

બાળકોમાં પથારી ભીની થવી માતા-પિતાએ શું જાણવું જોઈએ

બેડ વેટિંગ (પથારી ભીની કરવી) શું છે?

જ્યારે બાળકો ઊંઘમાં નિયંત્રણ વગર પેશાબ કરે છે, તેને નોક્ટર્નલ એનુરેસીસ (nocturnal enuresis) કહેવામાં આવે છે. તે બેડ વેટિંગ તરીકે પણ જાણીતું છે. યુ.એસ.માં 50 લાખથી વધુ બાળકોને બેડ વેટિંગની સમસ્યા છે. તેના બે પ્રકાર છે:

- પાંચ વર્ષથી વધુ ઉંમરના બાળકોમાં **પ્રાઇમરી બેડ વેટિંગ**, જેમની પથારી ભીની કર્યા વગરની કોઈ રાત જતી નથી
- **સેકન્ડરી બેડ વેટિંગ** એ છે કે જ્યારે બાળક ઓછામાં ઓછા છ મહિના સુધી રાતે પથારી ભીની કરતું નથી પરંતુ ફરીથી પથારી ભીની કરવાનું શરૂ થઈ જાય છે (તે ઘણી વખત તણાવ સાથે સંકળાયેલું હોય છે)

પથારીમાં ભીની થવાના સામાન્ય કારણો શું છે?

આળસુ હોય અથવા ઇરાદાપૂર્વક પથારી ભીની કરવી એ કારણો ભાગ્યે જ બાળકો પથારી ભીની કરે છે. પથારીમાં ભીનાશ ઘણી વસ્તુઓને કારણે થઈ શકે છે જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- પારિવારિક ઇતિહાસ (જીનેટિક્સ)
- મગજ-મૂત્રાશય નિયંત્રણનો ધીમો વિકાસ
- નાની મૂત્રાશય ક્ષમતા
- સૂતી વખતે વધુ પડતો પેશાબ બનવો
- ઊંઘની સમસ્યાઓ (ઊંડી ઊંઘ)
- કબજિયાત (ઝાડો ન કરી શકવો)
- તણાવ

બેડ વેટિંગનું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

જો તમારું બાળક સાત વર્ષથી વધુ ઉંમરનું હોય અને ઊંઠે ત્યારે પથારી ભીની હોય તેવું વારંવાર બનતું હોય તો તેમને સમસ્યા હોઈ શકે છે. તમે અને તમારા ડૉક્ટર પથારી ભીની થવાનું કારણ જાણવા માગશો. તમારા બાળકના બાળરોગ ચિકિત્સક સાથે વાત કરતા પહેલા, બ્લેડર ડાયરીમાં તમારા બાળકની બાથરૂમની આદતો પર નજર રાખવાનો પ્રયાસ કરો. પ્રવાહીનું સેવન અને તમારા બાળકના પેશાબ અને ઝાડાની આદતોનો ટ્રેક રાખવાથી ડૉક્ટરને તમારા બાળકની સારી સારવાર કરવામાં મદદ મળશે.

જો તમારા ડૉક્ટરને વધુ ડેટાની જરૂર હોય, તો ડૉક્ટર પેશાબનું વિશ્લેષણ, રક્ત પરીક્ષણ, મૂત્રાશયનું સ્કેન અથવા અન્ય પરીક્ષણો કરાવી શકે છે.

બેડ વેટિંગની સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

પથારીમાં ભીનાશ માટે ઘણી સારવાર છે. કેટલીક અન્યો કરતાં વધુ સારી રીતે કામ કરે છે. આ પદ્ધતિઓ પૈકી એકને એક સમયે અથવા સાથે અજમાવી શકાય છે. કેટલાક વિકલ્પો છે:

- સૂવાના બે કલાક પહેલાં પ્રવાહીનું સેવન મર્યાદિત કરવું
- કેફીન, કાર્બોનેટેડ પીણાં અને કૃત્રિમ રંગકો જેવા મૂત્રાશયને પરેશાની કરાવતા પદાર્થથી છૂટકારો મેળવવો
- જાગતાં હોય ત્યારે દર બે થી ત્રણ કલાકે પેશાબ કરવાની યોજના બનાવવી
- બેડ વેટિંગ એલામનો ઉપયોગ કરવો
- પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓનો ઉપયોગ કરવો

પથારીમાં ભીનાશની સમસ્યામાં ઉપયોગમાં આવે એવી અન્ય રીતો શું છે?

તમારા બાળકને પથારી ભીની કરવાથી છૂટકારો અપાવે એવી ઘણી રીતો છે. પ્રથમ, યાદ રાખો કે પથારી ભીની કરવી એ તમારા બાળકની ભૂલ નથી, તેથી જો તેઓ રાત્રે પથારી ભીની કરે તેની બાળકોને સજા કરવી નહીં અથવા તેમને ટોણા મારવા નહીં. પથારી ભીની કરવાથી રાહત અપાવવામાં તમારા બાળકને મદદ કરવાની કેટલીક અન્ય રીતો છે:

- **પોટ્ટીનું આયોજન:** તમે તમારા બાળકને દિવસ દરમિયાન વધુ વખત બાથરૂમ જવાનું સૂચન કરી શકો છો. તમારા બાળકને દિવસમાં ઓછામાં ઓછા પાંચ વખત અને છેલ્લે સૂતા પહેલા પેશાબ કરાવવાનો પ્રયાસ કરો.
- **દૈનિક ઝાડો:** તમારા બાળકે દરરોજ ઓછામાં ઓછું એકવાર મળત્યાગ કરવો જોઈએ. મળ સારી રીતે બંધાયેલો અને નરમ હોવો જોઈએ. તે તમારા બાળરોગ ચિકિત્સકને આંતરડાના આરોગ્યમાં કેવી રીતે સુધારો કરવો તેમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.



બાળકોમાં પથારી ભીની થવી

માતા-પિતાએ શું જાણવું જોઈએ

- **પીણાંનું યોગદાન:** વધારે ખાંડ, કાર્બોનેટેડ અને કેફીનયુક્ત પીણાં ટાળવા. રાત્રિભોજન સુધી તમારું બાળક દિવસ દરમિયાન સતત પાણી પીતું રહે તેવા પ્રયત્ન કરો. સૂવાના સમય પહેલા બે કલાક પહેલાથી પાણી પીવાનું ટાળો.
- **સૂવાના સમયે મદદ:** ઘરે પથારી ભીની થાય તેમાં વ્યવસ્થા કરવામાં ગાદલું પલળે નહીં તે માટે પ્રોટેક્ટર, ઘોવા યોગ્ય અથવા નિકાલજોગ ઉત્પાદનો અને રૂમ ડીઓડોરાઇઝર્સ (વાસ દૂર કરતાં દ્રવ્યો)નો ઉપયોગ કરવો. પથારી ભીની થાય પછી બાળકને સાફ કરી નાખો અને ત્વચાને ત્રણ ન થાય તે માટેના ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરો. જ્યારે તમારું બાળક ઘરની બહાર સૂવે ત્યારે પુલ-અપ્સનો ઉપયોગ મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- **ટ્રેક રાખો:** સારવાર કેટલી સારી રીતે કામ કરી રહી છે તે લખવા માટે કેલેન્ડરનો ઉપયોગ કરો.

તમારા ડોક્ટરને પૂછવા માટેના પ્રશ્નો

- મારું બાળક પથારી ભીની કરે તેનું કારણ શું છે?
- આ સમસ્યાને ક્યારે દૂર કરવી જોઈએ?
- શું મારું બાળક પથારી ભીની કરતું બંધ થશે? ક્યારે?
- શું મારા બાળકને વધુ પરિક્ષણોની જરૂર છે? જો હોય, તો કયા?
- દરેક સારવાર વિકલ્પના ફાયદા અને ગેરફાયદા શું છે?
- તમે કઈ સારવાર સૂચવો છો?
- હું મારા બાળકને સફળ થવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકું?

યુરોલોજી કેર ફાઉન્ડેશન વિશે

યુરોલોજી કેર ફાઉન્ડેશન એ વિશ્વનું અગ્રણી યુરોલોજિક ફાઉન્ડેશન છે - અને અમેરિકન યુરોલોજિકલ અસોસિયેશનનું સત્તાવાર ફાઉન્ડેશન છે. અમે જેઓ તેઓના યુરોલોજિક સ્વાસ્થ્યને સક્રિય રીતે સંચાલિત કરે છે અને જેઓ સ્વાસ્થ્યમાં ફેરફારો કરવા તૈયાર છે તેઓને માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ. અમારી માહિતી અમેરિકન યુરોલોજિકલ અસોસિયેશનના સંસાધનો પર આધારિત છે અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા તેની સમીક્ષા કરવામાં આવે છે. વધુ જાણવા માટે યુરોલોજી કેર ફાઉન્ડેશનની વેબસાઈટ

UrologyHealth.org/UrologicConditions ની મુલાકાત લો અથવા તમારી નજીકના ડોક્ટરને શોધવા માટે UrologyHealth.org/FindAUrologist પર જાઓ.

દાવોત્યાગ વિધાન

આ માહિતી સ્વ-નિદાન માટેનું સાધન નથી અથવા વ્યવસાયિક તબીબી સલાહનો વિકલ્પ નથી. તે હેતુ માટે તેનો વપરાશ કરવો નહીં અને તેના પર આધાર રાખવો નહીં. મહેરબાની કરીને તમારા યુરોલોજિસ્ટ અથવા આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતા સાથે તમારી આરોગ્ય ચિંતાઓ વિશે વાત કરવી. દવાઓ સહિતની કોઈપણ સારવારો તમે શરૂ કરો કે બંધ કરો તે પૂર્વે હંમેશાં આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતા સાથે વાત કરવી. વધુ માહિતી માટે, UrologyHealth.org/Download ની મુલાકાત લો અથવા 800-828-7866 પર કોલ કરો.

