

ບັນຫາເດັກນ້ອຍຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນ Bedwetting in children

ການຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນເປັນເລື່ອງທັມມະດາທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບເດັກນ້ອຍ, ແລະອາດເກີດຂຶ້ນກັບວັຍຮຸ່ນໄດ້ດ້ວຍ. ອາການດັ່ງກ່າວເກີດຂຶ້ນກັບເດັກຜູ້ຊາຍເຖິງສອງເທົ່າຫຼາຍກວ່າຜູ້ຍິງ, ແລະອາດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມອັບອາຍແລະກົດດັນ ແກ່ເດັກແລະຄອບຄົວ. ແຕ່ວ່າ ທ່ານສາມາດໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອກ່ຽວກັບບັນຫານີ້ໄດ້.

ການຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນເກີດຈາກສາເຫດຫຍັງ?

ຍັງບໍ່ຄຳຕອບທີ່ແນ່ນອນເທື່ອ ແຕ່ວ່າ, ອີງຕາມມູນນິທິເລື່ອງຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍແຫ່ງອອສເຕຣເລຍ (Continence Foundation of Australia), ການຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນບໍ່ໄດ້ເກີດຍ້ອນການນອນຫຼັບສນິດ, ຂີ້ຄ້ານ ຫຼື ຈາກການລົບ ກວນດ້ານຈິດໃຈ. ຜູ້ຊ່ຽວຊານບາງຄົນເຊື່ອວ່າຄວາມສາມາດໃນການຄວບຄຸມ ກະເພາະປັສວະອາດຈະພັທນາ ຂ້າແຕ່ສຳລັບເດັກນ້ອຍບາງຄົນ. ການຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນທີ່ເກີດຈາກບັນຫາດ້ານຢູກຢາຍນັ້ນບໍ່ຄ່ອຍມີ. ສ່ວນຫຼາຍ ມັກມີຄົນໃນຄອບຄົວເຄີຍມີປະຫວັດຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນ.

ເດັກນ້ອຍຈະຮຽນຮູ້ເລື່ອງການຄວບຄຸມກະເພາະປັສວະໄດ້ຢ່າງໃດ?

ການຄວບຄຸມກະເພາະປັສວະບໍ່ແມ່ນເກີດມາແລ້ວເປັນໂລດ - ສຳລັບແອນ້ອຍ ນ້ຳຢ່ຽວຈະໄຫຼອອກມາເມື່ອກະເພາະປັສວະຂອງເຂົາເຈົ້າເຕັມ. ແຕ່ວ່າເມື່ອເລີ້ມໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ເດັກນ້ອຍຈະຄ່ອຍໆເລີ້ມຮຽນຮູ້ວ່າກະເພາະເຕັມແລະຮຽນຄວບຄຸມ. ເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍຈະ “ກັ້ນຢ່ຽວໄດ້” ໃນເວລາກາງເວັນເມື່ອອາຍຸຮອດສາມປີ ແລະສ່ວນຫຼາຍກໍຈະ “ກັ້ນຢ່ຽວໄດ້” ໃນຍາມກາງຄືນ (ແລະກາງເວັນ) ເມື່ອອາຍຸປະມານຫ້າປີ.

ຍາມໃດທີ່ພໍ່ແມ່ຄວນຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອກ່ຽວກັບເລື່ອງຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນ?

ຄຳແນະນຳທົ່ວໄປແມ່ນໃຫ້ໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານ ເມື່ອ:

- ການຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນຍັງບໍ່ເຂົາຫຼັງຈາກອາຍຸເຈັດຫຼືແປດປີ, ຫຼືເກີດຖີ່ຂຶ້ນກ່ອນອາຍຸດັ່ງກ່າວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມກັງວົນສຳລັບເດັກນ້ອຍຫຼືຄອບຄົວ
- ເດັກນ້ອຍທີ່ “ກັ້ນຢ່ຽວ” ໄດ້ມາແລ້ວລະຍະນຶ່ງ ແຕ່ທັນໃດກັບມາເປັນອີກ
- ການຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫຼືຄອບຄົວທຸກໃຈ
- ຊີວິດສັງຄົມຂອງເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຍ້ອນການຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນ (ຍົກຕົວຢ່າງ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ກ້າໄປນອນຄ້າງເຮືອນໝູ່ ຫຼື ໄປຕັ້ງແຄ້ມກັບທາງໂຮງຮຽນຍ້ອນຍ້ານຕົວເອງຢ່ຽວໃສ່ບ່ອນ)
- ເດັກນ້ອຍບອກພໍ່ແມ່ວ່າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແກ້ບັນຫາ

ເວີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣະໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.

ຈະແກ້ໄຂເຮືອງຢ່າງໃສ່ບ່ອນໄດ້ຢ່າງໃດ?

ເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍເຊົາຢ່າງໃສ່ບ່ອນເອງໂດຍບໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວຫຍັງ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງແພດຊ່ຽວຊານກໍຈະກວດເບິ່ງໃຫ້ແນ່ຊັດເສັຍກ່ອນວ່າບໍ່ມີສາເຫດທາງຮ່າງກາຍເຂົ້າມາກ່ຽວ ແລະ ກໍຈະຕົກລົງໃຈວ່າວິທີໃດຊຶ່ງຈະເໝາະທີ່ສຸດ. ມີວິທີການແກ້ໄຂຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ:

- ຫຼັກສູດຄວບຄຸມກະເພາະປັສວະ
ຫຼັກສູດດັ່ງກ່າວຈະຖືກຄວບຄຸມໂດຍຜູ້ແນະນຳເຮືອງການຄວບຄຸມປັສວະ, ຈະມີການສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີນິສັຍລັງເຄີຍກັບການ “ຝຶກ” ໃຫ້ກະເພາະປັສວະເກັບນ້ຳປັສວະໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ໃຊ້ເຄື່ອງສຽງເຕືອນເມື່ອຢ່າງໃສ່ບ່ອນ
ເຄື່ອງນີ້ສ່ວນຫຼາຍຈະເອົາໄວ້ຢູ່ໃຕ້ຕຽງເດັກນ້ອຍ, ຢູ່ທາງກ້ອງບ່ອນເດັກນອນໂລດ. ເຄື່ອງສຽງຈະດັງເມື່ອນ້ຳຢ່າງຊຶມໄປຖືກ ແລະ ສຽງຈະປຸກເດັກໃຫ້ຕື່ນ. ອັນນີ້ຈະສອນໃຫ້ເດັກຕື່ນຂຶ້ນເມື່ອກະເພາະປັສວະເຕັມ.
- ວິທີຄວບຄຸມດ້ານນິສັຍ
ວິທີການນີ້ຈະຊຸກຍູ້ໃຫ້ເດັກ “ກັ້ນຢ່າງ” ໄດ້ ໂດຍການໃຫ້ລາງວັນເມື່ອເຂົາເຈົ້າເຮັດໄດ້ດ້ວຍການຍ້ອງຍໍ ຫຼື ໃຫ້ລາງວັນເລັກງນ້ອຍໆ. ວິທີນີ້ບໍ່ປະກັນວ່າເດັກຈະເຊົາຢ່າງແຕ່ມັນອາດເຮັດໃຫ້ເດັກມີກຳລັງໃຈໃນການພະຍາຍາມກັ້ນຢ່າງ.
- ໃຊ້ຢາຊ່ວຍ
ຢາສັ່ງຈາກແພດບາງຊນິດຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການຢ່າງໃສ່ບ່ອນໄດ້. ແຕ່ວ່າຢ່າງໃດກໍດີ ກ່ອນຈະຕັດສິນໃຈໃຊ້ຢາດັ່ງກ່າວກໍຄວນມີການປຶກສາກັບໝໍຢ່າງຄັກແນ່, ເພາະວ່າອາດມີຜົນຂ້າງຄຽງ ເຊັ່ນດຽວ ກັບ ການໃຊ້ຢາທົ່ວໆໄປ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ຢານີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງການການຢ່າງໃສ່ບ່ອນ ແຕ່ມັນບໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮຽນຄວບຄຸມ ກະເພາະປັສວະ. ເມື່ອເຂົາກິນຢາຍາມໃດ, ເດັກອາດກັບມາຢ່າງໃສ່ບ່ອນຄືນອີກ.

ພໍ່ແມ່ຄວນເຮັດຫຍັງແດ່?

- ຄວນໃຫ້ກຳລັງໃຈລູກ. ໃຫ້ຍົກຍ້ອງຄວາມສຳເລັດ, ແລະບໍ່ເອີ້ຍເຖິງ “ອຸບັດຕິເຫດ”. ຢ່າໃຊ້ວິທີການລົງໂທດຈັກເທື່ອເມື່ອລູກຢ່າງໃສ່ບ່ອນ.
- ໃຫ້ກຳກັບໃຫ້ລູກດີ່ມນ້ຳຢ່າງພຽງພໍໃນແຕ່ລະມື້ - ແຕ່ບໍ່ແມ່ນດີ່ມນ້ຳໂຄລ່າ. ນ້ຳເຫຼົ່ານີ້ມີສານ ຄາເຟອິນ ຊຶ່ງສາມາດໄປລົບກວນກະເພາະປັສວະໄດ້. ຖ້າເດັກມີບັນຫາ, ໃຫ້ອະທິບາຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຟັງວ່າ ເຫຼົ່າ, ຮວມທັງສານຄາເຟອິນໃນກາເຟ, ຊາແລະຊອກໂກແລັດນັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຖ່າຍເປົາເລື້ອຍຂຶ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ ກໍຈຶ່ງໝາຍຄວາມວ່າ ກະເພາະປັສວະເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ “ຮຽນຮູ້” ໃນການເກັບນ້ຳປັສວະ ໄວ້ໄດ້ຈົນເຕັມ.
- ໃຫ້ຊຸກຍູ້ໃຫ້ເດັກຮັບຜິດຊອບກັບບັນຫາຫຼາຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ - ເຊັ່ນໃຫ້ປຸງຜ້າປູບ່ອນເອົາເອງ.
- ໃຫ້ຮັບຮູ້ວ່າບາງທີທ້ອງຜູກກໍອາດເພີ່ມຄວາມໜັກໃຫ້ກະເພາະປັສວະຂຶ້ນຕື່ມ. ການກິນຜັກ, ໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານຊີຮຽລປະເພດເປັນເມັດ (ເຊັ່ນເຂົ້າຈີ່ແບບເປັນເມັດແລະຊີຮຽລອາຫານເຊົ້າ), ດີ່ມນ້ຳ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສມຳສເມີສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ທ້ອງຜູກໄດ້.
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການເອົາລູກລູກຢ່າງຍາມກາງຄືນ - ການກະທຳດັ່ງກ່າວອາດຈະລົດຜ່ອນຕຽງປຽກໄດ້, ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ຊ່ວຍໃນເຮືອງການຄວບຄຸມກະເພາະປັສວະໃຫ້ໄດ້ດີຂຶ້ນ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ, ຈົ່ງໄປປຶກສາກັບທ່ານໝໍ ຫຼື ຕິດຕໍ່ຫາ ມູນນິທິ Continence Foundation of Australia in NSW Inc ເລກໂທຮ 9840 4165 ຫຼື 1800 330 066, ຫຼືເຂົ້າເບິ່ງເວັບໄຊຊຸບ

<www.confound.org.au> . ທາງມູນນິທິສາມາດສົ່ງທ່ານໄປຫາ ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາເຮືອງບັງຄັບປັສວະ ໃນເຂດທີ່ຢູ່ຂອງທ່ານໄດ້.

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຮືອງການ ໂທລະສັບເປັນພາສາອັງກິດ, ກະຊວງໂທລະສັບຫາ ຜແນກ ແປ ເອກກະສານ ແລະ ແປ ພາສາ (TIS) ເບີໂທລ 131 450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເຮືອງສຸຂພາບເປັນພາສາລາວຕື່ມໄດ້ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບ ໄຊຕ໌ ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>