

## Το παιδί μου «βρέχει» ακόμη το κρεβάτι του. Τι να κάνω;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε

απώλεια ούρων στη διάρκεια του ύπνου ονομάζεται ενούρηση. Ο ασθενής χάνει ούρα στον ύπνο του και το καταλαβαίνει, μόνο όταν ξυπνήσει. Θεωρείται φυσιολογικό έως την ηλικία των 6 ετών. Πρόκειται για ιδιαίτερα συχνή κατάσταση. Στην ηλικία των 7 ετών, ένα στα 10 παιδιά συνεχίζουν να βρέχουν το κρεβάτι τους στη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου.

Το πρόβλημα γίνεται σπανιότερο, καθώς μεγαλώνουν: 15 στα 100 παιδιά αυτόματα σταματούν να βρέχονται κάθε χρόνο. Έτσι, στην ηλικία των 11-12 ετών μόνο 3 στα 100 παιδιά συνεχίζουν να βρέχονται. Σπάνια το πρόβλημα μπορεί να

συνεχιστεί στην εφηβεία (1 στους 100 εφήβους).

Πού οφείλεται η νυκτερινή ενούρηση;

Στην παιδική ηλικία, υπάρχουν τρεις πιθανοί λόγοι.

Το παιδί κοιμάται πολύ βαριά και δεν μπορεί να ξυπνήσει για να κατουρήσει όπως γίνεται στους ενήλικες,

Το βράδυ παράγονται περισσότερα από το φυσιολογικό ούρα.

Στον ύπνο η κύστη του παιδιού κάνει υπερβολικές συσπάσεις από μόνη της.

Ανεξάρτητα από το αίτιο, το οικογενειακό ιστορικό φαίνεται να είναι σημαντικός παράγοντας, που αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης ενούρησης στα παιδιά. Αν ο ένας από τους δύο γονείς επίσης βρεχόταν στην παιδική του ηλικία, η πιθανότητα να συμβεί το ίδιο σε κάποιο από τα παιδιά του αυξάνει 8 φορές, ενώ και με τους 2 γονείς ενουρητικούς η πιθανότητα αυξάνει 16 φορές!

Εκτός από το οικογενειακό ιστορικό, η αναπτυξιακή και πνευματική καθυστέρηση, καθώς και η υπερκινητικότητα, επίσης ανεβάζουν τον κίνδυνο, ενώ έχουν κατηγορηθεί και περιγεννητικά αίτια, όπως η προ-εκλαμψία και το χαμηλό βάρος γέννησης του νεογνού.

Ψυχολογικοί παράγοντες και διαταραχές συμπεριφοράς φαίνεται να σχετίζονται με την ενούρηση. Τέλος, η ενούρηση είναι συχνή σε ασθενείς με νευρολογικές παθήσεις, τόσο ενήλικες όσο και παιδιά.

Μορφές της ενούρησης

Οι μορφές της ενούρησης είναι:

Πρωτοπαθής ενούρηση: Ονομάζεται η ενούρηση όπου ο ασθενής δεν ήταν ποτέ πλήρως στεγνός στη διάρκεια του ύπνου για διάστημα τουλάχιστον 3 μηνών.

Δευτεροπαθής ενούρηση: Ονομάζεται η ενούρηση όπου ο ασθενής υπήρξε στο παρελθόν τελείως στεγνός για τουλάχιστον 3 μήνες.

Μονοσυμπτωματική ενούρηση: Ονομάζεται η ενούρηση που παρατηρείται μόνο τη νύχτα.

Μη μονοσυμπτωματική νυκτερινή ενούρηση: Όταν η νυκτερινή ενούρηση συνοδεύεται και από ακράτεια ούρων στη διάρκεια της ημέρας

Αντιμετώπιση της νυκτερινής ενούρησης

Η θεραπεία της ενούρησης έχει ένδειξη μετά την ηλικία των 6 ετών.

Σε όλες τις περιπτώσεις, πρέπει να έχει προηγηθεί ένας ολοκληρωμένος έλεγχος από παιδίατρο

Το ημερολόγιο ούρησης

Πολύ σημαντικό για τον καθορισμό της πιο κατάλληλης θεραπείας είναι το ημερολόγιο ούρησης. Με τη βοήθεια των γονιών, μετριοούνται και γράφονται τόσο οι ποσότητες των ούρων που αποβάλλει το παιδί στη διάρκεια της ημέρας όσο και οι απώλειες στη διάρκεια της νύχτας. Επίσης, μετριοούνται οι ποσότητες των υγρών που πίνει το παιδί και σημειώνονται οι ώρες που πίνει τα υγρά. Με αυτόν

τον τρόπο, μπορεί ο γιατρός να καταλάβει αν η ενούρηση οφείλεται σε μεγάλη παραγωγή ούρων τη νύχτα ή σε μικρή χωρητικότητα της ουροδόχου κύστης. Το ημερολόγιο είναι καλύτερο να συμπληρώνεται για τουλάχιστον 3 ημέρες και νύχτες.

**Ξυπνητήρι και περιορισμός υπερβολικής λήψης υγρών**

Το ξύπνημα του παιδιού με το ξυπνητήρι, για να ουρήσει το βράδυ, αλλά και ο περιορισμός της υπερβολικής λήψης υγρών πριν από τον ύπνο είναι οι πιο απλές μορφές αντιμετώπισης της ενούρησης και συστήνονται ως πρώτο μέτρο. Τα παιδιά χρειάζονται να έχουν συνήθως κάποιο κίνητρο, για να πετύχει αυτή η θεραπεία.

**Φαρμακευτική αγωγή**

Φάρμακα που ελαττώνουν τη νυχτερινή παραγωγή των ούρων αλλά και φάρμακα που ελαττώνουν τις συσπάσεις της κύστης στον ύπνο και αυξάνουν τη χωρητικότητά της μπορούν να χρησιμοποιηθούν συχνά με επιτυχία, εφόσον αποτύχουν τα πρώτα μέτρα. Τα φάρμακα που ελαττώνουν τη νυχτερινή παραγωγή των ούρων έχουν συνήθως γρήγορο και εντυπωσιακό αποτέλεσμα, αλλά συχνή υποτροπή, αν διακοπούν απότομα. Τα φάρμακα που ελαττώνουν τις συσπάσεις της κύστης στον ύπνο και αυξάνουν τη χωρητικότητά της συστήνονται κυρίως στις περιπτώσεις όπου τα παιδιά βρέχονται και στη διάρκεια της ημέρας. Θα πρέπει να συνδυάζονται και με συμβουλές εκπαίδευσης της κύστης στη διάρκεια της ημέρας.

**Πηγές:** Ινστιτούτο Μελέτης Ουρολογικών Παθήσεων - [capital.gr](http://capital.gr)