

PORADY DLA DZIECI Z

PROBLEMAMI Z PĘCZERZEM

WYSTĘPUJĄCYMI W CIĄGU DNIA



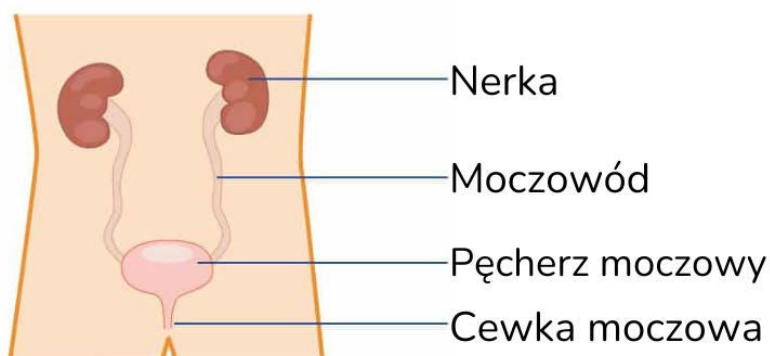
W dzieciństwie pęcherz często przysparza kłopotów.

Niemal wszystkie problemy z pęcherzem mają charakter *funkcjonalny*, co oznacza, że sam pęcherz jest w normie i powinien działać prawidłowo.

Większość problemów można rozwiązać, stosując **4 zasady** zdrowego pęcherza.

JAK DZIAŁA PĘCZERZ?

- >> Kiedy pijemy, płyn przepływa przez jelita i zostaje wchłonięty do krwiobiegu. Serce pompuje krew do całego ciała.
- >> Przepływając przez *nerki*, płyny są filtrowane, aby usunąć wszystkie produkty przemiany materii.
- >> Płyn zawierający produkty przemiany materii – czyli mocz – sływa długimi, cienkimi rurkami zwanymi *moczowodami* i trafia do *pęcherza*.



- >> Pęcherz przechowuje mocz. Jest wyposażony w dwie grupy *mięśni*:
 - Sam pęcherz jest jak balon zbudowany z mięśni, które rozciągają się i kurczą. Aby pęcherz mógł napełnić się moczem, mięśnie muszą się rozluźnić.
 - Aby zatrzymać mocz wewnątrz pęcherza, mięśnie u jego podstawy zwierają się.
- >> Kiedy pęcherz jest pełny, rozciągnięte mięśnie wysyłają do mózgu komunikat, że musimy iść do toalety.

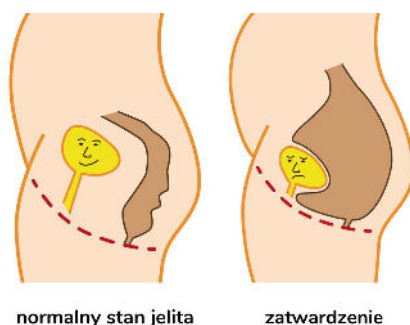
- >> Mózg reaguje, wysyłając komunikat do tych dwóch grup mięśni. Pierwsza grupa ma się rozluźnić i otworzyć, a druga zacisnąć, aż pęcherz będzie pusty. EWENTUALNIE, jeśli natychmiastowe opróżnienie pęcherza nie jest możliwe, mózg wysyła mięśniom komunikat, że mają poczekać.

4 ZASADY ZDROWEGO PĘCHERZA

Zdrowy pęcherz przechowuje mocz pod niskim ciśnieniem. U dzieci w wieku szkolnym opróżnia się 4–7 razy dziennie, a u młodszych częściej.

KROK 1. Pierwszą rzeczą, którą należy sprawdzić, są JELITA!

Kiedy jelito jest zakorkowane, przestrzeń, której pęcherz potrzebuje, by rozszerzyć się i wypełnić, zajmuje pełne jelito. Zakorkowane jelita – czyli zaparcia lub zatwardzenia – są u dzieci bardzo częste. Jeśli pęcherz nie działa prawidłowo, pierwszym podejrzanym jest właśnie zatwardzenie.



W JAKI SPOSÓB ZAPARCIA WPLYWAJĄ NA PĘCHERZ?

- >> Częste oddawanie małych ilości moczu
- >> Trudności z utrzymaniem moczu
- >> Moczenie w ciągu dnia
- >> Moczenie nocne
- >> Ryzyko zakażenia dróg moczowych

JAK TO SPRAWDZIĆ?

- >> Stolec powinien być miękki i wydalany bez trudu.
- >> Dzieci oddają stolec od 3 razy dziennie do 4 razy w tygodniu.
- >> Duże stolce, wzdęty brzuch i zabrudzenia bielizny wskazują na zaparcia. Więcej wskazówek i informacji na temat leczenia zaparcia można znaleźć w opracowanych przez ERIC [Poradach dla dzieci cierpiących na zaparcia.](#)

KROK 2. Kolejną rzeczą, na którą należy zwrócić uwagę, jest ZAKAŻENIE DRÓG MOCZOWYCH

Bakterie w moczu mogą powodować nieprawidłowe działanie pęcherza. Czasami nie można domyślić się, że dziecko cierpi na zakażenie dróg moczowych, bo przebiega ono bezobjawowo.

W JAKI SPOSÓB ZAKAŻENIE DRÓG MOCZOWYCH WPLYWANA PĘCHERZ?

- >> Częste oddawanie małych ilości moczu
- >> Trudności z trzymaniem moczu
- >> Moczenie w ciągu dnia
- >> Moczenie nocne

JAK TO SPRAWDZIĆ?

- >> Mocz może mieć silny zapach i/lub być mętny.
- >> Dziecko może skarżyć się na ból brzucha lub pieczenie podczas sikania.
- >> Należy udać się do lekarza rodzinnego. Zakażenie dróg moczowych diagnozuje się, wykonując proste badanie.

KROK 3. Należy zadbać o właściwe NAWODNIENIE!

To, co pijemy, ma istotny wpływ na pęcherz. Pęcherz zbudowany jest z mięśni, a te wymagają ćwiczeń, aby być w formie.

NALEŻY DUŻO PIĆ

- >> Co najmniej 6–8 kubków dziennie.
- >> Dobierzcie kubek odpowiedni do wieku dziecka, np. 200 ml dla 7-latka, 250ml dla 11-latka.
- >> Skoncentrowany mocz jest bardzo szkodliwy dla pęcherza! Podrażnia go i powoduje skurcze, kiedy normalnie nie powinny występować.
- >> Zapoznajcie się z naszą [Tabelą nawodnienia](#), aby sprawdzić, czy dziecko przyjmuje wystarczającą ilość płynów.



REGULARNE PICIE PRZEZ CAŁY DZIEŃ

- >> Dzień warto rozpocząć od paru kubków wody.
- >> Pić należy też w szkole/przedszkolu, nie czekając na powrót do domu!
- >> [Tabela nagród za picie](#) może pomóc w zaplanowaniu regularnego nawadniania.

ODPOWIEDNIE NAPOJE

- >> Najlepsza jest woda.
- >> Można pić mleko w umiarkowanych ilościach.
- >> Rozcieńczone soki i napoje owocowe także są w porządku.

CZEGO UNIKAĆ

- >> Kofeiny! Pęcherze bardzo jej nie lubią.
- >> U niektórych osób problemy z pęcherzem wywołane są przez napoje gazowane, czarne porzeczki, pomarańcze, sztuczne barwniki, aromaty lub słodziki, ponieważ mogą podrażniać pęcherz.

KROK 4. Przy sikaniu należy się odprężyć

Kiedy pęcherz jest pełny, mózg przesyła dwóm grupom mięśni komunikaty, co mają zrobić, aby można było się wysikać. Trzeba jednak być *zrelaksowanym*, aby mięśnie otrzymały te komunikaty.

- >> Należy usiąść w odpowiedniej pozycji: stopy powinny być płasko i mocno oparte na skrzyni lub stołku, kolana powyżej linii bioder. Dziecko może potrzebować dziecięcej deski sedesowej, aby siedzieć stabilnie i bezpiecznie.
- >> Odprężenie ułatwia sikanie. Warto mieć w toalecie kilka zabawek, gier i książek. Nie należy się spieszyć.
- >> Chłopcy nie muszą sikać na stojąco! O wiele łatwiej jest odprężyć się w pozycji siedzącej; co więcej, pęcherz lepiej się w niej opróżnia. Poza tym dziecko może potrzebować się wypróżnić.



Dzieci zazwyczaj sikają 4–7 razy dziennie. Wstrzymywanie moczu jest szkodliwe dla pęcherza, podobnie jak zbyt częste sikanie.

Warto zachęcać dziecko, by zwracało uwagę na sygnały wysyłane przez pęcherz i od razu na nie reagowało. Korzystajcie z [Tabeli nagród za korzystanie z toalety](#), aby w razie potrzeby planować wizyty w toalecie i zapewnić dziecku motywację.

SPOKOJNIE!

Zanim będzie lepiej, może być gorzej: pęcherz, który nie jest przyzwyczajony do przechowywania dużej ilości moczu, nie poradzi sobie od razu ze zwiększoną ilością płynów! Trening pęcherza wymaga czasu.

CO ZROBIĆ, JEŚLI PROBLEMY NIE USTAJĄ?

- >> Obserwujcie zachowanie pęcherza, odnotowując ilość napojów, wizyty w toalecie i przypadki moczenia. [Wkres spożycia i wydalania](#) opracowany przez ERIC ułatwi rejestrowanie tych informacji.
- >> Skonsultujcie się ze swoim lekarzem rodzinnym:
 - Weźcie ze sobą wykres i opiszcie wszystkie objawy zaobserwowane u dziecka.
 - Lekarz rodzinny powinien zbadać dziecko i zadać kilka pytań, aby ustalić, czy powodem problemów z pęcherzem nie jest przypadkiem jakaś choroba. To mało prawdopodobne, ale warto to sprawdzić.
 - Przyczyn nieprawidłowego funkcjonowania pęcherza jest kilka. Szczegółowa ocena pomoże w diagnozie i doborze leczenia. Lekarz rodzinny może dokonać jej samodzielnie lub skierować dziecko do specjalistycznej przychodni.
- >> Dostępnych jest kilka produktów, które pomogą zaradzić moczeniu. Postawienie diagnozy i leczenie mogą trochę potrwać. W międzyczasie warto zaoszczędzić sobie stresu, korzystając z chłonnych majtek lub małych podpasek. Zajrzyjcie do [sklepu internetowego](#) ERIC, aby zobaczyć dostępne produkty.

WIĘCEJ INFORMACJI

- >> [Opracowane przez ERIC Wskazówki dotyczące odpowiedniego nawodnienia](#)
- >> [Schemat blokowy - Pęcherz w ciągu dnia](#)
- >> [Podcasty](#)

www.eric.org.uk Infolinia 0808 169 9949 IG: eric_charity FB: ERIC.UK1 X: ERIC_UK

ERIC (Education and Resources for Improving Childhood Continence) to zarejestrowana organizacja charytatywna (nr rejestracji 1002424)
Adres siedziby: 36 Old School House, Britannia Road, Kingswood, Bristol BS15 8DB, Wielka Brytania