



Moczenie nocne

Co mogą zrobić rodzice

FERRING
PHARMACEUTICALS

Moczenie nocne - schorzenie bardziej powszechne niż myślisz

Warto pamiętać, że w obliczu problemu nie jesteśmy sami. Moczenie nocne nie jest tematem chętnie poruszającym przez rodziców, jednak jest to problem na tyle powszechny, że twoje dziecko z pewnością nie jest odosobnione.

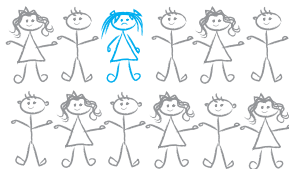
Badania wykazały, że:

w wieku 4 $\frac{1}{2}$ roku



1 na 5

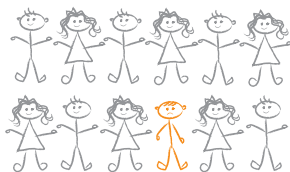
dzieci sporadycznie moczy się w nocy (rzadziej niż 2 razy w tygodniu).



1 na 12

dzieci moczy się regularnie (2 razy w tygodniu lub częściej).

w wieku 9 lat



1 na 12

dzieci nadal sporadycznie moczy się w nocy!^{*}

*odsetek dzieci moczących się zwykle spada wraz z wiekiem.

Szacuje się, że w Europie problem moczenia nocnego dotyczy ponad 5 milionów dzieci². W Wielkiej Brytanii jest to zaraz po astmie jedna z najpowszechniejszych przewlekłych dolegliwości wieku dziecięcego występująca u 0,5 miliona dzieci w wieku od 5 do 16 lat.³ W poszczególnych grupach wiekowych odsetek dzieci moczących się w nocy waha się od 2 do 10%.¹² Na podstawie tych danych przyjmuje się, że w Polsce ok. 250 tysięcy dzieci cierpi z powodu moczenia nocnego.



Co to jest moczenie nocne?

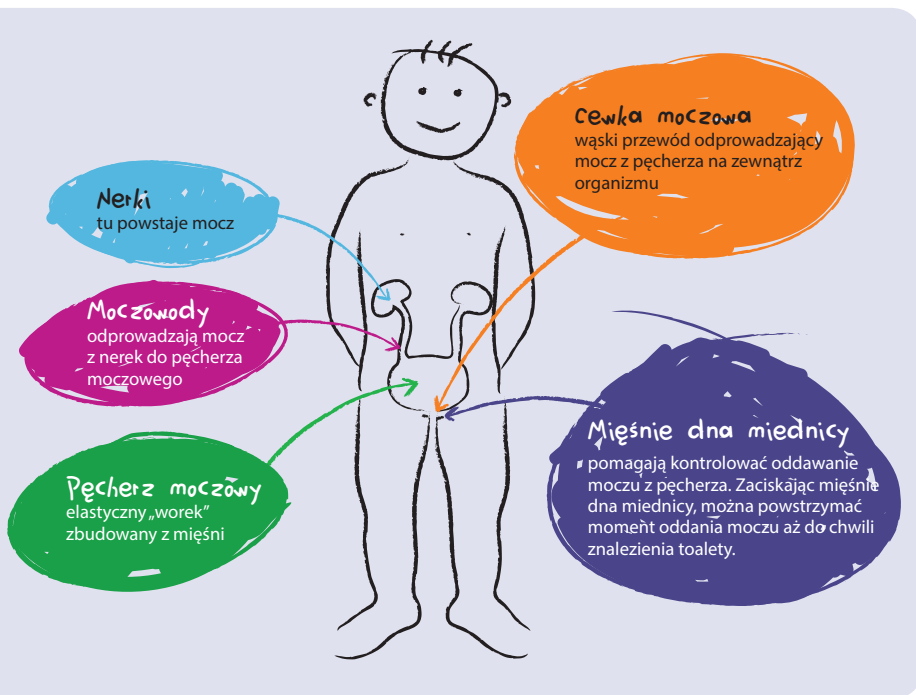
Moczenie nocne, nazywane również nocnym nietrzymaniem moczu, to niekontrolowane oddawanie moczu w trakcie snu.⁴ Istotne znaczenie ma w tym przypadku słowo „**niekontrolowane**”, które potwierdza, że moczenie się jest niezależne od woli dziecka. Wśród dzieci, które późno uczą się nocnej kontroli czynności pęcherza, przeważają chłopcy. Wyróżniamy dwa różne rodzaje moczenia nocnego w zależności od tego czy do nietrzymania moczu dochodzi wyłącznie w trakcie snu (temu typowi poświęcona jest niniejsza broszura), czy moczeniu nocnemu towarzyszą dodatkowe objawy (częste oddawanie moczu, naglące parcia, epizody nietrzymania moczu w ciągu dnia).

U większości dzieci występuje tzw. **moczenie nocne pierwotne** – co oznacza moczenie nocne, w trakcie którego nie wystąpił 6-miesięczny okres suchych nocy. Wbrew powszechnemu przekonaniu, moczenie nocne pierwotne nie jest chorobą o podłożu psychologicznym. **Moczenie nocne wtórne** występuje natomiast u dzieci, u których wcześniej przynajmniej przez okres 6 miesięcy nie dochodziło do bezwiednego oddawania moczu podczas snu. Przyczyny problemu mogą być zróżnicowane, mogą się wiązać z wystąpieniem dużych zmian lub innych stresogennych czynników w życiu dziecka, takich jak zmiana szkoły lub opiekunki, narodziny rodzeństwa, śmierć bliskiej osoby lub przeprowadzka. **Jednak w większości przypadków przyczyny moczenia nocnego mają charakter medyczny** i aby je wykryć konieczna jest wizyta u lekarza.

Regularne występowanie moczenia nocnego u dzieci, które ukończyły 5 lat uważane jest za nieprawidłowe i wymaga zasięgnięcia porady lekarza.⁵



Układ moczowy - jak działa



W ciągu dnia pęcherz moczowy stopniowo wypełnia się spływającym z nerek moczem. Elastyczne ściany pęcherza rozciągają się, by pomieścić rosnącą objętość płynu. Osiągnięcie maksymalnej pojemności powoduje wysłanie do mózgu sygnału o konieczności oddania moczu. Opróżnianie pęcherza moczowego odbywa się w wyniku skurczu mięśni znajdujących się w ścianie pęcherza.

Około 2–3 roku życia u dzieci pojawia się świadomość parcia na pęcherz, która umożliwia stopniową naukę kontroli nad oddawaniem moczu. W wieku około 3–4 lat większość dzieci uzyskuje kontrolę nad opróżnianiem pęcherza w ciągu dnia, przy czym u dziewczynek następuje to zwykle szybciej niż u chłopców.

Jakie są przyczyny moczenia nocnego?

Uważa się, że moczenie nocne ma podłoże wieloczynnikowe, tzn. istnieje wiele przyczyn, które samodzielnie lub w połączeniu ze sobą mogą powodować, że dziecko nocą mimowolnie moczy łóżko.

Organizm nie wykształcił jeszcze odpowiedniego systemu kontroli

Wytwarzana naturalnie w organizmie wazopresyna stymuluje nerki do ograniczenia produkcji i zagęszczenia moczu w godzinach nocnych. W przypadku niedoboru wazopresyny nerki nie otrzymują odpowiedniego komunikatu, co sprawia, że w nocy, podczas snu, pęcherz wypełnia się moczem równie szybko jak w ciągu dnia. Wraz z wiekiem dziecka poziom produkcji wazopresyny może ulec zwiększeniu, prowadząc do samoistnego rozwiązania problemu moczenia nocnego.

Zmniejszenie czynnościowej pojemności pęcherza moczowego

Istnieje naturalny stan równowagi między pojemnością pęcherza moczowego a ilością moczu wytwarzanego przez nerki w godzinach nocnych. Jak dowiodły badania, epizody moczenia nocnego u dzieci z problemem nietrzymania moczu podczas snu występują wyłącznie w przypadku, gdy zwiększona ilość moczu produkowanego w nocy przekracza pojemność pęcherza.⁶

Problem w wybudzaniu

Ludzie różnią się pod względem nasilenia bodźców koniecznych do wybudzenia ze snu. Poziom nasilenia takich bodźców określa się mianem progu wybudzenia. W badaniu porównawczym z udziałem grupy dzieci moczących się w nocy oraz grupy dzieci, które nie mają takiego problemu, wykazano istnienie znaczącej różnicy wartości progu wybudzenia. Jedną z przyczyn niezdolności do wybudzenia się ze snu na skutek parcia na pęcherz może być także niedobór wazopresyny (patrz wyżej).^{6,7}

Wszystko zostaje w rodzinie

Zapytaj rodziców, kiedy sama przestałaś moczyć się w nocy. Jeśli ty lub twój partner moczyliście się po ukończeniu 5 roku życia, należy spodziewać się, że podobnie będzie w przypadku waszego dziecka.

Bez względu na przyczyny moczenia nocnego i niezależnie od obecności lub braku dodatkowych objawów w ciągu dnia ani ty, ani twoje dziecko nie powinniście cierpieć w milczeniu. Skonsultuj się z doświadczonym lekarzem, który będzie mógł służyć ci radą i pomocą.



Co możesz zrobić, by zapobiec moczeniu nocnemu?

Oto kilka prostych sposobów, które warto zastosować:

Ogranicz przyjmowanie przez dziecko płynów w godzinach wieczornych

Zachęcaj dziecko, by w ciągu dnia dużo piło, ponieważ w ten sposób lepiej nauczy się kontrolować parcie na pęcherz. Ogranicz jednak spożycie płynów wieczorem, a zwłaszcza tuż przed snem. Unikaj podawania dziecku w godzinach wieczornych napojów gazowanych, gdyż mają one właściwości moczopędne. Nie zostawiaj dziecku przy łóżku napojów na noc.



Zalecane dzienne
spożycie płynów wynosi
od 6 do 8 szklanek.

Zmień dietę dziecka

Istnieje silny związek między występowaniem zaparć a moczeniem nocnym. Dbaj, by twoje dziecko nie miało zaparć, ponieważ mogą się one wiązać z uciskiem pęcherza moczowego i potrzebą częstszych wizyt w toalecie. Białe bułeczki zastąp pieczywem pełnoziarnistym, wzbogać dietę dziecka o rośliny strączkowe, produkty zbożowe oraz świeże owoce i warzywa.

Wprowadź system nagród

W przypadku większości dzieci doskonale sprawdza się motywowanie za pomocą nagród w postaci punktów, gwiazdek lub naklejek. **Nagradzaj czynności, które dziecko może kontrolować, a nie suche noce.** Możesz na przykład przyznać dziecku nagrodę, jeśli pamiętało o wypiciu odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia lub przed snem z własnej inicjatywy udało się do toalety.



Zadbaj, aby ostatnią czynnością dziecka przed położeniem się spać była wizyta w toalecie w celu oddania moczu.

Choć niektóre z przedstawionych wyżej porad mogą okazać się skuteczne, nie rezygnuj z rozmowy z lekarzem. Moczenie nocne nie jest winą dziecka, zaś nieleczone może prowadzić do obniżenia samooceny dziecka a nawet zaburzeń rozwoju.^{8,9,10} Dlatego najlepiej nie zwlekać z wizytą u specjalisty.

Moczenie nocne - nie ignoruj problemu

Choć zwykle przyjmuje się, że z moczenia nocnego dzieci wyrastają wraz z wiekiem, nie zawsze tak się dzieje. Im częstsze epizody moczenia nocnego, tym większe ryzyko utrzymywania się schorzenia w późniejszym okresie i ich występowania nawet po osiągnięciu dojrzałości. Szacuje się, że problem ten dotyczy 2% dorosłej populacji.¹¹

Nie bój się zadawać pytań. Pamiętaj, że im więcej wiesz, tym łatwiej będzie ci rozwiązać problem. Możesz mieć wrażenie, że próbowałaś już wszystkiego. Możesz odczuwać frustrację, gdy mimo twoich starań dziecko nadal nie wyrasta z moczenia nocnego. Rozmowa z lekarzem podniesie cię na duchu i pozwoli spojrzeć na problem z innej perspektywy. Dostępne są skuteczne, szybko działające i bezpieczne sposoby leczenia moczenia nocnego, które po konsultacji z tobą i dzieckiem może zalecić lekarz.

**Jak najlepiej
pomóc dziecku?**

Porozmawiaj z lekarzem.



Słowniczek często używanych pojęć

Moczenie nocne zwane również nocnym nietrzymaniem moczu, to niekontrolowane oddawanie moczu w trakcie snu.

Moczenie nocne pierwotne występuje u dzieci, u których nie wystąpił 6-miesięczny okres suchych nocy.

Moczenie nocne wtórne występuje u dzieci, u których wcześniej przynajmniej przez okres 6 miesięcy nie dochodziło do bezwiednego oddawania moczu podczas snu.

Wazopresyna to naturalnie wytwarzana w organizmie substancja, która reguluje aktywność nerek, hamując wydzielanie i zwiększając gęstość moczu w nocy. Stężenie wazopresyny wzrasta w godzinach nocnych.

Dodatkowe źródła informacji

www.moczenieudzieci.pl, www.uronef.pl

Dowiedz się więcej na:

www.moczenieudzieci.pl



Moczenie nocne
ma podłoże medyczne.

Zasięgnij porady lekarza.

Piśmiennictwo:

1. Butler RJ, Heron J (2008). The prevalence of infrequent bedwetting and nocturnal enuresis in childhood: A large British cohort. *Scandinavian Journal of Urology and Nephrology* 42.
2. <http://www.ferring.com/en/therapeutic/urology/About+Bedwetting/> Dostęp z dnia 18.08.2011 r.
3. ERIC 2001. A compilation from the Europa World Year Book 1998 using the statistics from surveys in Great Britain, Holland, New Zealand and Ireland (Butler 1998); 57-64.
4. Tryggve Nevéus et al. *J Urol* 2006;176:314-324.
5. VandeWalle J, Rittig S et al. *Eur J Pediatr* 2012 (Epub ahead of print); DOI 10.1007/s00431-012-1687-7.
6. Nirgaard et al. *Br J Urol* 1997;79:825-835.
7. AbdelFatahet al. *Neurourol Urodyn* 2009;28:506-509.
8. Hagglof B et al. *Scand J UrolNephrol* 1997;183:79-82.
9. Warzak WJ. *Clinical Pediatrics* 1993;32:38-40.
10. Joinson C et al. *J Paed Psychol* 2007;32(5):605-616.
11. Yeung CK. *Br J Urol* 2006;97:1069-1073.
12. Yeung CK, Diao M, Sreedhar B. Cortical arousal in children with severe enuresis. *N Engl J Med* 2008; 358(22):2414-2415.

FERRING Pharmaceuticals Poland Sp. z o.o.
00-203 Warszawa, ul. Bonifraterska 17

Tel: +48 22 246 06 80, +48 22 651 89 30, Fax: +48 22 246 06 81, www.ferring.pl

