Советы для детей с нарушениями мочеиспускания

Информация с сайта Международной ассоциации континенции у детей (ICCS)
www.i-c-c-s.org

Перевод – к.м.н., врач детский уролог-андролог Минин А.Е.

Нормальный мочевой пузырь
Мочевой пузырь - это растяжимый орган, состоящий из мышцы. Эта мышца отличается от, например, мышц на ногах или руках тем, что она контролируется не напрямую нашим мозгом, а опосредованно — через рефлексы. На выходе же из мочевого пузыря вокруг уретры имеется другая округлая мышца — сфинтер — мышца, которая частично контролируется головным мозгом и находится в состоянии постоянного сокращения, что предотвращает вытекание мочи из пузыря.

Если всё работает хорошо и тебе старше 5-6 лет, вот как это всё происходит:

1. Когда мочевой пузырь наполняется, расслабленная мышца мочевого пузыря постепенно растягивается|, и желание сходить в туалет постепенно усиливается (но никакой паники!)
2. Ты находишь туалет и готовишься пописать. Мышца мочевого пузыря всё ещё расслаблена!
3. Ты отправляешь на мышцу сфинктер приказ — расслабиться!
4. Одновременно, без твоего приказа, происходит сокращение мышцы мочевого пузыря.
5. Сфинктер остаётся расслабленным, пока сокращается мышца мочевого пузыря, которая сокращается до тех пор, пока пузырь не станет пустой.

Частые нарушения работы мочевого пузыря

Наиболее частое нарушение — *гиперактивность мочевого пузыря,* когда мышца мочевого пузыря начинает сокращаться без предупреждения, иногда даже с всего наполовину наполненным мочевым пузырём. В результате ребенок либо чувствует резкий, неожиданный и сильный позыв на мочеиспускание и ему нужно сильно сжать сфинктер, чтобы остаться сухим, либо определённое количество мочи без предупреждения вытекает наружу. Родители часто думают, что ребёнок не «обращает внимания», что ему нужно сходить в туалет, но на самом деле мочевой пузырь просто не предупреждает ребёнка заранее о своём резком сокращении. Другие дети имеют привычку терпеть как можно дольше, используя разные методы — садиться и надавливать пяткой на промежность, сильно скрещивать ноги, стоя на цыпочках, сжимать пенис в руках и т.д. У большинства из них также имеется гиперактивный мочевой пузырь. Хорошо известной причиной гиперактивности мочевого пузыря является инфекция мочевой системы, однако гораздо чаще гиперактивность возникает и без помощи бактерий. Чего многие не знают, так это то, что *запоры* могут вызывать гиперактивность, так как растянутая прямая кишка физически сдавливает мочевой пузырь.

Другая частая проблема — неполное опорожнение мочевого пузыря. Это бывает у детей, которые сокращают сфинктер во время мочеиспускания (прерывистая струя), и у тех, кто имеет привычку «терпеть до последнего», при этом мочевой пузырь перерастягивается, что нарушает его сократительную способность. Там, где имеется остаточная моча, практически всегда присоединяется инфекция мочевой системы. У некоторых детей имеется одновременно и гиперактивность, и трудности опорожнения мочевого пузыря, при этом оба состояния могут быть вызваны хроническими запорами.

Что с этим можно сделать?

Большинство проблем с мочеиспусканием можно устранить довольно легко, главное грамотно научить ребёнка контролировать свой мочевой пузырь. Здесь приведены основные принципы:

1. Ходить в туалет регулярно — каждые два часа, или шесть раз в день (при подъёме, в середине утра, в обед, в полдник, в ужин и перед сном)

2. Не натуживаться, когда писаешь! Дать пузырю время, чтобы он опустел самостоятельно. Сидеть на унитазе правильно.

3. Пить достаточно жидкости (лучше воду), не меньше 1 литра в день.

4. Мальчики могут писать стоя или сидя - главное не спешить и не оставлять капель в конце мочеиспускания

5. Следить за регулярностью стула!

6. Объяснить ребенку, как работает мочевой пузырь. Это улучшит взаимопонимание.