

Voodimärgamine. Kuidas vanemad aidata saavad?

Voodimärgamine on palju sagedasem probleem kui arvatakse. Oluline on teada, et te ei ole selle probleemiga üksi. Lapsevanemad küll ei räägi omavahel meeeldi voodimärgamise teemal, kuid see on üsna sage probleem ja kindlasti pole teie laps ainuke, kel selline mure.

Uuringud on näidanud, et 4,5-aastaselt märgab aeg-ajalt (harvem kui 2 korda nädalas) voodit 1 laps 5-st ja sagedamini (2 ja enam korda nädalas) 1 laps 12-st. 9-aastasena märgab harvadel juhtudel ikka veel voodit 1 laps 12-st.

Kuidas määratletakse voodimärgamist?

Voodimärgamine (tuntakse ka öise uriinipidamatuse või enureesi nime all) on kontrollimatu erinevas koguses uriinileke magamise ajal.

Sõnal „**kontrollimatu**“ on oluline tähendus, see näitab, et lapse tegevus ei ole tahte alluv.

Kuivaksjäämise hilinemist on poistel märksa sagedamini kui tüdrukutel. Voodimärgamist jaotatakse kaheks alatüübiks, sõltuvalt sellest, kas lapse märgamisprobleem on ainult öine (praegu käsitleme ainult seda) või on olemas ka päevane uriinipidamatus jt haigustunnused.

Paljude laste seisund, mida nimetatakse „**esmane voodimärgamine**“, tähendab et laps märgab voodit väikelapseeest alates ilma pikema kuiva perioodita. Vastupidiselt levinud uskumusele ei ole esmane voodimärgamine psühholoogiline probleem. „**Teisene voodimärgamine**“ ilmneb lastel, kes on eelnevalt vähemalt 6 kuud kuivad olnud ja kellel on märgamine mingil põhjusel uuesti tekkinud. Neid põhjuseid on palju ja erinevaid, aga sageli on see seotud suurte muutuste või üleelamistega lapse elus, mille hulka võib kuuluda uude kooli või lasteaeda minek, õe või venna sünd, sugulase surm, elukoha vahetus. Enamikul voodimärgamise juhtudel on siiski tegu meditsiinilise põhjusega ja peaksite külastama arsti, et selles osas nõu pidada.

Enam kui 5-aastase lapse puhul ei ole regulaarne voodimärgamine normaalne ja vanematel soovitatakse pöörduda arsti poole!

Kuseteed. Kuidas see töötab (või peaks töötama)?

Päeva jooksul täitub põis järk-järgult neerudest saabuva uriiniga. Põis on nagu veniv kott, mis laieneb, et vedelikku ära mahutada. Kui saavutatakse maksimaalne mahutavus, siis tekivad kusepõie kokkutõmbed ja aju läheb signaal, et põit tuleb tühjendada. Tühjenemise käigus tõmbub põis uriini välja surumiseks kokku.

Lapsed hakkavad põie tühjenemise vajadust teadlikult tajuma 2–3-aastaselt, õpivad järk-järgult urineerimistungit kontrollima, kuni saavad potile minna. Enamik lapsi saavutab päevase kontrolli 3.–4. eluaastaks, tüdrukud pisut varem kui poisid. Selles staadiumis on täiesti normaalne, kui 4-aastased lapsed öösel voodit märgavad ja kui neil järgnevatel aastatel aeg-ajalt „õnnetusi juhtub“.

Mis põhjustab öist voodimärgamist?

Voodimärgamisel on teadaolevalt mitmeid erinevaid põhjusi, mis üksi või üheskoos võivad teie lapse öist voodimärgamist põhjustada.

- **Organism ei saada veel õigeid signaale**

Organism toodab ainet nimega „vasopressiin“, mis toimib neerudele, andes neile käsu öist uriinitootmist aeglustada ja uriini kontsentreerida. Kui aga vasopressiini toodetakse ebapiisavalt, siis sõnum ei jõua kohale ja põis peab seetõttu öösel, lapse magamise ajal,

toime tulema suure, päevasele ajale iseloomuliku uriini kogusega. Lapse vanuse kasvades võib vasopressiini hulk suurenedada, lahendades sellega probleemi.

- **Põie funktsionaalne maht on öösel vähenenud**

Peab olema vastavus kahe asja vahel – öösel produtseeritud uriini hulk ja põie võime eneses uriini hoida. Ühes uuringus on näidatud, et enureesiga lastel esines voodimärgamist juhul, kui öine uriiniproduksioon oli kõrge ja ületas põie mahtu.

- **Lapsel on raskusi üles ärkamisega**

Unest ärkamiseks vajalike stiimulite tase (virgumislävi) on inimestel erinev. Uuringus, milles võrreldi voodimärgajaid mitte-märgajatega, täheldati nende vahel suuri erinevusi virgumisläve osas. Arvatakse, et eespoolmainitud vasopressiini defitsiit võib soodustada olukorda, kus täitunud põis ei aja inimest üles.

- **See on perekondlik nähtus**

Küsi oma vanematelt, kas ka teie olite teistest pisut vanem, kui öösiti kuivaks jäite. Kui te ise või teie partner enam kui 5-aastaselt voodit märgasite, on teie lapse jaoks tavaline sama teha.

Mis ka ei oleks teie lapse voodimärgamise põhjuseks ja sõltumata sellest, kas see on koos päevaste sümptomitega või ilma – ärge laske tal vaikselt kannatada. Rääkige oma arstiga, kellel on kogemused probleemiga tegelemisel ning kes saab teid aidata ja nõu anda.

Mida teha voodimärgamise ennetamiseks?

Järgnevalt on toodud mõned tegevused, mida võiksite proovida.

- **Püüdke muuta lapse õhtust joomisharjumust**

Julgustage oma last jooma rohkelt päeva jooksul, et aidata tal saavutada kontrolli põie üle ja vähendada joomist õhtul, enne magamaminekut. Vältige kihisevaid jooke, eriti õhtul, kuna need võivad põhjustada neerudes suuremat uriiniproduksiooni. Ärge pange jooki lapse öökapile. Soovitatav joogi arv päevas on olenevalt vanusest 6–8 klaasitäit.

- **Püüdke muuta dieeti**

Voodimärgamise ja kõhukinnisuse vahel on tugev seos. Veenduge, et lapsel ei oleks kõhukinnisust, sest see võib tekitada põieärritust, mis tähendab vajadust sagedamini potil käia. Veenduge, et toit sisaldaks rohkem täisteratooteid, värskaid puu- ja juurvilju.

- **Proovige rakendada preemiapunktsüsteemi**

Paljusid lapsi on võimalik motiveerida „tähekestega“ või samalaadse preemiasüsteemi abil. Premeerige tegevuste eest, mida laps kontrollib, mitte kuivade ööde eest. Näiteks andke lapsele tähekesekleeps, kui ta joob päeva jooksul õige arvu jooke või käib enne magamaminekut ilma käskimata potil.

- **Proovige kohandada õhtust rutiini**

Veenduge, et laps käiks potil viimase asjana enne magamaminekut.

Kuigi mõned siinsetest soovistest võivad olukorda muuta, on arstiga rääkimine siiski kõige olulisem. Täpselt nagu haigusedki, ei ole voodimärgamine lapse süü ja ravita jätmise korral võib see mõjutada tema enesehinnangut ja isegi arengut.

Voodimärgamine – ärge jätke seda tähelepanuta!

Kuigi üldiselt usutakse, et voodimärgamine möödub ravita, ei ole see sugugi alati nii – mida sagedasem on voodimärgamine, seda tõenäolisem on, et see jätkub täiskasvanueani. Öist voodimärgamist esineb 1,5– 3% täiskasvanutest.

Ärge kartke abi küsida – mida rohkem teate, seda paremini olete valmis olukorda lahendama. Asjatundjaga rääkimine annab kindlustunde ja võib pakkuda olukorrale uue käsitlemise. Saadaval on ka ravimid, mida arst võib soovitada pärast kõigi asjaolude põhjalikku arutamist teie ja teie lapsega.

Mõned mõisted

Öine enurees – öine voodimärgamine ehk soovimatu allapissimine, mis ei ole seotud ühegi füüsilise häirega põies ega kuseteedes.

Esmane voodimärgamine – voodimärgamine lastel, kellel ei ole kunagi elus öist kuiva perioodi olnud.

Teisene voodimärgamine – voodimärgamine lastel, kes on eelnevalt vähemalt 6 kuu jooksul öösel kuivad olnud.

Vasopressiin – aine, mida toodab organism ja mis toimib neerudesse, andes neile käsu uriinitootmist aeglustada ja uriini kontsentreerida. Normaalselt suureneb vasopressiini eritumine öösiti.

Koostanud ravimfirma PharmaSwiss & Valeant

Eesti lastearstide tekste kasutades

Teksti vaatas kodulehe jaoks üle

Ülle Toots

Tallinna Lastehaigla pediaatriaosakonna juhataja

SA TALLINNA LASTEHAIGLA

