

குழந்தைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் என்றால் என்ன?

7 மற்றும் அதற்கு மேலான வயதுடைய குழந்தைகள் தூக்கத்தின் போது படுக்கையில் சிறுநீர்கழிக்கும் தனித்துவமான செயல் அல்லது நிகழ்வாகும்.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் என்பதற்கான மருத்துவச் சொல் என்ன?

“நாக்டர்னல் என்யூரிசிஸ்” என்பது தான் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தலுக்கான மருத்துவப் பெயராகும்.

பெற்றோர்கள் குழந்தையை எப்போது மருத்துவரிடம் கொண்டு வரவேண்டும்?

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் என்பது 7 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளிடையே பொதுவாக ஏற்படுவதாகும். 7 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளில் எப்போதாவது மட்டுமே இது ஒரு பிரச்சினையாகக் கருதப்படு கின்றது. சில குடும்பங்களில், குழந்தை 7 வயதிற்குக் குறைவாக இருந்தாலும் அடிக்கடி படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் போது சிகிச்சையை நாடுகின்றனர்.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் எப்போது சாதாரணமானது அல்ல?

7 வயதைக் கடந்த குழந்தைகள் வாரத்திற்கு இரண்டு முறைக்கு மேல் தவறாமல் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் செயல் இயல்பானது அல்ல.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் வயது அதிகரிக்க சிறப்படையுமா?

ஆம். ஒரு குழந்தையின் வயது அதிகரிக்கும் போது இது பொதுவாகக் குறைந்தே காணப்படுகிறது. படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் பெரும்பாலும் இயற்கையாகவே சரியாகிவிடும். தோராயமாக ஆண்டு ஒன்றில் 100க்கு 15 குழந்தைகளுக்கு இவ்வாறு இயற்கையாகவே சரியாகி விடுகின்றது.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதற்கான காரணம் என்ன?

குழந்தைகள் படுக்கையை ஈரமாக்குவதற்கு வெளிப்படையான காரணம் எதுவும் இல்லை மற்றும் அது குழந்தையின் தவறும் அல்ல. அடிக்கடி இப் பிரச்சினை குடும்பங்களில் நிலவுகிறது. பெற்றோரில் யாரேனும் ஒருவரோ அல்லது இருவரோ குழந்தைகளாக இருந்த போது இப்பிரச்சனைக்கு உள்ளாகியிருந்தால் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கும் இது வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். குழந்தைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் என்பது கீழ்க்காணும் காரணங்களில் ஏதேனும் ஒன்றால் ஏற்படலாம் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் சில யோசனைகளை முன் வைத்துள்ளனர். அவை:

- 1) அவர்களின் சிறுநீர்ப்பை சமாளிப்பதை விட அதிக சிறுநீரை உற்பத்தி செய்வதால் இருக்கலாம். இக்குழந்தைகள் இரவில் உடல் உருவாக்கும் சிறுநீரின் அளவைக் குறைக்கப் பயன்படும் வானோபர்ஸின் போன்ற குறிப்பிட்ட ஒரு சில ஹார்மோன்களைப் போதுமான அளவில் பெற்றிருப்பது இல்லை.
- 2) வயதிற்கு ஏற்ப இல்லாமல் சிறுநீர்ப்பை அளவில் சிறிதாக இருப்பதால் சிறிய அளவு சிறுநீரை மட்டுமே வைத்திருக்க முடியும்.
- 3) மிக சுறுசுறுப்புடன் செயல்படும் (ஓவர்ஆக்டிவ்) சிறுநீர்ப்பை சிறுநீர் கழிக்கும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்க காரணமாகின்றது.
- 4) மிக ஆழ்ந்து தூங்குவவராக இருந்தால், அவர்களின் சிறுநீர்ப்பை நிரம்பிவிட்டதாக மூளை சொல்லும் சமிக்ஞைகளுக்கு அவை எதிர்வினையாற்றுவதில்லை.
- 5) மலச்சிக்கல் அடிக்கடி படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தலுடன் தொடர்புடையது. குறிப்பாக ஒவ்வொரு இரவும் ஈரப்படுத்தாத குழந்தைகளுடன் தொடர்பு கொண்டது..

எப்போதாவது, பள்ளிக்குச் செல்ல வற்புறுத்துதல் அல்லது புதிய பள்ளிக்குச் செல்லுதல் அல்லது நன்கு நேசிப்பவரின் இழப்பு போன்ற மனதைப் பாதிக்கும் உணர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகளால் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் தூண்டப்படலாம்.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் உளவியல் பிரச்சினையின் அறிகுறியா?
இல்லை. குழந்தைக்கு சிறிதாகவோ அல்லது முழுவதுமாகவோ இப்பிரச்சினையின் மீது கட்டுப்பாடு இல்லை. பொதுவாக குழந்தைகள் குறும்பு அல்லது சோம்பேறியாக இருப்பதால் படுக்கையை ஈரமாக்குவதில்லை. மாறாக, படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதால் இந்தக் குழந்தைகளுக்கு தன்னைப் பற்றிய சுய மரியாதை குறைவு . இவைகள்தான் பெற்றோர்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான புள்ளிகளாகும். படுக்கையை நனைத்ததற்காக பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையை தண்டிக்கக்கூடாது அல்லது குழந்தையை கேலி செய்யக்கூடாது. குழந்தை முன்னிலையில் இந்த விஷயத்தை அந்நியர்களுடன் விவாதிக்கத் தேவையில்லை.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் கடும் சிறுநீரக நோயின் அறிகுறியா? இல்லை. படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பெரும்பாலான குழந்தைகள் முற்றிலும் ஆரோக்கியமானவர்கள். பகலில் ஈரமாக்குதல், வலிமிகுந்து சிறுநீர் கழித்தல், அதிகப்படியான சிறுநீர் கழித்தல், தொடர்ச்சியான காய்ச்சல் அல்லது குழந்தைப் பருவ சிறுநீரக நோயின் குடும்ப வரலாறு போன்ற பிற அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டால் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் பொதுவாக சிறுநீரகப் பிரச்சினையின் அறிகுறியாக இருக்காது.

செய்யப்பட வேண்டிய சோதனைகள் என்னென்ன??

சிறுநீர் பரிசோதனைகள் மட்டுமே உடன் தேவைப்படும் சோதனைகளாகும். குழந்தையின் பல்வேறு தன்மைகளைப் பற்றிய மதிப்பீட்டைப் பொறுத்து கூடுதல் சோதனைகளின் அவசியத்தை பரிசோதிக்கும் மருத்துவர் தீர்மானிப்பார்.

சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டின் இயல்பான வயது என்ன?

குழந்தைகள் சிறுநீர்ப்பை நிரம்புவதை அறிந்தவுடன் பகல்நேர சிறுநீர் கழிப்பதைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். பெற்றோரின் ஆலோசனையின் பேரில் ஒன்றரை வயதில் பானை வடிவ இருக்கை அல்லது கழிப்பறையில் ஏராளமான குழந்தைகள் சிறுநீர் கழிக்க முடியும். சுமார் இரண்டரை ஆண்டுகளில், ஒரு குழந்தை சரியான நேரத்தையும் இடத்தையும் அடையும் வரை குறுகிய காலத்திற்கு சிறுநீரை நிறுத்தி வைக்க முடியும். சிறுநீர் கழித்தலைத் தூண்டுதல் அல்லது நிறுத்துதல் போன்ற சிறுநீர்ப்பை செயல்பாட்டின் முழுக் கட்டுப்பாடும் பொதுவாக நான்கு வயதில் நிகழ்கிறது. இரவு நேர சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாடு பொதுவாக அதிக நேரம் எடுக்கும் மற்றும் ஒரு குழந்தை ஐந்து முதல் ஏழு வயது இருக்கும் வரை இது எதிர்பார்க்கப்படுவதில்லை. ஈரத்தை உறிஞ்சும் துணி போன்ற பொருள்களை (Diapers) தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் இந்த முன்னேற்றங்கள் தாமதமாகும் என்று நம்பப்படுகிறது. மேலே கூறப்பட்டுள்ளவற்றிற்கு விதிவிலக்குகள் உள்ளன என்பதையும் நினைவில் கொள்க.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தையை எவ்வாறு கையாள்வது?

ஊக்கப்படுத்தும் சிகிச்சையில் மருத்துவர் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார். குழந்தை எளிதில் புரிந்துகொள்ளும் மொழியில், சாதாரணமாக சிறுநீர் கழிக்கும் முறை, சிறுநீர் கழிப்பதைக் கட்டுப்படுத்தும் நிலைகள் (சிறுநீர்ப்பைக் கட்டுப்பாடு) மற்றும் இப்பிரச்சனையால் அக்குழந்தை பிற குழந்தைகளிடமிருந்து எப்படி, ஏன் வேறுபடுகிறது என்பன போன்ற ஆலோசனைகளை வழங்க வேண்டும். குறுகிய காலத்தில் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பலாம் என்ற உறுதியை வலுவாக அக்குழந்தைக்கு (அவள் / அவன் என யாராக இருப்பினும்) எடுத்துக் கூறவேண்டும். மேலும் சில நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றினால் இதை விரைவுபடுத்தலாம் என்பதையும் கூறவேண்டும். தாராளமான பாராட்டு, புத்தகங்கள் போன்ற பரிசுகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்கு தளங்களைப் பார்வையிடுதல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு உலர்ந்த இரவிற்கும் குழந்தைக்கு வெகுமதி வழங்கி ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

நடத்தையில் மாற்றத்தை உருவாக்கும் விதமாக, குழந்தை குடிக்கும் பெரும்பாலான திரவப் பொருள்களை காலையிலும் பிற்பகலிலும் குடிக்க வைத்தால், இரவில் சிறுநீர்ப்பை நிரப்பப்படுவது தவிர்க்கப்படுதல் அவர்களுக்கு

பேருதவியாக இருக்கும். இரவு உணவிற்குப் பின் பயன்படுத்தும் குறைந்தபட்ச நீரைத் தவிர, மாலை 7 மணிக்கு மேல் திரவ உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கப் பரிந்துரைக்க வேண்டும். அதிலும் குறிப்பாக மாலை நேரங்களில் சர்க்கரை மற்றும் காஃபின் கலந்த பானங்களைத் தவிர்க்கவும்.

படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பும், மீண்டும் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு சற்று முன்பும் சிறுநீர் கழிக்க குழந்தையை ஊக்குவிக்கவும். நன்கு சத்தமிடும் அலாரம் கொண்ட கடிகாரத்தின் உதவியுடன் குழந்தையை நடுஇரவில் விழித்துக் கொள்ளச் செய்யலாம்.

சில நேரங்களில் மலச்சிக்கலுக்கு சிகிச்சையளிப்பது கூட படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண உதவும். சிகிச்சையளிக்கப்படாத மலச்சிக்கல் இப்பிரச்சனைக்குத் தீர்வு தரும் எந்தவொரு சிகிச்சையையும் மிகவும் கடினமாக்குகிறது.

ஊக்குவித்தல், நடத்தை மாற்றம் மற்றும் அலாரம் சிகிச்சை மூலம் சுமார் 6 மாதங்கள் தோல்வியற்ற முயற்சிக்குப் பிறகு மருந்துகள் மூலம் தீர்வு காண முயற்சிக்கப்படுகின்றன.

மறுப்பு:

இந்த வெளியீடு படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பிரச்சனை கொண்ட குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு ஒரு இலவச சேவையாகும். இது ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமே; நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான முழுமையான புத்தகம் என்று கூற இயலாது. எனவே பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்குப் பொருத்தமான நிபுணத்துவம் வாய்ந்த தொழில்முறை சேவையைப் பெற அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.