

การปัสสาวะรดที่นอนที่เกิดขึ้นกับเด็ก

Bedwetting in children

การปัสสาวะรดที่นอนเป็นเรื่องธรรมดาของเด็ก และสามารถเกิดขึ้นกับผู้ใหญ่ได้ด้วย เรื่องนี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กชายมากกว่าเด็กหญิงถึงสองเท่าและอาจเป็นสาเหตุแห่งความเครียดและความอับอายต่อตัวเด็กเองและครอบครัว แต่ความช่วยเหลือในเรื่องนี้มีอยู่

อะไรเป็นสาเหตุของการปัสสาวะรดที่นอน

ยังเป็นเรื่องที่ไม่อาจระบุได้ชัดเจน แต่สถาบันการควบคุมระบบขับถ่ายแห่งประเทศไทย (Continence Foundation of Australia) กล่าวว่า การปัสสาวะรดที่นอนมิได้มีสาเหตุมาจากการหลับลึก ความเกียจคร้านหรือปัญหาทางอารมณ์ ผู้เชี่ยวชาญบางคนเชื่อว่าเด็กบางคนอาจใช้เวลานานกว่าในการที่จะพัฒนาความสามารถในการควบคุมกระเพาะปัสสาวะ มีน้อยมากที่ปัญหาในเรื่องการปัสสาวะรดที่นอนจะมีสาเหตุมาจากปัญหาทางสุขภาพ บ่อยครั้งที่ผู้ปัสสาวะรดที่นอนจะมีประวัติในเรื่องนี้อยู่ในครอบครัว

เด็กพัฒนาการควบคุมกระเพาะปัสสาวะอย่างไร

การควบคุมกระเพาะปัสสาวะไม่ใช่เรื่องที่เรารู้ว่าทำได้ในทันทีที่เกิดมา - เมื่อกระเพาะปัสสาวะของทารกเต็มแล้วก็จะถ่ายเทปัสสาวะออกมาโดยอัตโนมัติ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ที่ละน้อยๆ เด็กจะเรียนรู้ที่จะตระหนักว่าเมื่อไรกระเพาะปัสสาวะรู้สึกเต็มและเรียนรู้ที่จะควบคุมกระเพาะปัสสาวะ เมื่ออายุได้สามขวบเด็กส่วนมากจะไม่เปียกปัสสาวะในตอนกลางวันและเมื่อถึงวัยเข้าเรียนเด็กส่วนมากก็จะไม่เปียกปัสสาวะในตอนกลางคืน อย่างไรก็ตามยังถือว่าเป็นเรื่องปกติถ้าเด็กจะเปียกปัสสาวะในตอนกลางคืน (และในตอนกลางวัน) บ้างในบางครั้งไปจนกว่าจะถึงอายุห้าขวบ

เมื่อไรพ่อแม่จึงควรแสวงหาความช่วยเหลือในเรื่องการปัสสาวะรดที่นอน

คำแนะนำโดยทั่วไปก็คือ จงแสวงหาความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ในด้านนี้ เมื่อ

- การปัสสาวะรดที่นอนยังคงดำเนินอยู่หลังจากเด็กอายุได้เจ็ดหรือแปดขวบหรือเกิดขึ้นบ่อยก่อนกำหนดอายุดังกล่าวและทำให้เกิดความเครียดแก่ตัวเด็กและครอบครัว
- เด็กไม่ปัสสาวะรดมาใดระยะหนึ่งแล้วเริ่มเกิดปัสสาวะรดขึ้นโดยกะทันหัน
- การปัสสาวะรดที่นอนทำให้เด็กอารมณ์เสีย โกรธ คับข้องใจ
- ชีวิตสังคมของเด็กถูกรบกวนกระเทือนด้วยเรื่องการปัสสาวะรดที่นอน (เช่น รู้สึกว่าเด็กไม่อาจรับคำเชิญให้ไปนอนค้างที่บ้านเพื่อนหรือไปพักแรมกับทางโรงเรียนเพราะมีความเสี่ยงว่าอาจปัสสาวะรดที่นอน)
- เด็กสื่อให้ท่านทราบว่าเขาต้องการความช่วยเหลือในเรื่องนี้

จะได้อย่างไรบ้างในเรื่องการปัสสาวะรดที่นอน

เด็กส่วนมากในที่สุดหยุดปัสสาวะรดที่นอนโดยไม่ต้องได้รับการรักษา แต่ถ้าต้องการความช่วยเหลือ ก่อนอื่นเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์จะตรวจเพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีสิ่งใดทางกายที่จะเป็นสาเหตุของปัญหาแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหา ตัวเลือกรวมถึง

- **โครงการฝึกกระเพาะปัสสาวะ**
ดูแลโดยผู้ให้คำแนะนำในเรื่องการควบคุมระบบขับถ่าย โครงการเหล่านี้ประกอบด้วยการสอนให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องกระเพาะปัสสาวะเพื่อ ฝึก กระเพาะปัสสาวะให้เก็บปัสสาวะได้มากขึ้น
- **สัญญาณเตือนเมื่อมีการปัสสาวะรดที่นอน**
สัญญาณดังกล่าวโดยปกติดีได้ไ้ในเตียง ได้ตัวเด็ก สัญญาณจะทำงานเมื่อมีปัสสาวะไหลและจะปลุกเด็กให้ตื่นขึ้นวิธีนี้อาจฝึกเด็กให้ตื่นขึ้นเมื่อกระเพาะปัสสาวะเต็ม
- **เทคนิคในเรื่องความประพฤติ**
สนับสนุนให้เด็กไม่เปียกปัสสาวะโดยการให้รางวัลความก้าวหน้าด้วยคำชมเชย หรือของรางวัลเล็กๆน้อยๆ วิธีนี้มิได้รับรองว่าเพียงจะแห้งแต่อาจช่วยให้เด็กมีแรงจูงใจที่จะพยายามต่อไป
- **การใช้ยา**
แพทย์อาจสั่งยาบางอย่างเพื่อช่วยป้องกันการปัสสาวะรดที่นอน อย่างไรก็ตามจะต้องมีการพูดคุยซักถามแพทย์อย่างระมัดระวังก่อนตัดสินใจใช้ยา เพราะเช่นกันกับยาอื่นๆยาที่จะใช้ในเรื่งนี้อาจมีผลข้างเคียงได้ ถึงแม้ว่าจะช่วยป้องกันมิให้เกิดปัสสาวะรดที่นอน แต่ยามิได้ช่วยให้เด็กพัฒนาการควบคุมกระเพาะปัสสาวะ เมื่อใดที่หยุดยาการปัสสาวะรดที่นอนอาจกลับมาอีก

พ่อแม่จะทำอะไรได้บ้าง

- ให้กำลังใจ ชมเชยในความสำเ็จ จงละเอียดเมื่อมีอุบัติเหตุ ต้องไม่ใช้การลงโทษในเรื่องการปัสสาวะรดที่นอน
- ต้องมั่นใจว่าเด็กดื่มของเหลวเพียงพอเป็นประจำทุกวัน แต่ไม่ใช่เครื่องดื่มโคล่า เพราะมีคาเฟอีนซึ่งทำให้กระเพาะปัสสาวะระคายเคืองได้ ถ้าปัญหานี้เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นจงอธิบายว่าแอลกอฮอล์ เช่นเดียวกับสารคาเฟอีนในกาแฟ น้ำชาและช็อคโกแล็ตอาจทำให้ปัสสาวะบ่อยกว่าที่เป็น ซึ่งก็หมายความว่ากระเพาะปัสสาวะไม่ได้เรียนรู้ที่จะทำหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ
- สนับสนุนให้เด็กรับผิดชอบกับปัญหานี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น เปลี่ยนผ้าปูที่นอนของตนเอง
- ตระหนักว่าอาการท้องผูกอาจทำให้การทำงานของกระเพาะปัสสาวะเลวลงได้ในบางครั้ง ผัก ผลไม้จำนวนมากและอาหารที่ประกอบด้วยธัญญาหารทั้งเมล็ด (เช่น ขนมปังที่ใส่เมล็ดธัญญาหาร และซีเรียลที่เป็นอาหารเช้า) นำและการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันท้องผูก
- จงเลี้ยงที่จะจับให้เด็กนั่งส้วมในตอนกลางคืน นั้นอาจลดจำนวนการปัสสาวะรดที่นอนแต่มิได้ช่วยให้การควบคุมกระเพาะปัสสาวะดีขึ้น

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดพบแพทย์ประจำตัวหรือติดต่อ Continenace Foundation of Australia ในรัฐนิวเซาท์เวลส์ หมายเลข 9840-4165 หรือ 1800 330 066 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ที่ www.confound.org.au สถาบันสามารถส่งต่อท่านไปยังเจ้าหน้าที่ผู้ให้คำแนะนำที่อยู่ในท้องถิ่นของท่านได้

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม, ทิส (Translating and Interpreting Service, TIS) ที่หมายเลข 131-450

ท่านจะพบรายละเอียดทางสุขภาพเพิ่มเติมในภาษาของท่านได้จากเว็บไซต์ของมัลติคัลเจอร์ล คอมมิวนิตีชั่น ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ถัด ฝั่ง ในขณะนี้
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น ญี จจ.
บ้ นอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจ จา เป็น นต์
อง สอบหมาย เลขจากสมุ ติโทรศัพท์ พท์