

Informații pentru adolescenți

Sunt singurul ?

Nu, ești doar unul dintre cei mulți, dar în mod surprinzător foarte puțini tineri doresc să vorbesc despre această afecțiune.

În lume, Enurezisul (cunoscut sub denumirea medicală de Enurezis Primar Nocturn, prescurtat EPN), afectează aproximativ 16% dintre copiii peste 5 ani, și 8-10% dintre copiii peste 7 ani (adică o jumătate de milion de copii și adolescenți).

Deci, se poate vedea că nu ești singur în căutare de ajutor .

De ce am făcut în pat ?

Există o serie de factori posibili care au fost identificați. Aceștia includ stresul, istoric de Enurezis în familie, sau este produsă prea multă urină peste noapte .

Medicul specialist pediatru /NPI sau asistenta medicală de specialitate îți pot oferi mai multe amănunte despre această afecțiune și împreună să determinați programul de tratament adecvat pentru tine.

În majoritatea cazurilor aptitudinile necesare pentru a rămâne uscat pe timpul nopții, vor veni în cele din urmă. Suportul primit poate accelera procesul de vindecare și te poate scăpa de aceasta mare neplăcere.

Mai jos sunt mai multe detalii despre motivele pentru care Enurezisul Primar Nocturn (EPN) poate apărea :

- *Producția de urină nu s-a diminuat pe timp de noapte, așa cum este normal - dacă ai făcut în pat, nu poți produce destulă vasopresină , substanță care reduce producția de urină. Acest lucru determină rinichii să producă mai mult urină decât capacitatea de stocare a vezicii urinare.*
- *S-ar putea să suferi de o vezică mică sau vezică instabilă - vezica urinară este ca un sac elastic care stochează urina produsă de rinichi. Unii oameni au o vezică mai mică decât în mod normal, determinându-i să o golească mai des. Pentru unele persoane vezica nu poate funcționa corect - poate fi hiperactivă, rezultând golirea și deci udarea patului noaptea, înainte ca acesta să fie plină. Vezica urinară se poate contracta și golii în timp ce acesta se umple cu urină , ceea ce duce la nevoia de golire a vezicii înainte ca aceasta să se umple la capacitate maximă .*
- *Ai dificultăți în a te trezi pe timp de noapte - unii oameni nu sunt capabili să se trezească atunci când vezica este plină și astfel atunci când aceasta se golește, se udă patul. Cu toate acestea, doar dificultatea de a se trezi nu poate fi singură un factor determinant pentru Enurezis și este în mod normal asociată cu una dintre celelalte probleme menționate mai sus.*

Ce pot să fac ?

O idee bună este de a consulta medicul tău pediatru sau asistenta medicală din școala . Odată stabilit că vezica nu este cauza problemei tale , specialistul pe care îl consulți ar putea dori să discutați opțiunile de tratament pentru tine . Acestea ar putea include sfaturi de la un medic specialist în Enurezis, care să propună terapia cu alarmă ca opțiune în corectarea acestor probleme .

Alternativa terapeutică, disponibilă numai pe baza de prescripție medicală , este un medicament indicat în tratarea acestei afecțiuni , tratament eliberat de către medicul de familie la recomandarea și sub îndrumarea medicului specialist pediatru/NPI.

Ce tratament este disponibil ?

Medicul specialist pe care o sa-l consulți va fi capabil de a determina cauza probabilă a Enurezisului și , prin urmare, îți va oferi un tratament adecvat care ar putea fi :

- Medicație antidiuretică - acesta este un medicament care ajută la scăderea producției de urină pe timp de noapte , și ajută la reducerea riscului de apariție a Enurezisului .
- Medicamente relaxante ale vezicii urinare - ajută ca vezica să țină mai mult timp urina .
- Alarma - aceasta te va trezi din somn, iar dacă ai probleme și uzi patul în timpul nopții , vei putea goli vezica la toaletă înainte de episodul enuretic . Această metodă te poate ajuta să reacționezi mai rapid la o vezică plină în timpul somnului .
- Educarea vezicii urinare - aceasta implică aportul crescut de lichide și mai multe vizite la toaletă, astfel încât se obține un control crescut asupra vezicii.

Mai sunt și alte sfaturi ?

- Există unele lucruri pe care le poți face pentru a te ajuta , de exemplu:
- *Incearcă să bei lichide în mod regulat pe tot parcursul zilei* - încearcă să ți cont de ceea ce bei pentru a vedea dacă un anumit tip de băutură te face să produci mai multa urină în timpul de nopții . Poți încerca apoi să nu-l mai bei pentru a vedea dacă aceasta ajută .
- Nu bea prea multe lichide înainte de a merge la culcare .
- Fii pozitiv - cel puțin 1 din 6 copii și adolescenți se opresc din udarea patului în fiecare an , astfel încât ar trebui să scapi de această problemă pe măsură ce vei crește .
- Spala-te - încearcă să te speli în mod corespunzător după udarea patului , astfel încât să fi curat , atunci când te duci înapoi la culcare .