**عنوان بحث:شب ادراری در کودکان**

**سوال مطرح شده**:سلام خسته نباشید ... همه مامانا تو گروه مشکل باز کردن بچه از پوشک دارن هیچ کس تا حالا در مورد شب اداری چیزی نگفته.

**جمع بندی توسط خانم پورحسین از والدین محترم مرکز جامع اوتیسم**

 \*شب ادراری در کودکان\*

شب ادراری از جمله اختلالاتی است که در کودکان زیر پنج سال دیده می شود، اما می تواند تا سنین مدرسه و یا نوجوانی نیز ادامه پیدا کند. شب ادراری، با عنوان یک اختلال جدی و

مزمن در نظر گرفته نمی شود و معمولا با بزرگ شدن کودک برطرف خواهد شد.

آن چه که اهمیت دارد این است که والدین کودک خود را درک کنند و به دنبال یافتن راه حلی برای رفع این مشکل باشند.

در خصوص میزان شیوع شب ادراری باید بگوییم، حدود بیست درصد کودکان در سنین زیر 5 سال، شب ادراری را تجربه می کنند و این مورد در حدود ده درصد تا هفت سالگی ادامه پیدا خواهد کرد.

 \*انواع شب ادراری\*

دو نوع شب ادراری وجود دارد:

 \*شب ادراری اولیه\*: در این نوع شب ادراری، کودک هیچ کنترلی بر روی مثانه خود ندارد و تخت او همیشه خیس خواهد بود.

 \*شب ادراری ثانویه\*: در این نوع شب ادراری، کودک برای مدت زمان حداقل  شش ماه شب ها کنترل مثانه خود را در اختیار دارد، اما بعد از گذشت این مدت شاهد خیس شدن رختخواب او خواهیم بود.

\*شب ادراری اولیه از ثانویه شایع تر است\*.

شب ادراری ثانویه در کودکان بالای پنج سال و نوجوانان دیده می شود، که حتما باید تحت درمان قرار بگیرند. چرا که شب ادراری در این سن می تواند نشانه ای باشد از عفونت مجاری ادراری، سایر مشکلات مربوط به سلامتی مانند مشکلات عصبی و یا استرس.

 \*علت شب ادراری کودکان\*

با این که علت اصلی شب ادراری در کودکان به طور قطعی مشخص نیست، اما این اختلال می تواند به دلیل تاخیر در رشد یکی از نواحی زیر در شب هنگام باشد:

مثانه: فضای کم مثانه در شب

کلیه: تولید زیاد ادرار در شب

مغز: هوشیار نبودن مغز در طول شب

در نوزادان و کودکانی که تازه به راه رفتن افتاده اند، ارتباط میان مغز و مثانه به طور کامل شکل نگرفته است، به همین خاطر هر زمان که مثانه از ادرار پر شود، آن را تخلیه می کند. با رشد و بزرگ شدن کودک، \*ارتباط میان مغز و مثانه\* نیز کامل می شود و کودک زمان تخلیه مثانه را تحت کنترل خواهد داشت.

عوامل موثر در شب ادراری در کودکان\*

از جمله عوامل موثر در بروز شب ادراری کودک می توان به موارد زیر اشاره کرد:

 \*عوامل ژنتیکی\*. در صورتی که یکی از والدین تجربه شب ادراری قبل از پنج سالگی را داشته، احتمال مشاهده این اختلال در فرزند آن ها نیز تا چهل درصد وجود دارد. در صورت سابقه وجود این اختلال در هر دو والدین، احتمال بروز شب ادراری در هر فرزند حدود هفتاد درصد خواهد بود.

 \*استرس\* . استرس و اضطراب، یکی از شایع ترین دلیل بروز شب ادراری ثانویه می باشد. کودکان معمولا زمان جابجایی منزل و یا عوض شدن مدرسه، جدا شدن والدین و یا از دست دادن یکی از والدین دچار استرس می شوند.

این استرس می تواند یکی از دلایل شب ادراری در آن ها باشد. درمان استرس منجر به رفع شب ادراری خواهد شد.

 \*خواب عمیق\*. الگوی خواب عمیق می تواند بخشی از روند رشد باشد. این حالت معمولا در سن بلوغ و دوران دبیرستان اتفاق می افتد.

 \*آپنه انسدادی خواب یا خر و پف کردن\*. در برخی موارد، شب ادراری می تواند به دلیل آپنه انسدادی خواب و یا خر و پف باشد. در کودکان، ممکن است که جریان هوا در طول تنفس به هنگام خواب قطع شود، این حالت می تواند به دلیل بر هم خوردن تعادل مواد شیمیایی در مغز باشد، که خود باعث تحریک شب ادراری نیز خواهد شد.

 \*یبوست\* مثانه و روده در نزدیکی هم قرار دارند. مسدود شدن روده که اصطلاحا یبوست نام دارد، باعث می شود فشار بیشتری به مثانه وارد شود و کودک کنترل مثانه خود را از دست بدهد. در چنین شرایطی، حتما باید نسبت به درمان یبوست اقدام شود.

در صورتی که کودک شما هنگام دفع مدفوع با درد و کشیدگی مواجه می شود، این حالت می تواند منجر به شب ادراری در او شود.

 \*بیماری های کلیوی و مثانه\*. ابتلا به این قبیل مشکلات می تواند باعث عدم کنترل مثانه چه در شب و چه در طول روز شود.

\*مشکلات عصبی\*. گاهی مشکلات مربوط به عصب و نخاع همزمان با رشد کودک و یا در اوایل کودکی می تواند منجر به شب ادراری شود. در صورت مشاهده علائمی مانند بی حس شدن و یا درد در پاها، حتما نسبت به درمان اقدام کنید. البته به ندرت پیش می آید که مشکل عصبی دلیل شب ادراری باشد.

 \*سایر شرایط پزشکی و یا مصرف دارو\*. در برخی موارد، ابتلا به شرایط خاص پزشکی مانند دیابت می تواند علت شب ادراری کودک باشد. مصرف برخی داروها نیز احتمال شب ادراری را افزایش می دهند.

 \*درمان شب ادراری کودک\*

درمان شب ادراری بستگی به علت بروز آن دارد. در کل، دنبال کردن اقدامات درمانی به تسکین و توقف شب ادراری کمک می کند.

 \*آلارم (زنگ خطر شب ادراری)\*

تحقیقات نشان می دهند استفاده از آلارم کمک می کند کودک در طول شب خشک بماند. این زنگ هشدار زمانی که لباس زیر کودک خیس می شود، به ارتعاش و ویبره در می آید. به مرور زمان، مغز یاد می گیرد که برای دفع ادرار باید به دستشویی رفت.

این روش درمانی مستلزم حضور فعال والدین است تا این اطمینان حاصل شود که کودک از خواب بیدار می شود و دستشویی می رود.

 \*مصرف دارو\*

که به تشخیص وتحت نظر پزشک متخصص استفاده می شود.

‌ \*توصیه هایی برای والدین\*

مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین و نوشیدنی های قندی باید محدود شود، به خصوص عصرها.

والدین باید کودک خود را به دستشویی رفتن در طول روز و قبل از خواب تشویق کنند.

شب ها یک نوبت کودک خود را برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار کنند.

بعد از بیدارشدن از خواب کودک را به خاطر شب ادراری سرزنش نکنید این امر باعث تداوم شب ادراری خواهد شد .

\*بسیاری از والدین نگران ادامه دار شدن شب ادراری کودک خود هستند، ولی  این اختلال با بزرگ شدن کودک برطرف خواهد شد\*.

از زحمات اساتید عزیز کمال تشکر و قدردانی دارم واگر جمع بندی خوب نبوده ببخشید