



Mokré období

Rodiče, určitě to znáte: Čtyřletý syn se tak pohrouží do hry, že nedoběhne na záchod. Šestiletá dcerka, jež právě započala své dlouhé školní dobrodružství, se ráno co ráno budí v mokré postýlce. Nad prvním případem můžete mávnout rukou, u druhého byste měli zpozornět.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Jakmile se dítě začne pomočovat pravidelně i po 5. roce věku, měla by se v hlavě rodiče rozsvítit pomyslná červená kontrolka. Pokud jste dospěli až do bodu, kdy musíte vyměňovat dítěti každé ráno povlečení, je už hodně „po dvanácté“ a problém je potřeba začít co nejdříve řešit. Noční pomočování (enuréza) je častějším dětským problémem; v České republice trápí téměř každé šesté dítě ve věku 5–6 let.

Mokro v noci

Příčina nočního pomočování bývá ve většině případů docela prostá – mozek ještě nedospěl, nedorostl. Močový měchýř se začne stahovat, jakmile k tomu dostane příslušný pokyn z mozku. Koordinace svalů a nervů se v dětském věku vyvíjí velice pomalu. Někdy se tedy může stát, že se močový měchýř naplní a dítě si to neuvědomí, neboť příslušný pokyn do jeho mozku nedoputoval včas. Jindy se nehoda přihodí proto, že dětský spánek je nepoměrně hlubší než spánek dospělého a dítě se prostě nestačí probudit včas. „Méně častá příčina nočního pomočování je hormonální – v noci dochází k produkci antidiuretického hormonu vazopresinu. Ten má za úkol zpomalovat tvorbu moči a snížit potřebu vyprazdňování. Tyto problémy se časem urovňají,

s úpravou životosprávy nebo pomocí vhodných léků,“ uvádí specialista na dětskou inkontinenci, **MUDr. Zdeněk Dítě, FEAPU**, z Urologické kliniky 1. lékařské fakulty a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

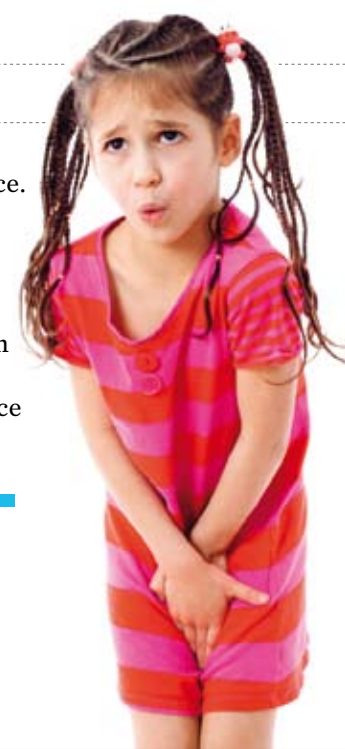
Jistou roli podle odborníků hraje i dědičnost – dispozice k nočnímu pomočování se může přenášet i po několik generací. Podle odborných odhadů je pravděpodobnost enurézy u dítěte, jehož jeden z rodičů jí trpěl, zhruba 40%; zdědí-li dítě sklon k této poruše po obou rodičích, dosahuje tato pravděpodobnost 70 %.

Mokro i ve dne

Existují ovšem i další možné příčiny, jež vedou k pomočování dítěte a mohou být závažnější. Samovolný únik moči se může projevit jako vedlejší příznak některých nemocí; v této souvislosti se mluví například o dětské mozkové obrně, rozštěpu páteře, poškození mozku či nervovém postižení. „Za dětskou inkontinencí někdy mohou stát opakované infekce močových cest nebo jejich vrozená deformace. Na vině může být i hyperaktivní močový měchýř (svaly obklopující močovou trubici, jež zamezují průchodu moči, se samovolně stahují

a vytlačují moč ven) nebo stresová inkontinence. K méně častým formám patří inkontinence reflexní a inkontinence z přetékání. Všechny tyto potíže, které je potřeba co nejdříve odlišit od enurézy, řeší urolog buď úpravou režimu, za pomoci léků, nebo ve spolupráci s chirurgem operačním zákrokem,“ dodává primář urologického oddělení Thomayerovy nemocnice v Praze **doc. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D.**

Nejméně závažné jsou „nehody“, kdy dítě nedoběhne na záchod, protože se zabralo do hry nebo se ocitlo v neznámém prostředí a stydí se zeptat, kde je ona místnost; nevykoná tak svou potřebu včas, protože jeho močový měchýř se přeplnil.



Stres je zlý pán

Dětská psychika je velmi křehká a její rovnováhu dokáže narušit i situace, se kterou se dospělý vyrovná daleko snáze. Mnoho malých dětí, které se umějí o sebe po hygienické stránce už dávno postarat, se najednou znovu počurává, prochází-li vypjatou situací. Stres, který v dětské dušičce vyvolá hádka rodičů, rozvod, úmrtí v rodině či naopak radostná událost jako narození sourozence, může vyústit v opětovný návrat do batolecího věku. Dítě tím

Zakousnutí do dětské duše

Psychika dítěte trpícího pomočováním dostává velice zabrat. Jak mu pomoci co nejlépe se s problémem vyrovnat? Na to jsme se zeptali psychoterapeuta Mgr. Jana Martínka:



Mgr. Jan Martínek

Dítě, které se pomočuje, mívá dost velké psychické problémy. Jak mu můžeme po psychické stránce pomoci sami a kdy by měl zasáhnout specialista, psycholog?

V první řadě je potřeba pokusit se zjistit příčinu pomočování. Pokud se nám to podaří, uděláme tak velký krok k uklidnění rodičů a tím i dítěte. Dítě, které se pomočuje, je vystaveno jak pocitům studu, nejistoty či méněcennosti, tak i nevhodným reakcím svého okolí, především vrstevníků, spolužáků. Z toho plyne, že úkolem nejen rodičů, ale i celého blízkého okolí je podpora a vytvoření přijímajícího prostředí. O problému je potřeba s dítětem v poklidu hovořit, situaci nedramatizujeme a v žádném případě ho samozřejmě nekritizujeme. Psycholog by měl zasáhnout v případech, kdy tento problém začíná narušovat spokojený život dítěte nebo jeho blízkých.

Posezení s terapeutem je jedna věc, nástup do školy druhý den ráno jiná. Existují psychologické „berličky“, aby si potomek svou sebedůvěru udržel i v dalších dnech?

Pokud se bavíme o pomočování školou povinných dětí, zde je vždy důležité nejdříve vyloučit fyzickou příčinu onemocnění. Pokud je tato příčina vyloučena, je třeba hledat psychické vlivy. Bohužel je prakticky nemožné, aby dítě znovu nabylo sebedůvěry za pomoci psychologických postupů, pokud příčina pomočování (stres ze zkoušky, konflikty v rodině a podobně) přetrvává. Spíše než vymýšlení kouzelných slůvek doporučuji věnovat všechny síly vytvoření přátelského, klidného prostředí a samozřejmě hledání příčiny problému.

Dostávají i rodiče od psychologa nějaké úkoly, pokyny, jaké změny mají doma udělat, jak dítěti pomoci od potíží, co probrat ve školce/škole?

Konkrétní pokyny psychologa vždy vycházejí z dané situace a reagují na příčiny obtíží. Pomočování je symptomem hlubšího problému a ten je potřeba odstranit. Stejně jako se v případě zlomené ruky nespokojíme s bráním léků na bolest, ale spíše vyhledáme chirurga nebo ortopeda, i zde platí, že skutečná pomoc spočívá v odstranění příčiny, nejen příznaku. V obecné rovině se dá říci, že psycholog se rodičům snaží vysvětlit, že pomočování jejich dítěte není ničí vina, nýbrž reakce na jakési stresové podněty (opět se bavíme o situaci, kdy byla vyloučena fyzická příčina), jež je třeba společně odhalit a odstranit. Úkolem pro rodiče je dítě nekritizovat, ale důsledně povzbuzovat a chválit v situacích, kdy se zvládne nepomočit. O těchto potížích by rodiče měli promluvit s třídním učitelem, aby se případně dalo předejít vzniku šikany ze strany spolužáků.

Zajímavé a potřebné informace o **enuréze** najdete například na internetových stránkách www.nocvsuchu.cz. Určitým vodítkem při hledání vhodného urologa co nejbližší místu vašeho bydliště by pak pro vás mohl být seznam členů České urologické společnosti ČLS JEP. Najdete jej na internetových stránkách: www.cus.cz/pro-odborniky/odborne-sekce/sekce-pro-urodynamiku-neurourologii-a-urogynekologii-sunu/seznam-aktivnich-clenu



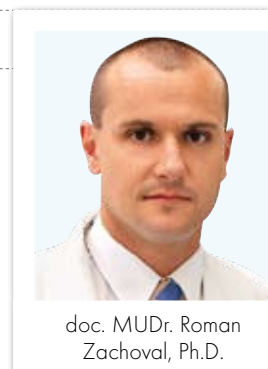
beze slov, ale důrazně vyjadřuje: „Jsem tady, všimněte si mě a opatrujte mě jako když jsem byl malý!“ Spouštěčem enurézy bývají i další milníky dětského věku; patří k nim třeba nástup do základní školy nebo přestěhování se do jiného bydliště.

Co nejdříve k lékaři!

Pokud se nepříjemný problém nočního pomočování týká i vašeho dítěte, měli byste se o něj podělit s lékařem. Otálení se nemusí vyplatit. Před návštěvou si ale rozhodně udělejte čas na popovídání. Prodiskutujte s potomkem jeho problém na úrovni adekvátní jeho věku. Ušetříte mu tak další nepříjemné momenty během vyšetření u lékaře. „Při stanovování diagnózy vycházíme z podrobné anamnézy. Následuje řada vyšetření za použití ultrasonografie, jež nám umožní sledovat chování močového měchýře před a po něm. Vyšetřením charakteru mikčního proudu a trvání močení získáme představu o objemu náplně,“ uvádí MUDr. Helena Běláková z nefrologické ambulance dětského oddělení Městské nemocnice Ostrava. Urolog vás zároveň nechá vyplnit tzv. pitnou a mikční kartu. Do ní se zapisují údaje o frekvenci a objemu přijatých a vydaných tekutin. Podle výsledků a velikosti obtíží pak lékař navrhne léčbu. Ta se



MUDr. Zdeněk Dítě,
FEAPU



doc. MUDr. Roman
Zachoval, Ph.D.

většinou týká jen režimových změn a životosprávy. Při medikamentózní léčbě se nejčastěji používají léky s obsahem látky desmopresinu, jež v těle nahrazuje hormon vazopresin, který reguluje tvorbu moči. Jde o osvědčené léky, jež se používají v léčbě nekomplikovaných případů nočního pomočování. 🚫

*Markéta Ostřížková
odborná spolupráce: MUDr. Zdeněk Dítě, FEAPU,
Urologická klinika I. LF UK a VFN v Praze
doc. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D.,
urologické oddělení Thomayerovy nemocnice s poliklinikou
MUDr. Helena Běláková,
nefrologická ambulance dětského oddělení MN Ostrava
Mgr. Jan Martínek,
psychotereapeutická poradna Roudnice nad Labem*

Pár praktických tipů jak dítěti i sobě v „době mokré“ usnadnit život:

- Upravte dítěti jídelníček. Dítě by mělo ráno a dopoledne pít o něco více než ostatní. Od 17.–18. hodiny by už naopak pít nemělo. Ideální tekutinou je voda, vhodné jsou neslazené nápoje, ředěné ovocné šťávy. Zapomeňte na šumivé a kolové nápoje – zvyšují produkci moči a dráždí močové cesty.
- Nacvičte s dítětem správný režim močení – v klidu, beze spěchu, pečlivě domočovat.
- Ložní prádlo umístěte tak, abyste měli s případným převlékáním v noci co nejméně práce. Samozřejmostí je náhradní přikrývka.
- Naučte se používat ochranné pomůcky jako podložku pod prostěradlo.
- Ve chvíli, kdy se vy sami chystáte ulehnout, vzbudte dítě a nechte je vymočit. Dbejte na to, aby dítě bylo skutečně vzhůru a uvědomovalo si to.
- Pro pobyt mimo domov zabalte dítěti více pyžamek, spodního prádla, eventuálně ochranných pomůcek. Na školu v přírodě nebo tábor pořiďte prací spací pytel.
- Zapomeňte na tresty a nevhodné poznámky. Trpělivě posilujte sebedůvěru svého potomka a vždy chvalte, i sebemenší úspěch se počítá!
- Promluvte si o problému, jenž tíží vaše dítě, s pedagogy v mateřské školce nebo škole. Je potřeba, aby i oni řešili případnou nehodu stejně jako vy v klidu, trpělivě a laskavě.

