



KUI TEIE LAPSEL ON ENUREES

ENUREES...

... on viie aasta vanuseks saanud lapse tahtmatu ja mõnikord ka tahtlik urineerimine riietesse või voodisse vähemalt kaks korda nädalas kolme kuu jooksul.

Enureesi esinemissagedus väheneb lapse vanemaks saades. Seda häiret esineb:

- » 5-aastastel lastel on enureesi sagedus 15-20 %
- » 10-aastastel lastel on see -6%
- » 15- aastastel lastel ja vanematel ainult 1%-l.

Poistel esineb sagedamini öine enurees, tüdrukutel aga päevased urineerimishäired. Igal aastal paraneb isenesest 15% enureesiga lastest

Kontroll urineerimise üle areneb koos lapse kasvamisega:

- » laps ei oma kontrolli põietegevuse üle kuni esimese eluaastani
- » 1-2 aastane laps tunnetab täispõit
- » 2-4 aastane laps tunneb urineerimistungi
- » 4.-5(6). eluaastal hakkavad lapse tahtele alluma vaagnapõhjelihased ja laps saab tühjendada ka pooltühja põit

Lapsed saavutavad kontrolli päevase urineerimise üle enne kui öise urineerimise üle ning tüdrukutel tekib see varem kui poistel.

Et laps öösel kuivaks jääks peab lapsel olema:

- » põie täitumuse tunnetus
- » ajukoore kontroll põie kokkutõmmete üle
- » võime teadlikult pingutada kusiti välist sulgurit uriinipidamatuse vältimiseks
- » vanusele vastav põie suurus
- » motivatsioon olla kuiv
- » lapse vaimne vanus on üle nelja aasta.

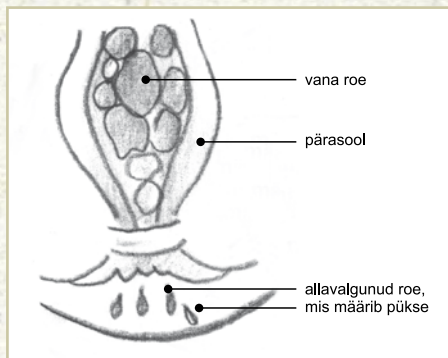
ENUREES EHK ÖINE VOODIMÄRGAMINE

Öine voodimärgamine võib esineda lapsel ilma vahepealse kuiva perioodita väikelapseeest alates või tekkida peale kuuekuulist kuiva perioodi.

Enureesi põhjusteks võivad olla:

- » pärilikkus
- » Kui mõlemal vanemal olnud öine enurees võib see avalduda lastel 77 % juhtudest, ühe vanema enureesi korral 43 %-l juhtudest. 15% lastest võib avalduda enureesi ka siis, kui vanematel ei ole seda esinenud
- » närvisüsteemi osade ebaküpsus, mis kontrollivad põietegevust ja öist uriini hulka
- » unehäired, kui lastel on häiritud virgumismehhanism, mida peaks käivitama öine täitunud põis
- » aktiivsus- ja tähelepanuhäirega lastest võib 30% esineda öist voodimärgamist
- » kõhukinnisus- st roojamine harvem kui igal kolmandal päeval.

Eriline tähelepanu lastele, kelle esineb pükste määrimine roojaga



Kõhukinnisus ja pükste määrimine roojaga

- » lapse haigused: diabeet, kuseteede põletikud või nende läbipõdemise järgselt, uneapnoe, mis tekib ülemiste hingamisteede ahenemise tõttu une ajal (lastel võivad seda põhjustada neelumandel, adenoid)
- » koolivägivald
- » seksuaalne ahistamine
- » hea või halb muutus lapse elus- nt uue lapse sünd perre, lasteaeda või kooli minek, vanemate lahtusus, külla minek jne.

Päevast pükste märgamist võib esineda:

- » käitumuslikust urineerimise edasilükkamisest
- » tingituna kuseteede põletikust
- » tingituna ülitugevast urineerimistungist



Urineerimistungi edasilükkamine

SOOVITUSED LAPSEVANEMATELE

Ravi tuleb alustada siis, kui laps on viie aastane. Ravi on edukam, kui lapsel on tekkinud soov ja motivatsioon olla kuiv.

Lapse psühholoogiline toetamine:

- » vanematepoolne kannatlikkus, mõistev suhtumine ja toetus
- » vältida lapse narrimist, halvustamist teiste pereliikmete poolt
- » vanematepoolne tunnustamine kuivade ööde eest

Söömisharjumuste kujundamine:

- » kõhukinnisuse vältimine
- » korrapärane söömine ja piisav vedeliku tarbimine päeval
- » piirata joomist poolteist tundi enne voodisse minekut

Hügieeniharjumuste kujundamine:

- » lapse aktiivsus probleemi tagajärgede (märjad püksid, voodilina) likvideerimisel
- » hommikuse hügieeni jälgimine

Tualetis käimine:

- » võimaldada lapsele turvaline juurdepääs WC-sse
- » lapse kasvule vastav/kohandatud WC potil
- » vajalik on täistalla toetus, kui laps istub WC potil
- » päeval regulaarne WC külastus (iga 2-3 tunni järel)
- » jälgida, et laps käiks enne magamaminekut WC- s.



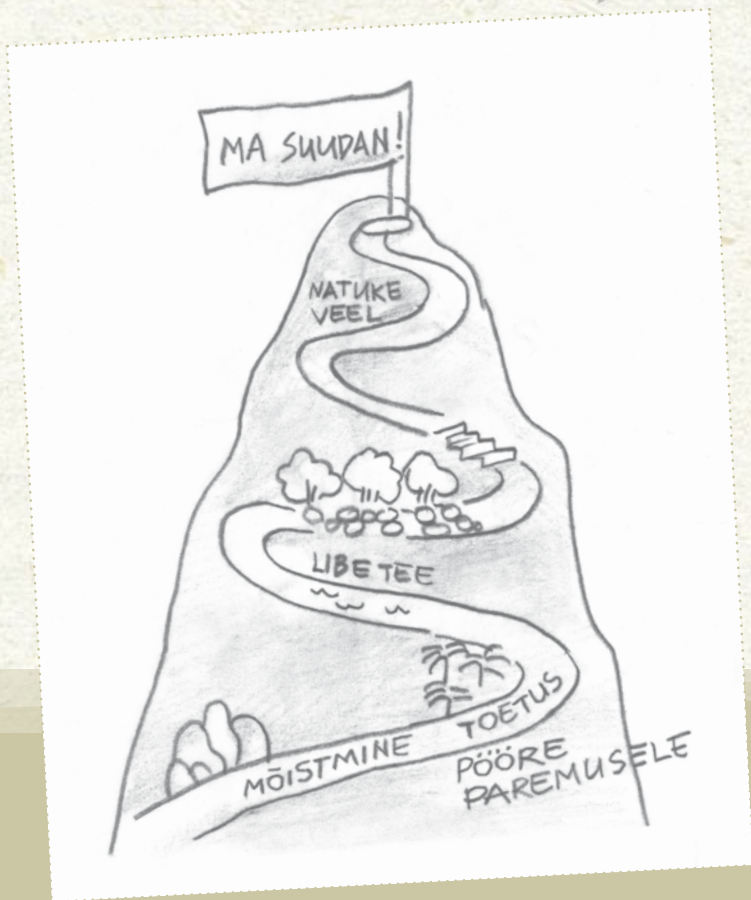
Lapse õige asend istudes WC-potil



Vale asend

RAVI

- » Hea raviefekti saavutamiseks peab laps olema motiveeritud
- » Laps ja lapsevanemad peavad olema valmis, et ravi võib olla pikk ja vajab kogu pere toetust, sest tulemused ei ole kohesed
- » Esmase ravivõttena kautada lapse tunnustamist, kiitmist
- » Hea on pidada päevikut, kuhu märgitakse üles kuivad ja märjad ööd
- » Arsti soovitusel ravi äratussüsteemiga- vajalik lapse ja lapsevanema hea koostöövalmidus ja motiveeritus
- » Arsti soovitusel medikamentoosne ravi



Infovoldiku koostaja: Elve Kalda
Illustreerija: Saima Männo
Sihtasutus Tartu Ülikooli Kliinikum
Lastekliinik Lunini 6 Tartu
Telefon 731 9645