

## ปัสสาวะรดที่นอนในเด็ก

การควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะนั้น ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของกระเพาะปัสสาวะ และระบบประสาททั้งระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งอยู่นอกเหนือการควบคุมอำนาจจิตใจ แต่ระบบประสาทส่วนกลาง อยู่ภายใต้การควบคุมอำนาจจิตใจ ซึ่งระบบเหล่านี้ จะเริ่มมีพัฒนาการขึ้นตามวัย

โดยทั่วไป เมื่อเด็กอายุ 3 ปี จะเริ่มควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในตอนกลางวันได้ เมื่ออายุ 4 ปี สามารถควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในขณะหลับได้ ทำให้เด็กไม่ถ่ายปัสสาวะรดที่นอน ถ้าหากเด็กอายุ 5 ปีขึ้นไป และยังไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะได้เอง ก็ควรที่จะค้นหา สาเหตุ และให้การช่วยเหลือต่อไป



### อะไรเป็นสาเหตุของการปัสสาวะรดที่นอน

- ๑ ปัจจัยด้านพัฒนาการ ในเด็กแต่ละคน มีพัฒนาการของการควบคุม การขับถ่ายปัสสาวะได้เร็วหรือช้า แตกต่างกันไป
- ๑ ปัจจัยทางพันธุกรรม พบว่า ร้อยละ 70 ของเด็กที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย ปัสสาวะ รดที่นอน มักจะมีญาติคนใดคนหนึ่งในครอบครัวที่มีปัญหานี้ด้วย
- ๑ ฮอร์โมน เด็กที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่ายปัสสาวะรดที่นอนนั้น จะมีระดับของ antidiuretic hormone ในช่วงกลางคืนต่ำกว่าเด็กทั่วไป
- ๑ กระเพาะปัสสาวะ อาจมีความจุของกระเพาะปัสสาวะน้อยกว่าปกติ หรือมีความไว ต่อการกระตุ้นมากกว่าปกติ ทำให้มีการบีบขับปัสสาวะออกมาได้ง่าย
- ๑ ปัจจัยด้านจิตใจและสังคม มักพบว่าเด็กที่อยู่ในสถานเลี้ยงเด็ก หรือเด็กที่ไม่ได้รับ การเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น จะมีปัญหานี้มากกว่าเด็กทั่วไป



## ป้องกันปัสสาวะรดที่นอนอย่างไร

- **แนะนำให้ปรับพฤติกรรม** เช่น เรื่องการดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารก่อนเข้า นอน ควรห่างประมาณ 1-2 ชั่วโมง , งดการดื่มน้ำอัดลมหรือชา ก่อนเข้านอน รวมถึงฝึกให้เด็กถ่ายปัสสาวะก่อนเข้านอน หรือปลูกเด็กให้ลุกขึ้นมา นั่งกระโถนตอนกลางคืนเวลา 22.00-23.00 หากตอนเช้าตื่นมามีปัสสาวะรดที่นอน ให้เด็กเป็นคนนำชุดนอนไปแช่น้ำเอง เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าเป็นปัญหานี้ต้องร่วมรับผิดชอบด้วย
- **หลักพฤติกรรมบำบัด** คือ ให้แรงเสริมทางบวก ( Positive reinforcement) เมื่อเด็กสามารถควบคุมปัสสาวะรดที่นอนได้ ควรให้กำลังใจเด็ก โดยอาจทำเครื่องหมาย หรือติดสติ๊กเกอร์บนปฏิทินในวันที่ไม่ปัสสาวะรดที่นอน และไม่ควรดูหรือลงโทษถ้าเด็กยังถ่ายปัสสาวะรดที่นอน

## รักษาปัสสาวะรดที่นอนอย่างไร

- **อุปกรณ์สัญญาณปลุก ( Enuresis alarm)** เป็นอีกวิธีการรักษาหนึ่ง วิธีนี้ต้องอาศัยความร่วมมือของเด็กด้วย คือ เมื่ออุปกรณ์ส่งสัญญาณเตือนดังขึ้น เนื่องจากเด็กมีการถ่ายปัสสาวะออกมา เมื่อเด็กตื่นแล้วต้องลุกไปถ่ายปัสสาวะต่อในห้องน้ำ ซึ่งวิธีนี้พบว่า ได้ผลค่อนข้างดี แต่เมื่อหยุดใช้แล้ว จะมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้
- **การรักษาด้วยยา** สำหรับยานั้น มียาที่ช่วยรักษาการถ่ายปัสสาวะรดที่นอน ในเด็กที่นิยมใช้ก็คือ ยา Imipramine แต่การใช้ยานี้ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น และมีโอกาสกลับเป็นซ้ำได้อีกเมื่อหยุดยา

ฉะนั้น การรักษาที่จะได้ผลดีนั้น ต้องอาศัยความเข้าใจ และร่วมมือกันทั้งพ่อแม่และเด็ก โดยพ่อแม่ต้องเข้าใจถึงธรรมชาติของพัฒนาการในการขับถ่ายปัสสาวะในเด็ก และสาเหตุที่ทำให้เด็กถ่ายปัสสาวะรดที่นอน เพื่อจะได้ไม่เกิดการลงโทษเด็ก หรือพูดล้อเลียนเด็ก เพราะจะยิ่งทำให้การรักษายากยิ่งขึ้น เด็กจะเกิดการปกปิด ที่สำคัญปัญหาการถ่ายปัสสาวะรดที่นอนส่วนหนึ่ง จะสำเร็จได้ คือ เด็กต้องมีความพร้อมและมีแรงจูงใจพอสมควร ในการฝึกการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ

## อ้างอิง

ผศ.นพ.ศิริไชย หงษ์สงวนศรี

หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

<http://ramacclinic.ra.mahidol.ac.th/healthcare/H2200-0705-01.html>

นพ.ยุทธสิทธิ์ ธนพงศ์พิพัฒน์

<http://www.thaiclinic.com/childvoid.html>

.....

**รูปภาพ ( แทรกส่วนเนื้อหาไม่พอค่ะ รบกวนกรุ๊ปออบ จัดตำแหน่งดีกว่าค่ะ ^^ )**



[http://www.khaosod.co.th/view\\_news.php?newsid=TURONWizVXdNakUzTVRBMU5RPT0=](http://www.khaosod.co.th/view_news.php?newsid=TURONWizVXdNakUzTVRBMU5RPT0=)



<http://knowledgesharing.thaiportal.net/%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1/tabid/93/articleType/ArticleView/articleId/28/Default.aspx>



<http://rookid.com/tag/%E0%B8%9E%E0%B8%A4%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1>



<http://www.tinyzone.tv/HealthDetail.aspx?ctpostid=1393>



[http://www.khaosod.co.th/view\\_news.php?newsid=TURONWizVXdOVEUxTURJMU5RPT0=](http://www.khaosod.co.th/view_news.php?newsid=TURONWizVXdOVEUxTURJMU5RPT0=)