

S a ğ l ı k K ö ŝ e s i



Kocaeli Üniversitesi Tıp
Fakültesi

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Anabilim Dalı

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
& Aile Hekimliği Uzmanı

Yard.Doç.Dr.

Selim ÖNCEL

Selim.Oncel@kocaeli.edu.tr

Giriş

Tekrar merhaba...

Bu haftaki konumuz, gece altını ıslatma ya da yatak ıslatma. Bunun ne demek olduğunu açıklamaya girişmeden önce ne olmadığını vurgulayalım: Yatak ıslatma, ya da bizim "tıpça"da söylediğimiz gibi gece inkontinansı veya noktürnal enurezis; bir kere, çocuğunuzun tuvalet eğitiminin kötü gittiği anlamına gelen bir şey değildir. Bu konuyu normal gelişim basamaklarından biri olarak görmek daha doğrudur.

O ana kadar hep yatağını ıslatmış, hiç kuru kalmamış çocukların yatak ıslatmasına birincil enurezis denir. En az altı aylık bir kuru kalma döneminden sonra yatak ıslatmaya başlayan çocukların yatak ıslatması, ikincil enurezis olarak adlandırılır.

Genel olarak altı veya yedi yaşından önceki yatak ıslatmaları için endişelenmeye gerek yoktur. Bu yaşlarda mesane kontrolü henüz sağlanamamış olabilir ve bu, normaldir.

Çocuk gece altını ıslatmaya devam ederse bu sorunu sabır ve anlayışla çözmeye çalışmak gerekir. Mesane "antrenmanları", ıslaklık alarmları ve ilaçlar; bu konuda bize yardımcıdır.

Belirtiler ve bulgular

Yatak ıslatmak, geceleyin istemsiz olarak idrar yapmak demektir.

Çocukların çoğu, 2-4 yaşlar arasında tuvalet kontrollerin kazanmış olurlar; ama tam bir mesane kontrolünün sağlanması için koymamız gereken bir tarih hedefi yoktur. Okulöncesi yıllarda çocukların %40'ı yatağını ıslatır. Beş yaşına gelindiğinde yatak ıslatma, çocukların yalnızca %10 ila 15'inde bir sorun olarak devam etmektedir.

Nedenler

Yatak ıslatmanın nedenini kimse tam olarak bilememektedir; ancak birçok etmenin bu işte parmağı olduğunu düşünmekteyiz.

- Mesanenin ufak olması: Çocuğunuzun mesanesi, gece meydana gelen idrar tutmak için yeterince gelişkin olmayabilir.

- Mesanenin dolduğunu anlayamama: Mesaneyi denetim altında tutan sinirlerin olgunlaşması yavaş oluyorsa mesanenin dolması; hele de uykusu ağırorsa, çocuğunuzun uykusundan uyandıramayabilir.

- Hormon dengesizliği: Antidiüretik hormon (ADH), geceleri idrar yapımını yavaşlatan bir hormondur. Çocukluk çağı boyunca bazı çocukların vücudu, yeterince

ADH üretemez.

- Stres: Bir kardeşin dünyaya gelmesi, yeni bir okula başlamak veya aileden uzak, yurttan kalmak gibi kişiye stres yükleyen olaylar; yatak ıslatmanın tetikleyicisi olabilir.

- İdrar yolu enfeksiyonu: İdrar yolu enfeksiyonu, çocuğunuzun idrarını kontrol etmesini zorlaştırabilir. İdrar yolu enfeksiyonunun yatak ıslatma, gündüz altına işeme, sık idrara çıkma ve idrar yaparken yanma gibi belirtileri ve bulguları olabilir.

- Uyku apnesi: Bazen yatak ıslatma, tıkaçıcı uykü apnesinin habercisi olabilir. Uykü apnesi, çocuğün nefes alıp-vermesinin genellikle büyüymüş veya iltihapanmış bir bademcik yüzünden engellenmesi halidir. Uykü apnesinin diğer belirtileri ve bulguları arasında horlama, sık kulak veya sinüs enfeksiyonu geçirme, boğaz ağrısı ve çocuğün uykusunu alamaması sayılabilir.

- Şeker hastalığı (diyabet): Geceleri genellikle kuru kalan

bir çocuğün yatak ıslatmaya başlaması, tip 1 diyabetin ilk işareti olabilir. Şeker hastalığının diğer belirtileri ve bulguları bir defada çok miktarda idrar yapma, sık sık susama, halsizlik ve çocuğün iştahının yerinde olmasına rağmen kilo kaybetmesidir.

- Kronik kabızlık: Bazen, düzenli dışkılaması olmayan çocuklar, idrarlarını tutarlar. Bu da geceleri ya-



tak ıslatmaya yol açabilir.

- Anatomik kusur: Nadiren de olsa yatak ıslatma, çocuğün nörolojik dizgesinde veya idrar yollarında bir kusur ile ilişkili olabilir..

Risk etmenleri

Yatak ıslatma herkesin başına gelebilir; ancak erkek çocuklarda daha siktir. Hem anne hem baba çocukluklarında yataklarını ıslatmışlarsa çocuklarının yatak ıslatma olasılığı %80'dir.

Ne zaman doktora başvuralım?

Çocukların çoğunda yatak ıslatma, kendiliğinden geçer gider. Bazılarında azıcık da olsa yardıma ihtiyaç olur. Bazı çocuklarda ise yatak ıslatma altta yatan bir hastalığın göstergesi olduğundan tıbbi müdahale gerekir.

- Çocuğunuz 5-6 yaşını geçmiş, ama hâlâ yatağını ıslatıyor sa

- Çocuğunuz idrarını tutmaya başladıktan bir süre sonra yatağını ıslatmaya başladıysa

- Yatak ıslatmanın yanı sıra çocukta idrar yaparken yanma, alışılmadık bir susama, idrar renginde pembeleşme varsa veya çocuk horluyorsa bir doktora başvurmalsınız.

Tanı

Doktora gittiğinizde doktor, çocuğunuzun sağlık geçmişi hakkında ve yatak ıslatma düzeniyle ilgili bazı sorular sorabilir:

- Ailenizde yatak ıslatan başka bir kişi var mı?

- Çocuğunuz her zaman yatağını ıslatır mıydı, yoksa yatak ıslatma son zamanlarda mı başladı?

- Çocuğunuz ne sıklıkta yatağını ıslatıyor?

- Yatak ıslatma belli yiyecekler, içecekler veya etkinliklerle tetikleniyor mu?

- Çocuğunuz gün içinde kuru kalıyor mu?

- Çocuğunuz büyük yaşam değişiklikleri veya başka stres kaynakları ile karşı karşıya mı?

- Çocuğunuz idrarını yaparken yanmadan veya başka bir şeyden şikayet ediyor mu?

- Boşanmışsanız çocuğunuz ayrı ayrı olmak üzere, annenin ve babanın evinde yaşıyor mu ve yatak ıslatma çocuk her iki evdeyken de oluyor mu?

Daha sonra doktorunuz, çocuğünüzü muayene edecektir. Duruma göre enfeksiyon ve şeker hastalığı bulguları yönünden idrar tetkikleri yapılabilir. Doktorunuz anatomik bir anormallik veya başka bir sorunun varlığından şüphelenirse röntgen çekil-

mesi, böbreklerin veya mesanenin değişik yöntemlerle görüntülenmesi gerekebilir.

Artsorunlar

Moral bozucu bir durum olmasına rağmen, fiziksel bir nedenin bulunmadığı yatak ıslatma, sağlık açısından herhangi bir tehlike içermez; ancak çocuğunuzun yatağını ıslatması nedeniyle hissedeceği suçluluk ve utanma duyguları, çocuğün özsaygısının azalmasına neden olabilir.

Apışarısında gelişebilecek dö-

küntüler de, özellikle çocuğün ıslak iç çamaşırları değiştirilmediği takdirde, bir sorun olabilir. Böyle bir döküntüyü önlemek için her sabah çocuğünüzün apışarısını ve altını suyla yıkamasını sağlayın. Yatmadan önce bu bölgenin petroleum merhemi ile (örneğin Vaseline®) kaplanması, döküntülerin önlenmesinde size yardımcı olabilir.

Tedavi

Çocukların çoğunda yatak ıslatma, kendiliğinden geçip gider. Ailede yatağını ıslatan varsa çocuk, muhtemelen, yatağını ıslatan ana-babanın yatak ıslatmayı kestiği yaşta yatak ıslatmayı bırakacaktır.

Yatmadan önce sıvı alımının kısıtlanması ve çocuğa çift idrar yaptırmaya -yani yatma hazırlıklarına başlamadan önce ve uykuya dalmadan hemen önce- yararlı olabilir.

Çocuğün gündüz vakti idrar yapmasını mümkün olduğunca erteletmek de iyi bir yöntemdir. Mesane tamamen dolu değilse idrar yapma hissi birkaç dakika içinde azalabilir. Zamanla bu basit mesane germe egzersizi, çocuğünüzün geceleri daha fazla idrar tutmasını sağlayabilir.

Çocuğunuz yedi yaşına gelmesine ve uygun şekilde cesaretlendirilmesine rağmen hâlâ yatağını ıslatıyorsa bir hekime başvurulabilir ve hekimin önereceği daha "saldırgan" bir tedavi stratejisi izlenebilir.

Bu stratejilerden bahsetmeyi gelecek haftaya bırakıyor ve sizlere sağlık ve esenlik dolu bir kurban bayramı diliyorum.

