

Đái dầm ở trẻ em- Cảnh báo cho cha mẹ

Bàng quang tăng hoạt (OAB) là một loại rối loạn tiểu tiện, thường xảy ra ở trẻ nhỏ, được xác định bằng tình trạng xuất hiện cảm giác buồn đi tiểu diễn ra đột ngột, thường xuyên và khó kiểm soát; dẫn tới tình trạng tiểu dầm, tiểu són ở trẻ em. Có nhiều nguyên nhân dẫn tới tình trạng này mà cha mẹ phải chú ý.

Hệ tiết niệu là hệ thống giúp cơ thể đào thải chất độc và lượng nước dư thừa ra ngoài cơ thể. Mỗi ngày, thận lọc khoảng 200 lít máu và sản xuất ra từ 1-2 lít nước tiểu. Nước tiểu được sản xuất ở thận, sau đó theo niệu quản xuống bàng quang. Bàng quang chứa nước tiểu cho tới khi bài xuất ra ngoài.

Ở trẻ nhỏ, khi lượng nước tiểu trong bàng quang đạt đến điểm mốc, bàng quang sẽ tự động xả nước tiểu. Ở những trẻ lớn, khi hệ thống thần kinh hoàn thiện, não bắt đầu nhận những tín hiệu khi bàng quang đầy và gửi tín hiệu không cho tự động làm rỗng bàng quang cho tới khi trẻ đi tiểu. Phần lớn trẻ em có thể kiểm soát được cơ bàng quang sau 3 tuổi, tuy nhiên độ tuổi này cũng khác nhau ở từng trẻ. Khoảng hơn 90% trẻ trên 5 tuổi có thể kiểm soát quá trình đi tiểu trong ngày. Vì thế nếu trẻ ở độ tuổi này có dấu hiệu tiểu bất thường, cha mẹ cần lưu ý.

Tiểu không tự chủ là kết quả của tình trạng bất thường trong giao tiếp giữa não và bàng quang, có thể do nguyên nhân đơn giản hoặc phức tạp.

Dấu hiệu nào cảnh báo cho cha mẹ?

Triệu chứng phổ biến của hội chứng bàng quang tăng hoạt là trẻ vào nhà vệ sinh thường xuyên hơn so với bình thường. Một đứa trẻ bình thường vào nhà vệ sinh khoảng 4-5 lần/ngày. Với bệnh nhân OAB, bàng quang có thể bị kích thích dẫn tới trẻ muốn đi tiểu nhiều hơn, mặc dù bàng quang chưa đầy. Một bệnh nhân OAB thường có những dấu hiệu và triệu chứng sau:

- Trẻ đột nhiên đi tiểu mỗi 10 đến 30 phút, tần suất khoảng 30-40 lần/ngày
- Trẻ chỉ tiểu được một lượng nhỏ nước tiểu mỗi lần đi vệ sinh
- Không đau khi đi tiểu
- Trẻ không tiểu ra quần trong ngày
- Trẻ không uống nhiều nước hơn bình thường
- Các triệu chứng không xảy ra khi đi ngủ

Do nguyên nhân nào?

Có nhiều nguyên nhân có thể dẫn tới OAB. Trong đó đi tiểu thường xuyên thường phản ánh tình trạng căng thẳng về cảm xúc. Nó có nghĩa là con của bạn đang phải chịu áp lực. Các triệu chứng là không tự chủ, không có ý định. Tần suất đi tiểu của trẻ có thể tăng lên sau 1-2 ngày sau khi xảy ra vấn đề gây căng thẳng, hoặc thay đổi cuộc sống bình thường của trẻ. Mặc dù nguyên nhân thực thể hiếm gặp, đứa trẻ nên được khám bởi các bác sĩ

chuyên khoa và làm các xét nghiệm để chẩn đoán nguyên nhân. Các nguyên nhân thường có thể gặp:

- Lo lắng
- Có sự xáo trộn trong cuộc sống, như chuyển nhà đến địa điểm mới, hoặc có thêm thành viên mới
- Quên cách sử dụng nhà vệ sinh bởi vì trẻ đang mãi tập trung vào các hoạt động khác
- Nhiễm khuẩn tiết niệu tái diễn
- Uống đồ uống chứa nhiều caffein hoặc đồ uống có gas
- Táo bón
- Tổn thương thần kinh.



Khi trẻ chịu áp lực, căng thẳng có thể dẫn tới tình trạng đi tiểu thường xuyên
Một số trẻ có tình nhịn tiểu, điều này có thể ảnh hưởng tới khả năng làm rỗng bàng quang. Nếu kéo dài thói quen này có thể tăng nguy cơ nhiễm khuẩn tiết niệu, tăng tần suất đi tiểu hoặc tổn thương thận.

Nhìn chung, đây là một tình trạng không có tổn thương thực thể ở hệ tiết niệu và thường tự trở lại bình thường. Nếu bạn có thể xác định và giải quyết các vấn đề đang khiến con bạn căng thẳng, tình trạng này có thể biến mất sau 1-4 tuần. Nếu không điều trị, các triệu chứng thường sẽ cải thiện tốt lên sau khoảng 2-3 tháng.

Chúng ta nên giúp trẻ thế nào?

Trước hết nên trấn an rằng thể chất con bạn là bình thường: Nói với trẻ rằng cơ thể trẻ bình thường, trẻ không phải lo lắng về vấn đề đó. Bởi vì khi gia đình (và có thể là cả nhân viên y tế) quan tâm tới bàng quang và nước tiểu của trẻ, đứa trẻ sẽ lo lắng có sự bất thường ở hệ tiết niệu của mình.

Giúp trẻ thư giãn: Tần suất đi tiểu có thể là một biểu hiện của vấn đề căng thẳng ở trẻ. Chắc chắn rằng con bạn có thời gian thư giãn và vui chơi mỗi ngày. Những bài tập thư giãn có thể hiệu quả đối với những trẻ trên 8 tuổi. Đảm bảo rằng người chăm sóc trẻ hoặc giáo viên không được phê bình hay có hình phạt với các triệu chứng của trẻ. Cố gắng loại bỏ các vấn đề gây nên tình trạng stress ở trẻ.

Tập luyện bàng quang: Tập luyện bàng quang nghĩa là bám vào lịch đi tiểu của trẻ và cố gắng đi tiểu cho dù nó có buồn tiểu hay không. Đứa trẻ sẽ học cách dần dần chú ý hơn tới cơ thể của nó khi cần đi tiểu. Điều này cũng dẫn tới việc làm rỗng bàng quang, và lần đi tiểu tiếp theo sẽ tới lâu hơn. Lên lịch trình cho trẻ vào nhà vệ sinh sau mỗi 2-3 giờ. Phương pháp này tốt cho những trẻ có thói quen vào nhà vệ sinh thường xuyên nhưng không phải lúc nào cũng đi tiểu. Một lựa chọn khác là hướng dẫn đứa trẻ cố gắng đi tiểu lại sau lần tiểu đầu tiên để chắc chắn rằng bàng quang đã được làm rỗng hoàn toàn. Về kỹ thuật đi tiểu, trẻ nên được hướng dẫn đi tiểu với hai chân dang rộng, và trẻ có thể đặt chân lên dụng cụ hỗ trợ nếu độ cao nhà vệ sinh không phù hợp.

Các biện pháp khác: Xử trí táo bón nếu trẻ có. Cho trẻ ăn chế độ ăn nhiều chất xơ, uống đủ nước và tập thói quen đại tiện cho trẻ. Hạn chế thức uống và đồ ăn chứa caffeine vì gây kích thích bàng quang. Tạo sự khích lệ cho trẻ bằng những lời khen, phần quà khi trẻ phối hợp tốt.

Khi nào cần đi gặp bác sĩ?

Đưa con bạn đi gặp bác sĩ khi:

- Tần suất đi tiểu không trở lại bình thường sau khi bạn tiến hành những khuyến cáo trên trong 1 tháng
- Trẻ thấy đau và buốt khi đi tiểu
- Trẻ bắt đầu tiểu ướt quần vào ban ngày
- Trẻ bắt đầu uống lượng nước nhiều hơn nhu cầu bình thường
- Bạn lo lắng hoặc có những thắc mắc khác đối với những vấn đề của trẻ.

ThS.BS.Nguyễn Sỹ Đức (Đại học Y Hà Nội)

Nguồn <https://suckhoedoisong.vn>