

Mjere standardne uroterapije

Mjere standardne uroterapije podrazumjevaju nefarmakološke i nekirurške postupke sa svrhom liječenja poremećaja funkcije mjehura. Uključuju postupke kojima se regulira unos tekućine te navike mokrenja i velike nužde:

- dnevni unos adekvatnog volumena tekućina na temelju tjelesne mase (npr. dijete od 10 kg ima potrebu od minimalno 1L/dan, 20 kg od 1,5L/dan, 45 kg od 2 L/dan).
- u slučaju enureze (noćnog mokrenja) preporučeni unos ostvariti do 19h i iza toga ne piti. Cilj je popiti preporučeni dnevni unos do večernjih sati kako dijete tada ne bi bilo žedno. A ako i jeste žedno lakše mu je odbiti unos jer znamo kako je unijelo svoje dnevne potrebe.
- napraviti plan i rasporediti preporučeni unos tijekom dana (npr. min. 0,5L do 12h, 0,5L do 16h, 0,5L do 19h). Plan omogućava stjecanje navike adekvatnog unosa tekućine, omogućava da dijete i roditelji znaju da li je ostvaren preporučeni dnevni unos te da se istog pridržavaju.
- iza 16h izbjegavati napitke koji djeluju diuretски (povećavaju proizvodnju mokraće) poput mlijeka, čaja ili kave
- izbjegavanje napitaka od citrusa u djece s dnevnim bijegovima urina, hitnošću ili velikim brojem mokrenja u budnosti
- redovito mokrenje s ciljem izbjegavanja zadržavanja mokraće, npr. ne dopustiti da prođe 2-2,5h a da dijete nije mokrilo. Važno je razumjeti da odgađanje mokrenja NE povećava kapacitet mjehura i može samo pogoršati tegobe.
- obavezno mokrenje prije spavanja
- navikavati na veliku nuždu svaki dan u isto vrijeme, iza jednog većeg obroka (doručak, ručak ili večera), jesti više vlakana, u slučaju da je stolica neredovita/tvrda/široka/uz naprezanje ili prljanje gaćica javiti se liječniku radi dodatnog savjeta.