

ÇOCUKLARDA ALT ISLATMA NEDENLERİ VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Alt ıslatma (Enürezis) çocukluk çağının en sık karşılaşılan üriner sistem problemlerinden biridir. Alt ıslatma sıklığı 7-10 yaş grubunda %7-9, 15 yaş grubu için ise %1-2 civarındadır. Alt ıslatma problemi uykuda yatağa ya da giysilere yinelenen bir biçimde idrar kaçırma olarak tanımlanır.

ALT ISLATMANIN SEBEPLERİ NELERDİR?

1.Uyanma bozukluğu: Eskiden beri altını ıslatan çocukların derin uykuları olduğu bilinir. Ailelerin çoğunluğu çocuklarının çok zor uyandırıldığından şikâyetçidir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda alt ıslatmanın uyku dönemlerinden bağımsız olarak ortaya çıktığı ve alt ıslatan çocukların uyku derinliklerinin normal çocuklardan farklı olmadığını göstermiştir.



Pursaklar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

**Adres: Saray Cumhuriyet Mah.
Fatih Sultan Mehmet Cad.No28
Pursaklar/ Ankara
<http://pursaklarram.meb.k12.tr>
Telefon 03123994523
Fax: 03123994524**

2. Gece düşük mesane kapasitesi:

Alt ıslatan çocukların büyük çoğunluğunda gece mesane kapasitesinin azaldığı gösterilmiştir.

3. Artmış gece idrar miktarı:

12 yaşın altında idrar miktarının beklenen mesane kapasitesinin %130 olması durumu.

4. Genetik faktörler: Tek ebeveyn çocukluğunda aynı problemi yaşadysa, çocuğunda olma olasılığı %

44; hem annede hem babada bu sorun yaşandıysa çocukta görülme olasılığı % 77 olduğu gözlemlenmiştir.

5. Psikolojik sebepler:

Çocuğun duygusal dünyasında gerginliğe neden olan durumlar tuvalet kontrolü oluşan bir çocukta gerilemeye neden olabilir. Yeni bir kardeşin aileye katılması nedeniyle ilgi çekmek için kardeşine özenerek altını ıslatabilir. Ailesinden yeterince ilgi ve sevgi göremeyen çocuk altını ıslatarak ilgi alaka beklediğini göstermiş olur. Aile içinde huzursuzluk, eşler arasındaki tartışmalar, anneye aşırı bağımlı olma, ailenin koruyucu tutumu da hastalığın oluşmasındaki nedenler arasındadır.

Ailelere öneriler:

- 1. Beslenme alışkanlıkları gözden geçirilmelidir ve günlük sıvı alımı düzenlenmelidir.**
- 2. Akşamları yatmadan 2 saat önce aşırı sıvı alımı mümkün olduğunca kısıtlanmalıdır.**
- 3. Kabızlık ve boşaltım sorunları çözümlenmeli**
- 4. Fizik aktivitesi düzenlenmeli, uzun süreli televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi uzun süreli oturur pozisyonda kalması engellenmelidir.**
- 5. Yatmadan önce mutlaka mesane boşaltılmalıdır. Uyuduktan 2 saat sonra uyandırılarak idrar yapması sağlanmalıdır.**