

Добрый день, дорогие друзья!



**Энурез** - стойкое непроизвольное мочеиспускание во время сна (дневного и (или) ночного) у детей 5 лет и старше.

Распространенность энуреза у детей в возрасте 5 лет составляет 15-20%, к моменту поступления в школу 7-12%. У 18-летних и взрослых частота ночного энуреза составляет 1-1,5%. У 15-17% детей имеется спонтанное выздоровление к подростковому возрасту. У мальчиков ночной энурез встречается в 1,5-2 раза чаще, чем у девочек.

### Причины энуреза:

- задержка созревания нервной системы,
- урологическая патология и инфекция мочевыводящих путей,
- нарушения реакции активации во время сна,
- нарушением ритма секреции антидиуретического гормона,
- генетические факторы,
- действие психологических факторов и стресса.

Поскольку энурез может быть вызван патологией различных систем (мочевыводящей, нервной и нарушений психики) данным нарушением занимаются неврологи, психиатры, урологи, нефрологи. Для выявления причин заболевания при первичном обращении к врачу с данной проблемой очень важно провести всестороннее обследование ребенка.

При выявлении признаков инфекционно-воспалительных процессов органов мочевой системы дальнейшее обследование и лечение проводят врачи урологи и нефрологи.

В случае выявления у детей с недержанием мочи патологии нервной системы коррекция расстройств мочеиспускания должна проводиться под постоянным контролем **невролога**. Энурез также встречается у детей с психической патологией (нарушение интеллекта различной степени, эпилепсии, шизофрении). Характерной особенностью является отсутствие переживаний большими своего дефекта.

В некоторых случаях может потребоваться консультация **эндокринолога** (когда имеет место повышение количества выделяемой мочи на фоне повышенного потребления жидкости по данным дневника мочеиспусканий).

Помощь родителей специалистам состоит в наблюдении и ведении дневника мочеиспускания. Дневник заполняется в течение трех дней. Не напоминайте ребенку о необходимости мочеиспускания, важно, чтобы он помочился тогда, когда захочет сам.

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Время	Объем выпитой жидкости	Время	Объем выделенной жидкости	Наличие стула в течение суток
1-е сутки				

## ЛЕЧЕНИЕ

Учитывая то, что в 2% случаев энурез сохраняется у взрослых, а также влияние энуреза на психическое развитие детей может быть очень выраженным, необходимость лечения не только оправдана, но и обязательна, и его следует начинать у детей с 5 лет.

В последнее время наиболее эффективными считаются два основных направления терапии: коррекция поведения и использование фармакологических средств (медикаментозное).

Для коррекции поведения используют два метода: **мотивационная терапия** и **«условно-тревожная»**.

Мотивационная терапия обеспечивает успешные результаты и относительно низкую частоту рецидивов. Терапевтическое воздействие направлено на установление позитивных отношений между ребенком и родителями. Родителям необходимо помочь избавиться от чувства вины, убедить, что и они, и их ребенок обязательно справятся с недержанием мочи. Нельзя наказывать и ругать ребенка за мокрую постель. Нужно помочь ребенку настроиться на выздоровление (важно его желание).

Необходимо соблюдение режима дня и, особенно, питьевого режима. Прием жидкости нужно распределять равномерно в течение дня и с ограничением в вечернее время. Время отхода ко сну должно быть спокойным. Перед тем, как лечь в постель, приучите ребенка посетить туалет. Постель ребенка должна быть достаточно жесткой. При очень глубоком сне рекомендуется несколько раз переворачивать ребенка во сне. Необходимо сократить употребление ребенком продуктов, содержащих кофеин (шоколад, кофе, чай, газированные напитки), так как он обладает мочегонным эффектом. Практичным и часто используемым методом является заполнение ребенком дневника энуреза. Родителям не следует акцентировать внимание на неудачах, но стараться непременно похвалить и как-либо поощрить ребенка, когда ему удалось не намочить постель. Каким бы ни было поощрение, ребенок должен получить его сразу после пробуждения. Кратковременный успех подобной терапии отмечается в 70% случаев.

**«Условно-тревожная» терапия.** Если ребенок мочится в постель регулярно каждую ночь в определенное время, можно дать ему часы с будильником. Будильник должен звонить на несколько минут раньше этого времени, чтобы ребенок, проснувшись, без спешки встал и помочился. Существует устройство, которое подает сигнал тревоги и будит ребенка, как только он начинает мочиться (alarm-терапия). Для достижения эффекта такое лечение может потребовать несколько месяцев.

Весьма эффективным может оказаться режим тренировок, включающий в себя использование вышеописанного устройства. Для школьника можно в течение дня устраивать своего рода репетиции.

Необходимо уложить ребенка в постель, и пусть он, закрыв глаза, изображает глубокий сон среди ночи. Затем произносит «внушение» приблизительно следующего содержания: «я крепко сплю. Мой мочевой пузырь полон. Он говорит: вставай, иначе будет поздно». С последними словами ребенок изображает пробуждение, встает с постели и идет в туалет.





Памятка для родителей

## Энурез у детей. Причины. Принципы диагностики и лечения



Саратов, 2015 год

С самого начала лечения энуреза целесообразны специальные упражнения по тренировке акта мочеиспускания, которые направлены на выработку осознанного ощущения наполненности мочевого пузыря и закрепления механизмов, обеспечивающих уверенность в самостоятельном контроле мочеиспускания. Например, объяснить ребенку, что можно «тренировать» свой мочевой пузырь в дневное время, как можно дольше сдерживая позывы к мочеиспусканию. С каждым разом терпеть следует все дольше и дольше. Полезно также упражнение, укрепляющее наружный сфинктер мочеиспускательного канала. Пусть ребенок начнет мочиться и, не закончив, на короткое время остановится. Так надо делать по несколько раз в течение каждого мочеиспускания.

### Медикаментозное лечение

В настоящее время наиболее широко используются следующие группы лекарственных препаратов:

- препараты, уменьшающие образование мочи,
- препараты, увеличивающие емкость мочевого пузыря и понижающие нестабильность его сокращений,
- антидепрессанты.

В настоящее время для лечения расстройств мочеиспускания находит широкое применение БОС-терапия, которая заключается в тренировке мышц с помощью специальных электромиографических датчиков).

Также важная роль в лечении энуреза принадлежит физиотерапевтическим методам, действие которых направлено на восстановление акта мочеиспускания, нормализацию тонуса мышц, улучшение кровообращения и ускорение созревания нервно-мышечного аппарата тазовых органов. По показаниям проводятся:

- электростимуляция,
- электрофорез,
- ультразвук,
- грязевые аппликации,
- озокеритовые и парафиновые аппликации,
- УВЧ-индуктотермия,
- интерференционные токи,
- лазеротерапия.

Важно помнить, что гонка за «сухими» ночами бесполезна, более реалистично-медленное, но надежное улучшение.

Памятка для родителей подготовлена врачом-неврологом стационарного отделения ГБУ СО «ОРЦ» *Л.А.Проскуриной*.

Оформлено методистом и специалистом по социальной работе информационно-методического ресурсного центра ГБУ СО «ОРЦ» *Т.И. Аникиной, М.А. Бузиловой*.

Одобрено к выпуску медико-социально-педагогическим Советом ГБУ СО «ОРЦ» (протокол № 6 от 17.06.2015 г.)