

## КОГДА МОКРЫЕ ПРОСТЫНИ СТАНОВЯТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

Пожалуй, самый популярный вопрос: «Ребенок писается – это нормально или нет?» Как показывает статистика: минимум у одного из 15 семилетних детей диагностирован энурез – то есть недержание мочи во время сна. У этого заболевания очень обширная этиология.

Чтобы понять причину энуреза у конкретного ребенка, нужно знать полный анамнез с момента рождения. И даже раньше: как протекала беременность, как проходили роды – ключ может скрываться в любом нюансе. Какая ситуация в семье, как ребенок учится, как спит и ест, чем и как часто болеет... Но вопросы не прекращаются, поэтому давайте попытаемся разобраться.

Начну с мифов и легенд об энурезе, в которые искренне верят даже педиатры.

«Меньше воды – меньше проблем». Это так не работает. Много или мало воды пьет ребенок – дело не в этом. В норме даже в состоянии крепкого сна человек должен проснуться, если мочевого пузыря достаточно наполнен и подает сигнал мозгу. Это чистая физиология. А нарушение питьевого режима опасно обезвоживанием.

«С возрастом пройдет». Конечно, маленькие дети не могут контролировать мочеиспускание – мозг еще не созрел. Но по мере взросления ребенок постепенно становится хозяином своему мочевому пузырю. Это тоже физиология. И если энурез связан с какой-то функциональной поломкой и с этим ничего не делать, с возрастом ситуация усугубится. Вот вам статистика:

Семь мокрых ночей в неделю отмечаются у 14% 5-летних детей с энурезом

Ни одной ночи без мокрых простыней – у 48% 19-летних пациентов, которым с энурезом не удалось справиться во время.

Убедительно? А вот теперь поговорим до каких пор ребенок имеет право делать дела в штаны. На этот счет много противоречивых данных. Одни педиатры утверждают, что в три года все уже должно быть по-взрослому. Другие пишут, что до 7 лет норма. Есть более детальный расклад: в четыре года ребенок уже должен в полной мере контролировать мочеиспускание днем, в шесть лет – и ночью тоже. Учитывая такой разброс, для врачей показателен не столько факт неконтролируемого мочеиспускания, сколько регулярность и динамика.

- ❖ Если 4-летний ребенок 10 ночей в месяц писает в кровать – это может быть нормой для этого конкретного ребенка.

- ❖ Но если этот же ребенок и через год 10 дней в месяц просыпается в мокрой кровати, и ситуация не меняется – это уже повод волноваться.

Прежде чем заговорим о причинах, напомним: не ставьте ребенку диагноз самостоятельно. Не назначайте лечения: это могут сделать только специалисты с профильным образованием и богатой практикой.

Энурез бывает первичным (мокрые простыни у ребенка старше пяти лет – и так с рождения) и вторичным (все вроде уже наладилось, успели отказаться от подгузников, но потом вдруг ребенок старше пять лет начал мочиться в постель во сне). Возможные причины:

- ❖ Генетика – ее исключаем в первую очередь. Если один из родителей страдал энурезом. Ребенок наследует его с вероятностью 44%. Если энурез был у обоих родителей, риск наследования 77%.
- ❖ Дисфункция органов мочевыделительной системы (МВС). Это одна обширная группа включает в себя сотни возможных патологий. И энурез не сам по себе, это следствие какого-то состояния. Например, пиелонефрит или другие острые воспалительные процессы МВС могут провоцировать неконтролируемое мочеиспускание. Нужна диагностика, которая поможет обнаружить и обезвредить возбудителей: стафилококки, стрептококки, протеи, эшерихии и так далее. Часто родители прибегают к бабушкиным рецептам: травяные чаи. Ничего против не имею (как в случае с гомеопатией), но осторожно и ТОЛЬКО после сдачи анализов и консультации с врачом. С травами аккуратнее: они не так безобидны, как кажутся. Гомеопатические средства вообще подбираются СТРОГО индивидуально.
- ❖ Незрелость нервной системы и функциональная незрелость мозговых структур. Первым делом задала вопрос специалисту ЭЭГ – можно ли на электроэнцефалограмме «увидеть энурез». Так вот никакой специальной картины нет. Но энурез можно дешифровать по слабой активации ретикулярной формации, по диэнцефальным сигналам и так далее. Вам не нужно это запоминать, вам нужно знать, что все это иллюстрирует общую незрелость нервной системы.

То есть энурез как часть букета: тревожность, гиперактивность, возбудимость, агрессивность, эмоциональная нестабильность и так далее. Часто в разных источниках пишут о психологической основе энуреза, но в итоге все сводится к удару по нервной системе.

- При неврозах отмечается регулярный энурез (даже несколько раз за ночь), ребенок спит на мокром и не просыпается.

- При повышенной утомляемости ребенок спит крепко, ему не снятся сны. При медицинском обследовании часто обнаруживается нейрогенный мочевой пузырь. Возможны головокружения и головные боли.
- После психологических травм и глубоких эмоциональных потрясений (например развод родителей) энурез может быть эпизодическим. Сопровождается беспокойным сном с кошмарными сновидениями.
- Некоторые специалисты выделяют еще РЕАКТИВНЫЙ ЭНУРЕЗ. В зоне риска дети чрезмерно строгих и деспотичных родителей. Например, ребенок во время болезни с высокой температурой описался ночью, родители отреагировали неадекватно – высмеяли или наказали. Ребенок заикливается на этом телесном воспоминании и энурез повторяется.

Конкретные рекомендации давать сложно – очень уж все индивидуально. Но некоторые универсальные советы все же есть.

- Первым делом обратитесь к нефрологу, урологу, чтобы определить причину и исключить инфекцию которая может сидеть тихо и до поры себя не проявлять.
- Соблюдайте режим сна.
- Здоровое питание: проверено многими родителями деток с СДВГ – как только убрали глютен, энурез перестал беспокоить.
- Если ребенку свойственна возбудимость и тревожность, хотя бы на время исключите шумные мероприятия.
- Укреплять нервную систему и развивать регуляторную сферу. Эдакий командный пункт организма, откуда раздаются ЦУ. Это и контроль мышечного тонуса, эмоций, владение своим телом, умение действовать по правилам. Поможет нейропсихолог. И лучше всего это делать через физическую активность и специальные упражнения.
- Мотивационная терапия и поддержание максимально комфортной атмосферы в семье решают все. Ругать ребенка за энурез – это ржавый гвоздь в ваши с ним отношения и в его самооценку.

Энурез – это вопрос, который надо решать. Можно до 7 лет ждать, что само пройдет. И упустить время. Если вы не из тех, кто пускает все на самотек – действуйте!

Валерия Солтан