ŚWIATOWY DZIEŃ MOCZENIA NOCNEGO CZAS NA DZIAŁANIE - 30 maja 2017

30 maja jest obchodzony Światowy Dzień Moczenia Nocnego. Problem moczenia nocnego **dotyczy bardzo dużej grupy dzieci** i jest drugim najczęstszym, po schorzeniach układu oddechowego, przewlekłym zaburzeniem. **Rozpoznanie jego jest wciąż niewielkie i trudne** ze względu na lekceważenie objawów ze strony rodziców oraz brak należytej uwagi ze strony lekarza. **Wczesna diagnostyka oraz wdrożenie odpowiedniego postępowania** w zakresie moczenia nocnego, **może uchronić dziecko przed zaburzeniami sfery emocjonalnej i społecznej oraz ewentualnymi wadami rozwojowymi w obrębie układu moczowego.**

Z **moczeniem nocnym u dzieci** mamy do czynienia wówczas, kiedy dziecko opanowało już trening czystości lub ukończyło 5 rok życia i bezwiednie moczy w nocy łóżko. Z badań epidemiologicznych wynika, że **występuje ono u 5%-15% dzieci między 6 a 7 rokiem życia.** Odsetek ten maleje wraz z wiekiem, jednak liczba moczących się intensywnie (każdej nocy) pozostaje praktycznie niezmieniona, a w okresie **dojrzewania cierpi na tę dolegliwość wciąż około 3% pacjentów**. Szacuje się, iż z zaburzeniem tym zmaga się również 1% dorosłych i są to zazwyczaj osoby, wobec których nie zastosowano nigdy odpowiedniej diagnostyki i leczenia. W skali światowej powyższy problem dotyczy około 100 milionów ludzi, w Polsce moczy się do 300 000 dzieci.

Do niedawna moczenie nocne u dzieci było najczęściej traktowane jako zaburzenie pochodzenia emocjonalnego lub nieprawidłowy nawyk czy nawet lenistwo. Ostatnie badania wykazały, iż w rzeczywistości **zaburzenia emocjonalne są skutkiem moczenia, a nie jego przyczyną.** Świadczy o tym najlepiej fakt, że u dziecka, u którego udało się opanować moczenie ustępują wszelkie problemy natury psychogennej. Istnieje oczywiście grupa pacjentów z moczeniem nocnym o podłożu psychicznym, ale nie jest ona tak liczna, jak do niedawna sądzono (około 2%).

Przez dziesiątki lat moczenie nocne uważano za nieskomplikowane schorzenie, które ustępuje samoistnie. Obecnie jednak uznaje się je za zaburzenie o charakterze złożonym, na które składa się kilka czynników. Za wystąpienie moczenia nocnego odpowiedzialne są zasadniczo trzy zjawiska: **nadmierna produkcja moczu w nocy** (tzw. poliuria nocna), **ograniczona pojemność pęcherza oraz nadreaktywność wypieracza pęcherza**, często występująca jedynie w czasie snu. Jednak niezależnie od wymienionych czynników, mimowolne, nocne oddanie moczu może wystąpić wyłącznie w przypadku niemożności obudzenia się dziecka przed rozpoczęciem mikcji, bądź niemożności wyhamowania skurczu mikcyjnego pęcherza.

Z dolegliwościami moczenia nocnego **najtrudniej radzą sobie dzieci w wieku szkolnym**, ponieważ wykazują one wysoką potrzebę akceptacji samego siebie, jak i przez grupę rówieśniczą. Sytuacje związane z występowaniem moczenia nocnego powodują, że dziecko w swoim mniemaniu musi ograniczyć interakcje z rówieśnikami, ponieważ boi się odrzucenia lub ośmieszenia. Obawiając się reakcji rówieśników nie uczestniczy w wyjazdach grupowych takich jak kolonie, obozy czy „zielone szkoły", które wiążą się z noclegiem. Złe relacje z rówieśnikami mogą **pogłębiać u dziecka poczucie niższej wartości.** Poczucie to, jeśli zostanie utrwalone, może być **przyczyną gorszych wyników w nauce, trudności w nawiązywaniu kontaktów, a w przyszłości może stać się poważnym problemem w wyborze własnej drogi życiowej**. Na szczególną uwagę zasługuje też fakt, iż według badań przeprowadzonych z użyciem Skali Postaw Dziecka Wobec Choroby (CATIS), **dzieci moczące się czują się bardziej chore i ograniczone przez swoją chorobę niż dzieci z**

astmą czy chorobą serca.

Problem moczenia nocnego jest wyjątkowo trudny i wstydliwy nie tylko dla dzieci, ale również ich rodziców. Co w konsekwencji przekłada się na **zbyt późne szukanie pomocy, gdyż niechętnie zgłaszają oni ten problem lekarzowi.** Moczenie nocne często utrzymuje się u dziecka przez dłuższy czas, ponieważ wielu rodziców w pierwszej kolejności szuka sposobu na zmianę stylu życia, a w przypadku dzieci w wieku pięciu lat i starszych, prawie połowa z nich nie zwraca się o pomoc. W rezultacie może upłynąć od około roku do trzech lat zanim pacjent pojawi się u lekarza w związku z problemem moczenia nocnego. Rodzice lekceważąc objawy, zamykają się na problem i nie potrafią o nim mówić. Zmęczeni dodatkowymi obowiązkami oraz zwiększonymi wydatkami (częste pranie, wymiana pościeli czy materaca) wynikającymi z sytuacji, bywają oni bardziej skłonni do odreagowywania własnych frustracji na dziecku. Bez pomocy z zewnątrz taka dysfunkcyjna rodzina nie potrafi sobie poradzić z istniejącym problemem.

Wczesna diagnostyka i ustalenie odpowiedniego postępowania w zakresie moczenia nocnego pozwala na uchronienie dziecka przed zaburzeniami sfery emocjonalnej i socjalnej, jak i ewentualnymi poważnymi schorzeniami w obrębie układu moczowego. Na podkreślenie zasługuje fakt, że u 20% pacjentów z moczeniem nocnym występują dodatkowo wady układu moczowego oraz zaburzenia czynnościowe układu moczowego i układu nerwowego. Przeoczenie lub nieprawidłowe rozpoznanie patologii leżącej u podstaw moczenia, pociąga za sobą niewłaściwy dobór terapii i w rezultacie prowadzi do zaburzeń trzymania moczu w wieku dorosłym lub postępującego uszkodzenia pracy nerek.

Ogromną rolę we wczesnym rozpoznaniu i zdiagnozowaniu moczenia nocnego u dziecka ma lekarz pierwszego kontaktu, do którego najczęściej rodzice zgłaszają problem po raz pierwszy. Od świadomości rodziców oraz wiedzy lekarza zależą dalsze losy dziecka. Opracowane przez Grupę Ekspertów, powołaną przez Ministra Zdrowia, *„Wytyczne postępowania diagnostyczno-terapeutycznego z dzieckiem moczącym się w nocy”* jednoznacznie wskazują, iż diagnostyka i leczenie dziecka z moczeniem nocnym powinny odbywać się na poziomie lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Podejście takie niewątpliwie zwiększa szanse pacjentów na uzyskanie odpowiednio wczesnej i nowoczesnej terapii zgodnie z międzynarodowymi standardami, dostępną wiedzą medyczną i dobrą praktyką kliniczną, a tym samym poprawę jakości życia dzieci i ich rodzin.

Światowy Dzień Moczenia Nocnego jest obchodzony od 2015 roku w ostatni wtorek maja. Celem jego jest zwiększenie świadomości pacjentów i pracowników opieki zdrowotnej na temat tego schorzenia, które można i należy leczyć. Stanowi również inicjatywę skierowaną do rodzin jako zachętę do omówienia problemu z lekarzem i uzyskania niezbędnej pomocy. **Tegoroczny Dzień obchodzony 30 maja odbywa się pod hasłem „Czas na działanie”**, aby podkreślić, iż można znacznie więcej zrobić w celu rozpoznania moczenia nocnego i leczenia dzieci dotkniętych tym problemem.

Światowy Dzień Moczenia Nocnego został zainicjowany przez Komitet Sterujący Światowego Dnia Moczenia Nocnego, w skład którego wchodzą: International Children’s Continence Society (ICCS, Międzynarodowe Towarzystwo Nietrzymania Moczu u Dzieci), European Society for Paediatric Urology (ESPU, Europejskie Towarzystwo Urologii Dziecięcej), Asia-Pacific Association of Paediatric Urology (APAPU, Towarzystwo Urologów Dziecięcych w Regionie Azji i Pacyfiku), International Pediatric Nephrology Association (IPNA, Międzynarodowe Towarzystwo Nefrologii Dziecięcej), European Society of Paediatric Nephrology (ESPN, Europejskie Towarzystwo Nefrologii Dziecięcej),

Sociedad Iberoamericana de Urologia Pediatrica (SIUP, Iberoamerykańskie Towarzystwo Urologii Dziecięcej) oraz Towarzystwa Urologii Dziecięcej w Ameryce Północnej. Inicjatywę wspiera firma Ferring Pharmaceuticals.

W Polsce Światowy Dzień Moczenia Nocnego został objęty patronatem naukowym przez **Polskie Towarzystwo Urologii Dziecięcej** oraz **Polskie Towarzystwo Nefrologii Dziecięcej.**

W ramach jego obchodów na stronie www.suchyporanek.pl, w dniach 23 maja do 06 czerwca dostępny będzie czat z ekspertem, który odpowie na każde pytanie związane z tematyką moczenia nocnego u dzieci.

Więcej informacji można pozyskać na stronach: www.suchyporanek.pl oraz www.worldbedwettingday.com

Więcej informacji:

Stowarzyszenie Uronef – Nasze Dzieci

ul. Sybilli 11 m 30, 01-742 Warszawa

tel. 605 823 049, 665 061 390

stowarzyszenie@uronef.pl, www.uronef.pl

D&D Communication

Renata Obuchowska

tel. 500 210 107

renata.obuchowska@ddc.com.pl