



# Noćno mokrenje

Noćno mokrenje (Enuresis nocturna) je nehotično mokrenje u krevet za vrijeme sna, kod djece iznad navršene pete godine života.



Noćno mokrenje (Enuresis nocturna) je nehotično mokrenje u krevet za vrijeme sna, kod djece iznad navršene pete godine života. Može se produžiti i do školske dobi, ali to je krajnja granica da se nešto učini, želimo li svojem djetetu omogućiti zdravije i sretnije djetinjstvo, uz suhe noći. Ako kontrola mokrenja nije nikada uspostavljena, govorimo o primarnoj enurezi, a ako



Mirjana Kolarek Karakaš  
dr.med. spec. pedijatar

dijete počne ponovno mokriti u krevet nakon suhog perioda od šest mjeseci radi se o sekundarnoj enurezi, koja obično nastaje uslijed nekog stresa. Istraživanja o učestalosti noćnog mokrenja pokazuju da 7 do 15% djece u Hrvatskoj ima taj problem. Kod dječaka se javlja dva puta češće nego kod djevojčica. Na žalost u javnosti se o tome vrlo rijetko govori budući, da je često popraćeno sramom i neugodom. Kako bi se kvalitetno pristupilo rješavanju ovog zdravstvenog problema od velike je važnosti povećati svijest o njegovu postojanju te naučiti djecu i roditelje kako da ga pokušaju riješiti i naravno srušiti vjerovanje da je to sramota i još gore da tu ionako nema pomoći i čekati da prođe samo od sebe.

Nekada se mislilo da psihičke promjene dovode to toga, no međutim radi se zapravo o obrnutom procesu. Ne učinimo li ništa te ostavimo dijete samo, s njegovim problemom, mogu se javiti psihički poremećaji. Najvažnija poruka koju želim ovim putem poslati jest da se noćno mokrenje može liječiti. Promijenjen je oblik lijeka te se sada koristi u obliku tableta, što je za dijete jednostavnije od dosadašnjeg spreja za nos.

## KONTROLA MOKRENJA

Da bi se uspostavila kontrola mokrenja neophodna je uredna funkcija triju sustava:

1. Regulacija stvaranja mokraće
2. Uredna funkcija mokraćnog mjehura
3. Buđenje kod osjećaja punog mjehura.

Noću je naime, smanjeno stvaranje mokraće i do 50 % u odnosu na dnevnu količinu. Za to je odgovoran antidiuretski hormon žljezde hipofize, koji se noću pojačano izlučuje.

U slučaju da je količina izlučenog hormona preniska, stvara se više mokraće, kapacitet mjehura ne može zadržati toliku količinu i dijete se pomokri u krevet. To osobito vrijedi za tvrde spavače. Sposobnost da se voljno mokri razvija se između druge i treće godine, tako da nakon navršene treće godine većina djece ima razvijenu kontrolu mokrenja i danju i noću.

## UČESTALOST POJAVE

To je dosta čest problem u djece:

- 20% petogodišnjaka
- 10% desetogodišnjaka
- 2% petnaestogodišnjaka, a imaju ga i neki odrasli.

## UZROCI NASTANKA

Noćno mokrenje se najčešće nasljeđuje. Dvije trećine djece s noćnim mokrenjem imaju sniženo izlučivanje antidiuretskog hormona noću i kao posljedicu povećano stvaranje mokraće noću.



Jedna trećina djece ima smanjeni kapacitet mjehura noću, dok je danju uredan. Često se vidi da se i jedni i drugi teško bude, odnosno tvrdo spavaju. Kao mogući uzročnici spominju se: zadržavanje stolice (obstipacija), usporen psihomotorni razvoj, sindrom hiperaktivnosti, bijeg pažnje, otežano disanje u snu.

Ako je dijete uspostavilo kontrolu mokrenja te je nakon 6 mjeseci ponovno počelo mokriti u krevet mora se misliti na moguću upalu mokraćnih puteva, šećernu bolest, stres. Treba misliti i na moguće



abnormalnosti u građi mokraćnog sustava

### ŠTO TREBA UOČITI ?

Dakle kod takvog djeteta treba popratiti koliko puta danju mokre, da li se teško bude iz sna, da li imaju tvrdi stolicu ili nemaju stolicu po nekoliko dana, da li hrču ili ostaju bez zraka u spavanju. Važno je misliti radi li se o hiperaktivnom djetetu ili djetetu s poremećajem u razvoju ili djetetu sklonom upalama mokraćnih puteva. Danju treba popratiti učestalost mokrenja (za dijete od pet godina normalno je da

mokri 4-7 puta dnevno), da li ima prisilni nagon ili hitnost, oklijevanje kod započinjanja mokrenja, napinjanje, slab mlaz, prekinuti mlaz, manevre zadržavanja, osjećaj nekompletnog pražnjenja, kapanje iza mokrenja, bol kod mokrenja. Navedeni podaci pomoći će liječniku za usmjeravanje na potrebne dodatne pretrage i za odabiranje pravilne terapije.

### PRISTUP TAKVOM DJETETU?

Radi se uglavnom o vrlo senzibilnoj i emocionalno





zahtjevnoj djeci. Iskazuju li roditelji otvoreno svoje nezadovoljstvo razvit će osjećaj krivnje i smetnje se čak mogu još i pogoršati. Stoga se preporučuje smireni i blagi pristup, bez pritiska, ali uz stanovitu dozu čvrstine, da bi dijete shvatilo da mora preuzeti dio odgovornosti za posljedice mokrenja u krevet. Korištenje pelena noću se ne preporučuje, jer time izostaje osjećaj neugode koji se javlja zbog mokre

piđame, sprječava se razvoj refleksa uspostave kontrole mokrenja te problemi traju duže. Buđenje preko noći se ne preporučuje.

#### **SAVJETI ZA RODITELJE**

- Ne čekati da noćno mokrenje prođe samo od sebe, jer lijek postoji
- Ne tajiti problem i stvarati kod djeteta osjećaj



- krivnje i sramote
- Ne kažnjavati dijete i posramljivati ga
- Potražiti savjet liječnika, otkriti uzrok problema i započeti s liječenjem.
- 

### SAVJETO ZA DIJETE

- Ne skrivati problem od roditelja i liječnika
- Nemojte osjećati krivnju jer za to nema razloga

- Ne izbjegavati druženje s ostalom djecom
- Nemojte se osjećati manje vrijednim.

### LIJEČENJE

U slučaju da se kod djeteta radi samo o noćnom mokrenju, a pretragama je ustanovljeno da nema drugih problema niti znakova organske bolesti, potrebno je poduzeti liječenje. Enureza se može liječiti dezmodopresinom, sintetskim nadomjestkom antidiuretskog hormona koji se primjenjuje u obliku tableta. Ako ne dobijemo odgovor na takav vid liječenja može od koristi biti elektronička naprava koja registrira vlagu i daje zvučni signal čim dijete počne mokriti u krevet. Na taj način se dijete uvježbava na buđenje pri početku mokrenja. Ako se kod djeteta utvrdi manji kapacitet mokraćnog mjehura, moguće je sprovesti liječenje lijekovima, koji opuštaju mišiće mjehura. Potrebno je regulirati obstipaciju, a i druge moguće poteškoće poput otežanog disanja u snu.

### TRI SU VAŽNE PORUKE

1. Potrebno je potražiti liječničku pomoć ako dijete mokri u krevet nakon navršene pete godine života
2. Noćno mokrenje najčešće nije uzrokovano psihičkom bolešću
3. Noćno mokrenje može se uspješno liječiti
4. Dijete nije krivo što mokri u krevet noću

### ZAKLJUČAK

Radi se o problemu koji ne ugrožava djetetov život, ali svakako narušava kvalitetu života,



kako samog djeteta tako i cijele njegove obitelji. Uspješno liječenje pridonosi povratu djetetova samopoštovanja i uklanja važan uzrok stresa unutar obitelji.

Dugo se vjerovalo da se radi o psihičkom poremećaju, da dijete „plače kroz mjehur“. Danas to nije tako, ali je dokazano da noćno mokrenje može dovesti do psihičkih smetnji. Takva se djeca osjećaju različito od svoji vršnjaka, često su ljuta sama na sebe, osjećaju stid, promjenjivog su raspoloženja, kriju svoj problem. Ne sudjeluju u uobičajenim školskim aktivnostima, kampiranjima, ljetovanjima.

Nezamislivo je da danas, u eri razvoja vrhunske medicine i postojanja mogućnosti liječenja ne pomognemo djeci da se riješe problema noćnog mokrenja koji baca sjenu na bezbrižnost njihovog

djetinjstva.

Rješenje problema je na dlanu, samo ga treba uzeti. Problem treba otkriti, o njemu podučiti djecu i roditelje, jednako tako, potaknuti liječnike da odbace neučinkovit stav čekanja i promatranja i poduzmu sve što je u njihovoj moći da svako dijete koji pati od noćnog mokrenja, postane suho i sretno.

Specijalistička pedijatrijska ordinacija  
Mirjana Kolarek Karakaš, dr. med.  
spec. pedijatar  
Kolodvorska 20, Varaždin  
tel: 042 398 540  
<https://pedijatrija.info>