

تکرار ادرار چیست؟

تکرار ادرار اغلب اوقات برای بچه های ۵-۴ ساله اتفاق می افتد، شما توجه خواهید داشت که:

- کودک شما به طور ناگهانی هر ۳۰-۱۰ دقیقه شروع به ادرار کردن می کند و اغلب ۴۰-۳۰ بار در روز.
- کودک شما در هر دفعه مقدار کمی ادرار دارد.
- کودک شما هنگام دفع ادرار درد ندارد.
- کودک شما در طول روز خودش را خیس نمی کند.
- کودک شما بیش از اندازه مایعات نمی نوشد.
- کودک شما قبلا تعلیم توالت رفتن را داشته است.
- تکرار ادرار در طول خواب ایرادی ندارد.

علت چیست؟

تکرار ادرار گهگاه بازتابی از فشارها و ترسهای هیجانی است، به این معنی که کودک شما تحت فشار و استرس است.

علائم به صورت بی اختیاری و غیر عمدی است و نه از روی عمد.

تکرار ادرار ممکن است ۲-۱ روز بعد از رویداد استرس زا یا تغییر در شرایط روتین زندگی کودک شروع شود. نگرانی شما در مورد بیماری کودک می تواند شرایط را بدتر کند. تنبیه و سرزنش یا دست انداختن کودک نیز می تواند علائم را بدتر کند.

علی رغم اینکه علل فیزیکی و جسمی نادر هستند فرزند شما باید توسط مراقب بهداشتی معاینه شود، تنها تستی که

معمولا مورد نیاز است آزمایش ادرار است و X-Ray (گرافی) لازم نیست

چه مدت طول خواهد کشید؟

در مجموع تکرار ادرار موارد کم خطری است که معمولا خود به خود رفع می شود. اگر شما بتوانید هر چیزی را که به فرزند شما استرس وارد می کند را شناسایی کرده و برطرف کنید تکرار ادرار ظرف ۴-۱ هفته برطرف خواهد شد.

بدون درمان معمولا علائم خودبه خود ظرف ۳-۲ ماه بهبود می یابد. در تعداد کمی از بچه ها که مثانه کوچکی دارند و مشکلاتی نظیر خیس کردن رختخواب دارند علائم نسبت به موارد قبلی ممکن است بیشتر طول بکشد.

چگونه می توانم به کودکم کمک کنم؟

به کودکان اطمینان بدهید که او از نظر جسمی سالم است. به کودکان بگویید که بدنش، کلیه ها، مجاری ادرار و دیگر جنبه های سلامتی که او درباره آنها نگران است سالم است زیرا هنگامی که خانواده (و احتمالا پزشک) درباره مثانه کودک و دستگاه ادراری او احساس نگرانی می کنند کودک می ترسد که نکند مجاری ادراری اش مشکلی دارد. به کرات به او اطمینان بدهید که او کاملا سالم است.

به کودکان اطمینان بدهید که او می تواند یاد بگیرد مدت زمان طولانی تری ادرارش را نگه دارد. به او اطمینان دهید خودش را خیس نخواهد کرد چون این موضوع برای کودک هراس آور است. اگر او قبلا خودش را خیس می کرده است او را تشویق کنید تا درباره خجالتش صحبت کند و به او قوت قلب دهید که این حالت برای بیشتر بچه ها گاهی اتفاق می افتد. به او بگویید که به تدریج خواهد توانست هر ۳-۲ ساعت ادرار کند یا همان الگوی قبلی دفع ادرارش را داشته باشد. اگر به طور کلی تکرار ادرارش در طی خرید یا

گردش و سفر بدتر می شود او را برای مدتی با خود به مکان های عمومی نبرید.

به کودکان کمک کنید تا راحت و آرام باشد. تکرار ادرار می تواند ناشی از یک بحران روحی و روانی باشد. به کودکان اطمینان بدهید که او در هر روز وقت آزاد و لحظه های خوشایندی خواهد داشت. ورزشهای تن آرامی می تواند به کودکان کمک کند اگر او بالای ۸ سال سن دارد.

افزایش شادمانی و تعادل در محیط منزل احساس امنیت و آرامش خاطر را به کودکان بر می گرداند.

از پرسنل مدرسه یا مراقب روزانه کودکان بخواهید تا هر تنش و بحرانی که در آنجا وجود دارد را کاهش دهند به عنوان مثال زمانی را که کودک از حمام استفاده می کند محدود کنند.

سعی کنید کشف کنید که چه چیزی برای کودکان استرس آور است. با سایر افراد خانواده نشستی داشته باشید و در مورد حوادث استرس آوری که ممکن است ۲-۱ روز قبل از تکرار ادرار اتفاق بیفتد فکر کنید. همچنین از پرسنل مدرسه یا مراقبین روزانه بخواهید که در این مورد فکر کنند و نظر بدهند. در مورد عقایدتان در مورد عوامل استرس آور با کودکان صحبت کنید و سعی کنید به او کمک کنید تا بر این استرس ها چیره شود.

رویدادهای استرس آور رایج عبارتند از:

- مرگ در خانواده
- تصادف یا حوادث تهدید کننده زندگی
- تنش در زندگی زناشویی
- بیماری والدین یا خواهر و برادر



تکرر ادرار چیست؟

خانم ز- فتحیان (کارشناس پرستاری)

زیر نظر آقای دکتر محمدرضا قرانتي

ارولوژیست و فلوشیپ پیوند کلیه

(واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار)

کد پست: HN/UR/52

تأسیسات ۱۳۹۵

از بلوغ مطمئن باشید کودکان ناحیه ژنیتال را با آب می شویید نه با صابون.

چه موقع من باید با مراقب بهداشتی کودک صحبت کنم؟

با مراقب بهداشتی صحبت کنید اگر:

- تکرر ادرار به حالت نرمال بر نگشت بعد از اینکه شما به مدت ۱ ماه به توصیه های بالا عمل کردید.

- کودک شما در موقع دفع ادرار درد یا سوزش داشته باشد.

- کودک شما در طول روز خودش را خیس کند.

- کودک شما مقدار زیادی مایعات بنوشد.

- شما سؤالات یا نگرانی های دیگری داشته باشید.

منابع: پرستاری داخلی- جراحی (برونرو سودارث)

درس نامه ی جامع پرستاری داخلی جراحی (احمد علی اسدی نوقابی)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

مراکز آموزشی و درمانی نور و حضرت علی اصغر (ع)

ادرس: اصفهان، هشت بهشت، خیابان استانداری

تلفن ۳۴-۳۲۲۲۲۱۲۷ فاکس ۳۲۲۲۲۲۵۵

Email: nour@mui.ac.ir

- ورود به مدرسه یا رفتن به یک مدرسه جدید

- نگرانی زیاد در مورد تنها ماندن در شب یا تاریکی

- خیس کردن خودش در حضور همسالانش

علائم تکرر ادرار را نادیده بگیرید. وقتی کودک شما به طور مکرر از توالت استفاده می کند به کودکان یادآوری نکنید و در این مورد با او صحبت نکنید. به او یادآوری نکنید که این علائم (مانند رفتن به دستشویی به طور مکرر) شما را نگران می کند. از اینکه تعداد دفعات دفع ادرار کودکان را برشمرید خودداری کنید. هیچ نمونه ای از ادرار یا حجم ادرار را جمع آوری نکنید. از کودکان درباره علائم یا ساعت ادرار کردنش پرس و جو نکنید.

کودک شما نیاز ندارد ورزشهایی که باعث کشش مثانه می شود را انجام دهد.

کودک شما نیازی به این ندارد که به او بگویید شما درباره اینکه آیا او بهتر خواهد شد یا همینطور خواهد ماند فکر می کنید.

مطمئن شوید که کودک شما توسط سرپرستان یا معلمان مجازات یا نکوهش نمی شود.

خانواده تان را از گفتگو درباره تکرر ادرار منع کنید. هر چه کمتر درباره تکرر ادرار صحبت کنید کودکان کمتر درباره آن نگران خواهد بود. اگر کودک شما موضوع را بزرگ می کند به او اطمینان دهید که به تدریج بهتر خواهد شد.

از حمام حباب یا موارد آزاد دهنده دیگر اجتناب کنید. حمام حباب می تواند علت تکرر ادرار در کودکان و به خصوص در دختران باشد. حمام حباب می تواند به قسمت های باز مجاری ادرار آسیب برساند. حمام در آبی که حاوی شامپو مو است نیز می تواند علت علائم مشابه باشد. به علاوه قبل