



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

بیمارستان روزبه

## شب ادراری



در صورتی که کودکی بطور مکرر حداقل ۲ بار در هفته و به مدت حداقل ۳ ماه پیاپی بدون استفاده از داروهای ادرارآور و یا بدون داشتن بیماریهای زمینه‌ای مانند دیابت و صرع و بیماریهای سیستم اعصاب، بستر خود را خیس کند و سن کودک بالای ۵ سال باشد، می‌توان او را به عنوان کودک دچار شب ادراری دانست و مورد بررسی قرار داد.

شب ادراری زمینه خانوادگی دارد و معمولاً تا سن بلوغ متوقف می‌شود. پسرها بیشتر از دخترها شب ادراری دارند.

## علل شب ادراری

در بیش از ۸۰ درصد از موارد ، کودک مبتلا به شب ادراری هیچ بیماری و یا عیب و نقص عضوی و بدنی ندارد و در کمتر از ۲۰ درصد موارد ممکن است بیماریهایی مانند: دیابت ، عفونت ادراری ، بیماریهای مادرزادی کلیه ، نوعی کم خونی، عیوب نخاع و بیماریهای سیستم اعصاب علت شب ادراری باشد. خیس کردن در هنگام خواب اتفاق می افتد و کودک شما هیچ گونه دخالتی در آن ندارد لذا تنبیه و تحقیر طفل در نزد خودتان یا دیگران و یا مسخره کردن وی نه تنها هیچگونه تاثیری در بهبودی آن ندارد بلکه با ایجاد فشار روحی وضع کودک را به مراتب بدتر می کند.

ثابت شده است عوامل ارثی و سوابق والدین نیز در بروز شب ادراری موثر است. اما باید توجه داشت همانطور که زمان راه افتادن و حرف زدن بچه ها با همدیگر متفاوت است، روند بالارفتن ظرفیت مثانه و زمان قدرت کنترل مثانه نیز در کودکان ممکن است باهم متفاوت باشد. مسائل روحی و عاطفی از مهمترین علل شب ادراری هستند. این مورد بخصوص در نزد کودکانی دیده می شود که قبلا کنترل ادرار داشته اند اما اکنون دچار شب ادراری شده اند.

از جمله عوامل روحی که می تواند سبب شب ادراری گردد می توان از موارد زیر نام برد:

✓ تولد یک نوزاد در خانواده که موجب می شود توجه پدر و مادر به نوزاد معطوف گردد و به کودک بزرگتر کمتر مورد توجه قرار گیرد.

✓ اختلافات و کشمکشهای درون خانواده

✓ جدایی پدر و مادر

✓ جابجایی خانواده

✓ ایجاد ترس و هیجان و اضطراب شدید در کودک با شنیدن و یا دیدن مناظر، فیلمها و یا بازیهای ترسناک

کامپیوتری

✓ مسافرت یا فوت یکی از والدین

✓ تحقیر و تنبیه بیش از حد بزرگترها نسبت به کودک .



از دیگر عوامل بسیار مهم در شب ادراری که به تازگی و در سالهای اخیر بسیار اهمیت پیدا کرده است، آلرژی و حساسیت کودک به غذاها و بخصوص شیر گاو است. لذا باید دقیقا توجه داشت که در چه شبهایی و با مصرف چه مواد و یا غذاهایی، شب ادراری تشدید می شود تا از مصرف آنها پرهیز گردد.

## درمان

بی اختیاری ادرار معمولا با گذشت زمان بهبود می یابد. ۹۹ درصد از بچه های مبتلا به شب ادراری تا سن ۱۵ سالگی بهبود خواهند یافت در صورت وجود اختلال عضوی دستگاه ادراری، بهبود بی اختیاری مستلزم درمان و رفع اشکال عضوی است.

**چندین روش درمانی برای شب ادراری وجود دارد که با موفقیت هایی نیز همراه بوده است:**

✚ از بین بردن تمامی فاکتورها و مسائل عاطفی و روحی که منجر به اضطراب و مشکلات عصبی در کودک می شود.

✚ آموزش مناسب آداب تخلیه همراه با تشویق از طرف والدین به خصوص در کودکانی که بی اختیاری اولیه دارند صورت گیرد.

✚ بیدار کردن شبانه کودک برای دفع ادرار می تواند مفید واقع شود .

✚ می توان کودک را به ازای هر چند شب که خیس نمی کند تشویق نمود و در صورت عدم خیس کردن برای مدت طولانی، برای وی جایزه ای نیز خرید.

✚ چدر روز باید مایعات زیادی استفاده گردد و به کودک آموزش داد تا حتی الامکان در طول روز ادرار کردن را به تاخیر اندازد تا حجم مثانه بیشتر شده و در طول شب دیرتر پر گردد، بدیهی است از غروب آفتاب به بعد لازم است مصرف مایعات و غذاها و میوه های آبدار به حداقل برسد و کودک حتما قبل از خوابیدن ادرار کند.

✚ از داروها بندرت و فقط به عنوان آخرین وسیله و در موارد شدید استفاده می شود. اکثر این کودکان بامصرف

دارو بهتر می شوند .

✚ درمانهای روانپزشکی بیشتر در مورد کودکانی بکار می رود که از مسائل روحی و روانی زیادی رنج می برند.