

Bed Wetting

Dr .Ketan H Shah
MD Ped
Ketan children hospital
Majura gate road , Suart .
ketanhet@gmail.com
ph : 9374715812

➤ રાતે પથારીમાં પેશાબ થવો એ કોઈ ચિતાજનક બિમારી નથી. જો નાનપણથી જ આ બિમારી હોય તો કોઈ ખાસ તપાસની જરૂર નથી. પરંતુ જો હમણાં હમણાં જ તકલીફ શરૂ થઈ હોય તો ડોક્ટર કેટલીક તપાસ કરાવવાની સલાહ આપશે. આવા બાળકની ઉંમર જો ૬ વર્ષથી વધારે હોય તો જ સામાન્ય રીતે દવા કરવાની સલાહ આપતા હોઈએ છીએ. આ દવા પંપ દ્વારા નાકમાં સ્પ્રે કરવાની હોય છે અને ડોક્ટરની સલાહથી એના ડોઝ એડજસ્ટ કરી શકાય. આ દવાની કોઈ આડ- અસર નથી. પરંતુ દવા નાકમાં સ્પ્રે કર્યા પછી પાણી અને અન્ય પ્રવાહી આપવાનું નથી હોતું. આની સાથે સાથે નીચેની સલાહ પણ જરૂરી છે.

- ૧ રાતે સૂવાના ૨ કલાક પહેલાં પાણી, ચા, કોફી, દૂધ કશું જ આપવું નહિ. ૨ કલાક 'dry'.
- ૨. સૂતા પહેલા પેશાબ કરાવવો.
- ૩. રોજ રાતે ૧:૩૦ - ૨:૦૦ વાગ્યાનો એલાર્મ મૂકવો અને બાળકને ઉઠાડીને પેશાબ કરાવવો આને

એલાર્મ ટ્રીટમેન્ટ (Alarm Treatment) કહે છે.

- ૪. બાળક પેશાબ કરે તો ગુસ્સો કરવો નહિ એ એની જાણ બહાર જ કરે છે.
- ૫. બાળક જે દિવસે પેશાબ કરે નહિ તે દિવસે એની પસંસા કરવી, encourage કરવું.

૫-૬ વર્ષથી ઉપરના બાળક માટે Bed Wetting શરમજનક હોય છે અને એનાથી એમનું

આત્મસન્માન પણ ઘવાય છે. આથી દવા કરાવવી સલાહભરેલી છે.

Dr .Ketan H Shah
MD Ped
Ketan children hospital
Majura gate road , Suart .
ketanhet@gmail.com
ph no 9374715812

Bed Wetting

- रातको पथारीमे पेशाब होना ये कोई चिंताजनक समस्या नहि है । अगर बचपन से ये बिमारी हो तो कोई खास तपासकी जरूरत नही है। मगर अभी अभी ये समस्या शुरु हुई हो तो डोक्टर थोडे परिक्षण करनेकी सलाह देते है । ऐसे बच्चोको ६ सालकी उम्र के बाद दवाई की सलाह देतेहै। ये दवाई पंप द्वारा नाकमे स्प्रे करनी होती है। ये दवाई डोक्टरकी सलाह के अनुसार दे सकते है इस दवाईकी कोई आडअसर नही है । लेकिन दवाई नाकमे स्प्रे करनेके बाद पानी या अन्यचीजे नही देनी है । उसके साथ साथ थोडी सूचनाएँ भी आवश्यक है ।
- १ रातको सोने के २ धँटे पहले पानी, चाय,कोफी, दूध ऐसा कुछ नही देना है।
 - २ सोने से पहले पेशाब कराना है ।
 - ३ रोज रातको १-१:३० बजेका अलार्म रखना है और बच्चेको उठाके पेशाब कराना है उसे अलार्म ट्रोटमेन्ट (Alarm Treatment) कहते है।
 - ४ बच्चा पेशाब करे तो उसे डाँटना नही है वो अज्ञानवश ही पेशाब करता है ।
 - ५ बच्चा पेशाब करे तो उसकी प्रशंसा करनी है , उसको Encourage करना है ।

८-९ सालके बच्चों के लिए Bed Wetting शर्मनाक है और उससे उसके स्वमानको हानि होती है ।इसलिए स्प्रेवाली दवाई देना हितावह है ।

अभ्रुयात (Constipation)

- अभ्रुयात अे सामान्य संशुगोमां कोरु भोटी बिमारी नथी. अे बाणकनी भोटी टोयलेट आदतना लीघे ज थाय छे. कोरुक्वार डोक्टर कोरु तपास कराववानी सलाह आपे छे. अभ्रुयातनी बिमारीमां दवानुं भास भइत्व

નથી. થોડી સૂચનાનું પાલન કરવાથી ટોયલેટ-સંડાસ કરવામાં ધીરેધીરે નિયમિતતા આવી જશે.

- ૧. ખોરાકમાંથી દૂધનું પ્રમાણ ઓછું-નહિવત કરવું અને એની જગ્યાએ રસાવાળો ખોરાક

જિમકે સલાડ, ફ્રુટ્સ અને છાલવાળા શાકભાજી ખવડાવવા.

- ૨. પાણી / પ્રવાહી વધુ આપવું
- ૩. શાકભાજી / સલાડ , છોડા- છાલ જોડે આપવા. સૂપમાં પણ ઘટ સૂપ આપવું
- ૪. થોડું ગરમ હુંફાળું પાણી દિવસમાં ૩-૪ વખત પીવડાવવું જેથી ટોયલેટ ઠીલું. આવશે.
- ૫. રોજ સવારે નિયમિત ટોયલેટમાં બેસાડવું જેથી આંતરડાને આદત પડશે.
- ૬. રોજ ટોયલેટ ન થાય પરંતુ એકાંતરે ઠીલું ટોયલેટ થાય તો એ નોર્મલ છે એને માટે દવાની

જરૂર નથી.

- ૭. એક ચમચી ઘી-મધ મિક્સ કરીને દિવસમાં ૨-૩ વખત ચટાડવા.
- ૮. થોડો વખત દવા, એનિમા જરૂર પડે તો લેવું . આમ કરવાથી ૨-૩ મહિનામાં કબજીયાત સારી થઈ જશે. જો રાહત ન થાય તો x-ray (Barium enema) ડોક્ટરની સલાહથી કરાવવું .

કબ્જી(Constipation)

- કબ્જી કોઈ ગંભીર બિમારી નથી છે . એ બચ્ચોં કી સ્વભાવ આદત સે હોતી છે. કબી કબી ડોક્ટર કોઈ તપાસ કરાનેકી સલાહ દેતે છે .

कब्जी की बिमारी मे दवाका ज्यादा महत्व नही है । थोडी सूचना का पालन करनेसे टोयलेट- सँडासमे नियमितता आ जाती है ।

- १ खुराकमे दूधका प्रमाण कम-नहित करना है और उसकी जगहपे रसावाली खुराक ज्यादा देनी है जैसे फुटस, सलाड, छिलकेवाली सब्जी आदि देना है
- २ पानी, प्रवाही ज्यादा देना है ।
- ३ सब्जी, सलाड , छिलके के साथ देना है और सूपमे भी घट सूप पिलाना है ।
- ४ थोडा गरम उबला हुआ पानी दिनमें ३-४ बार पिलाना है । उससे टोयलेट थोडा ढीला होगा।
- ५ रोज सुबहमे नियमित टोयलटमे बिठाना है उससे उसके आँतरडे को आदत पडेगी।
- ६ रोज टोयलेट न हो परंतु अेकाँतरे ढीली टोयलेट हो तो ये नोर्मल है। उसके लिए कोई दवाई की जरूरत नही है।
- ७ थोडे समय तक दवा, अेनिमा जरुर पडे तो लेना। ऐसे करनेसे २-३ महिनेमे कब्जी अच्छी हो जायेगीं । अगर राहत न हो तो x-ray(Barium enema) डोकटरकी सलाहसे करवाना है।
- ८ एक चमच घी-मध मिकस दिनमे २-३ बार चटाना है।