κύστη πριν πάει για ύπνο.
- Εισάγετε μια ρουτίνα για το υπνοδωμάτιο που περιλαμβάνει τακτικές επισκέψεις στην τουαλέτα.

3. Χρήση συναγερμού ενούρησης

- Οι συναγερμοί ενούρησης είναι συσκευές που ειδοποιούν το παιδί όταν αρχίζει να υγραίνεται το κρεβάτι. Αυτό βοηθάει το παιδί να συνδέσει την αίσθηση της γεμάτης κύστης με το ξύπνημα.
- Αυτή η μέθοδος έχει υψηλή επιτυχία σε μακροπρόθεσμη βάση, αλλά μπορεί να χρειαστούν αρκετές εβδομάδες για να δείξει αποτελέσματα.

4. Φαρμακευτική αγωγή

- Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο παιδίατρος μπορεί να συνταγογραφήσει φάρμακα όπως η δεσμοπρεσίνη (DDAVP) ή η ιμιπραμίνη. Αυτά τα φάρμακα βοηθούν στη μείωση της παραγωγής ούρων κατά τη διάρκεια της νύχτας ή στη βελτίωση της χωρητικότητας της κύστης.
- Η φαρμακευτική αγωγή συνήθως χρησιμοποιείται ως προσωρινή λύση και συνδυάζεται με άλλες μεθόδους.

5. Ψυχολογική υποστήριξη

- Αν η ενούρηση σχετίζεται με άγχος ή ψυχολογικούς παράγοντες, η συμβουλευτική ή η ψυχοθεραπεία μπορεί να είναι χρήσιμη.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του και να αντιμετωπίσει τυχόν στρεσογόνες καταστάσεις.

6. Επικοινωνία με τον παιδίατρο

- Αν η ενούρηση συνεχίζεται μετά την ηλικία των 6-7 ετών ή αν υπάρχουν συμπτώματα όπως πόνος κατά την ούρηση, συχνή δίψα ή αλλαγές στην όρεξη, συμβουλευτείτε τον παιδίατρο. Μπορεί να χρειαστούν εξετάσεις για να αποκλειστούν ιατρικές παθήσεις, όπως ουρολοίμωξη ή διαβήτης.

Η ενούρηση στα παιδιά μπορεί να είναι μια δύσκολη κατάσταση, αλλά με υπομονή, κατανόηση και τη σωστή προσέγγιση, μπορεί να βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου.