

Problem noćnog mokrenja

Mokraćni mjehur ima dvije funkcije: pohranu mokraće i pražnjenje mjehura. Funkcija pohrane je uredna ukoliko nema nevoljnih bjegova mokraće, učestalog dnevnog mokrenja (normalni broj mokrenja za djecu je 3-8x/dan) ili hitnosti-neodgodivog i nepredvidivog poriva za mokrenjem koji nije posljedica zadržavanja urina. Jedan od simptoma poremećaja pohrane mokraće je noćno mokrenja ili enureza (noćna intermitentna inkontinencija) kojom se opisuje nevoljni bijeg mokraće tijekom sna.

Enureza je česti problem dječje dobi koji može spontano nestati do 5. godine života. Svaku enurezu koja je prisutna nakon navršene 5. godine života djeteta je potrebno dijagnostički obraditi i liječiti.

U dijagnostici noćnog mokrenja prvo je važno saznati da li dijete ima simptome poremećaja pohrane danju, tj. u budnosti. Takva enureza se naziva i monosimptomatska. Ukoliko je uz noćno mokrenje prisutna hitnost, učestalo dnevno mokrenje ili bijegovi urina u budnosti potrebno je posumnjati na bolest mjehura, poput hiperaktivnog mjehura ili malog kapaciteta mjehura. U tim okolnostima bitno je dijete uputiti na pregled nefrologa koji izuzev ispitivanja eventualne bolesti mjehura isključuje i infekcije mokraćnog sustava, šećernu bolest, povećano izlučivanje kalcija urinom, smanjenju koncentracijsku sposobnost bubrega te infravezikalnu opstrukciju u dječaka.

Ukoliko su prisutni samo noćni simptomi (enureza, nokturija) potrebno je saznati da li je noćno mokrenje primarno ili sekundarno. Primarno označava da dijete, od kako se skinulo s pelena, nije imalo period u kojem je u kontinuitetu kroz 6 mjeseci svaku noć bila suha. U suprotnom radi se o sekundarnoj enurezi i dijagnostički pristup sličan je djetetu s dnevnim i noćnim simptomima koji je opisan gore uz razmatranje postojanja psihološke traume koja je mogla uzrokovati opisane tegobe.

Primarna monosimptomatska enureza (samo noćni simptomi bez perioda suhoće od 6 mjeseci) za uzrok ima mali kapacitet mjehura ili noćnu poliuriju. Da bi se ispitalo o kojem uzroku je riječ potrebno je ispuniti 48h dnevnik pijenja i mokrenja iz kojeg se može iščitati kapacitet mjehura i volumen noćne diureze. Prihvaćeno je da se kao kapacitet mjehura uzima maksimalni volumen pojedinačnog mokrenja. Očekivani kapacitet za dob (mL) računa se prema formuli $((\text{dob u godinama}) \times 30) + 30$. Npr. dijete u dobi 5 godina = $(5 \times 30) + 30 = 180$ mL. Dijagnoza malog kapaciteta mjehura postavlja se kada je izmjereni kapacitet >30% manji od očekivanog kapaciteta za dob. Npr. u dječaka starog 5 godina to je kapacitet mjehura 125 mL i manje. S druge strane, noćnom poliurijom definiramo kada je noćna diureza (noćna proizvodnja urina) za 30% i više veća od očekivanog kapaciteta za dob. Noćna diureza izračunava se zbrajanjem volumena tri porcije mokrenja, a koje se mjeri tako da se dijete probudi radi mokrenja 1h i 3h iza usnivanja te prvo jutarnje mokrenje. Npr. U dječaka u dobi 5 godina noćna diureza 235 mL i više definira se kao noćna poliurija. Ovisno koji od navedenih razloga je uzrok enureze indicirana je specifična terapija koju propisuje liječnik specijalist.

U sve djece s noćnim mokrenjem obavezne su mjere standardne uroterapije, tj. režim pijenja i mokrenja:

- 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).

- 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 diuretski (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

Kod pojedine djece već uvođenje režima pijenja i mokrenja rezultira prestankom noćnog mokrenja i stoga je bitno da je upravo ono temelj svakog liječenja.

Za sva ostala pitanja javite se u našu opću nefrološku ambulantu i ambulantu za inkontinenciju.