



Gaueko enuresia

Jabier Agirre

Gaurko honetan umeen gaueko enuresiaz arituko gara. Alegia, pertsona helduengan, arrazoi bategatik nahiz besteagatik, gerta daitezkeen inkontinentziak edo gernu-ihesak, eta umeek egunez pixa egiteari eusteko dituzten arazoak bazterrera utziko ditugu.

Beraz, umeek gauez izan ohi duten arazoa da gure gaurko gaia. Gaueko enuresia nahikoa usu gertatzen da: 5 urterekin, umeen % 10-15ek jasaten dute, eta frekuentzia txikiagotu egiten da adina igo ahala, adoleszentzian % 1ekoa izanik (15 urteko gazteetan). Eta arrazoiak aldatuak ez bada, normalean enuresia desagertu egiten da eta oso kasu arraroak dira pertsona helduengan ikus daitezkeenak.



Iradokizunak gurasoentzat, enuresiaren tratamenduan medikuaren lankide gisa ari daitezen

1. Ez utzi inoiz irrigarri seme-alaba enuretikoak. Ezta zigortu ere "ohea bustitzeagatik". Aitzitik, adore eman eta zuen maitasuna agertu. Pentsa ezazue enuresia nahigabekoa dela eta umeak horregatik sufritu egiten duela. Eta arazoa konpondu egin nahi duela, baina hori erdiestea ez dagoela bere esku.
2. Arratsalde erditik aurrera, saia zaitezte umeari likido-kopuru gehiegirik ez ematen.
3. Oheratu baino lehen, umeak pixa egin dezan saiatu.
4. Medikuen aginduak eta hark errezetaturiko botiken dosiak zuzen eta zorrotz bete.
5. Gomenda iezaiozue zuen seme edo alabari egunean zehar pixa ahalik eta denbora gehien eutsi dezan, gehiegikeriarik egin gabe, noski. Horrela mikzioa kontrolatzeko ariketak egingo ditu, eta bere arazoak gehiago konturatuko da.
6. Inola ere, inoiz ez erakutsi dezepzio edo nahigaberik seme edo alabaren aurrean gauzak behar bezala ez doazelako edota enuresia berriz agertu delako.

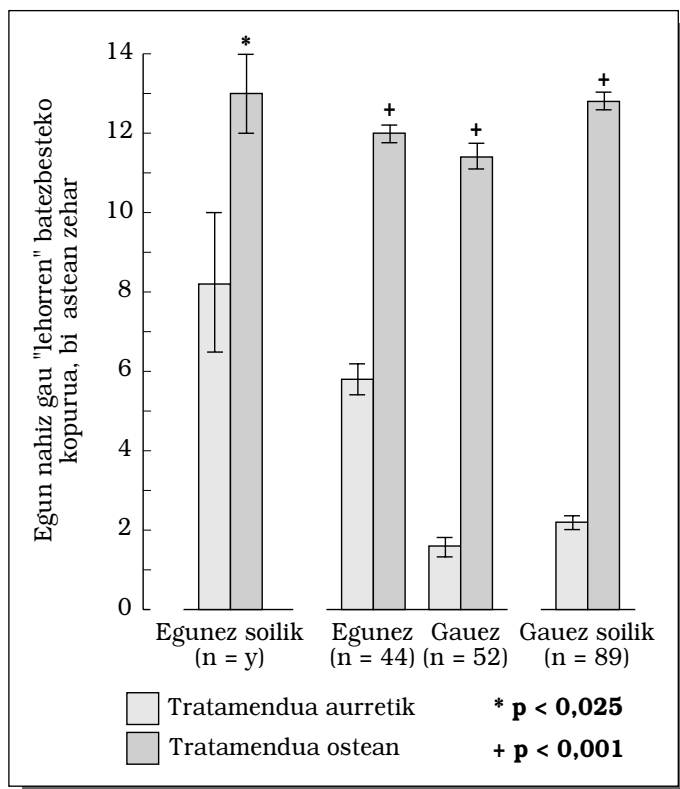
Kontutan hartu gaueko enuresia ez dela egun batean konpontzen.

Zeri deitzen zaio, bada, enuresia? 4-5 urtetik aurrerako umeen pix-egite errepikatu eta borondateak kontrolatzen ez duenari; adin horretan umerik gehienek nahikoa ongi kontrolatzen baitute funtzio hori. Kasuen % 80tan enuresia gauez soilik agertzen da, umea lo dagoen bitartean.

Arrazoiak aldatuak ez bada, normalean enuresia desagertu egiten da.

Bi enuresi-mota daude: primarioa eta sekundarioa. Enuresi primarioan, umea ez da inoiz mikzioa kontrolatzeko gai izaten. Sekundarioan, ordea, pix-egitea behar bezala kontrolatuta, denboraldi baten ondoren umea mikzioa ez kontrolatzen hasten da.

Enuresia arrazoi organikoengatik sortua izan daiteke: uretrako edota maskuriko malformazioagatik, edota trastorno neurologiko edo muskularrengatik. Edo baita zenbait gaixotasunen ondorioz agertu ere (diabete edo gernu-infekzioen bategatik). Horregatik medikuak zenbait kasutan gernu-



-analisiak eska ditzake, horiek baztertzearren). Hala ere, kasurik gehienetan jatorria arazo psikikoe-kin dago lotuta. Ume enuretikoak arazo afektiboak eduki ohi ditu familian, eta kasu batzuetan enuresia bere gurasoen kontrako jar-rrera moduko bat izaten da, inkon- tziientea izanik ere. Kasu horietan tratamendu psikologikoa komeni daiteke, oinarriko arazoa konpon- tzearen.

Beste askotan, enuresia anai- arrebatxoa jaio ondoren agertuko da. Familiako atentzio eta arreta osoa jaioberriari eskaintzen zaio- nez, umeak bere "protesta" horrela azaltzen du: erregresioa gertatzen da, umeak atzerantz egiten du, txikiagoa zenean jasotzen zituen mimoak eta ardurak jaso asmoz. Garrantzi handia du umearen pre- mia afektibo horiek betetzeak, anai-arrebatxo berria etortzea gauza ona dela uler dezan saiatur,

eta bere gurasoen maitasuna ez diela lapurtzen segurtatuz. Hala ere enuresiak segitzen badu, pedia- trarengana jotzea komeni da, eta behar izanez gero, baita psikolo- goarengana ere.

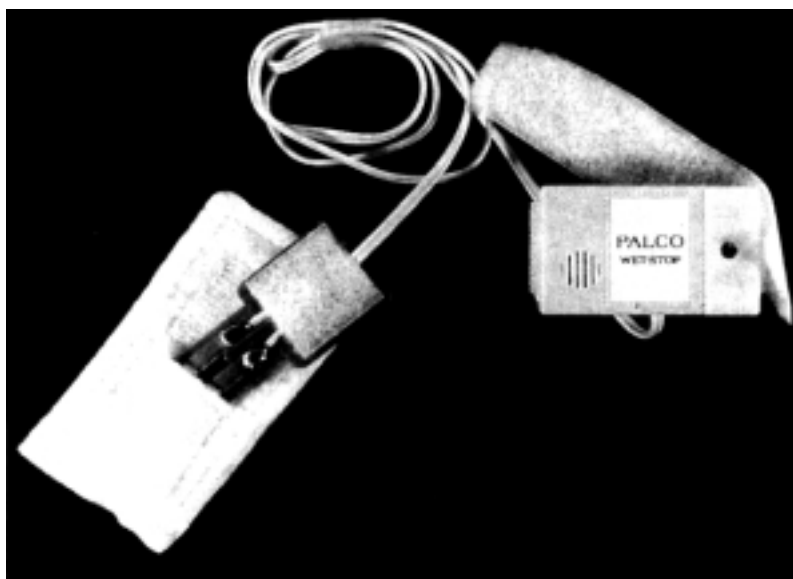
Gurasoek umeari eskaini die- zaioketen laguntzarik handiena ulertu eta pazientzia edukitzea da. Ohea bustitzea eragozpena izan daiteke gurasoentzat, gauez hura aldatzera jaiki behar badute, baina

umearentzat ere lotsa pasarazteko modukoa da, bere anai-arreba han- diagoen edo ikaskideen burla eta isekak jasan behar baldin baditu.

Noiz hasi umea orinalean eser- tzen? 18 hilabeterekin gutxi gora- behera. Hori da adinik egokiena. Kontutan hartu behar da, dena den, ume batzuetatik besteetara desberdintasun handiak egon dai- tezkeela. 12 hilabetetik aurrera umeak pixa egin aurretik keinu edo postura bereziak hartzen baditu, komeni da orinalean jartzea eta pixa barrura egiten badu, zure poza erakutsi iezaiozu.

Askotan, gainera, bada aurrez familian arazoa izateko joera. Enu- resia duten ume askoren kasuan, gurasoren batek (aitak, amak) edota hurbileko senideren batek ere jasan izan du egoera bera. In- kesta zabalek diotenez, bi gurasoek haurtzaroan enuresia eduki dute- nean, seme-alaben % 70ek ere edu- kiko omen dute. Gurasoetako ba- tek bakarrik eduki duenean, ordea, % 40tan soilik erasaten die seme- -alabei.

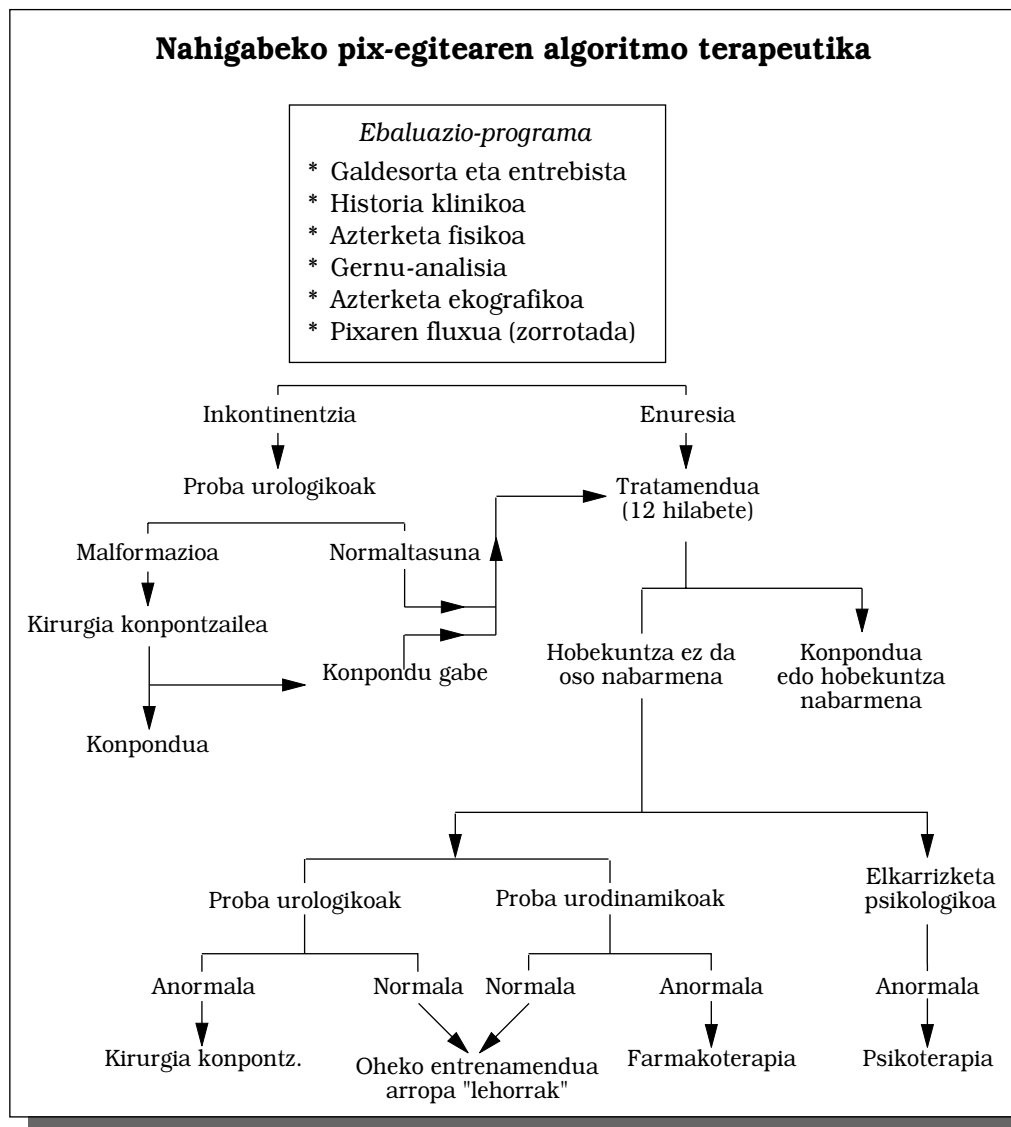
Tratamenduari dagokionez, kausa sortzailea segun eta zein den, halakoa izango da tratamen- dua. Arrazoi organikoa baldin bada, gaixotasuna tratatu beharko da. Enuresiak, jatorri psikikoa badu, berriz, psikoterapia mesede- garri gerta daiteke. Zenbait kasu- tan eraginkorra izaten da ohean ezartzen den gailu berezi bat; oheko arropa (maindireak, pijama,



Gaur egungo gailu gehienak umearen arropari (pijaman) lotzen zaizkio, eta miniaturako alarma batek jotzen du nahigabeko pix-egitea gertatuz gero.



Nahigabeko pix-egitearen algoritmo terapeutika



etab.) bustitzen direnean alarma bat pizten da, umea esnaraziz.

Dena den, zenbait aholku praktikiko ere kontutan har daiteke:

1. Umeak bainu-gelara garaiz iritsi behar badu, komeni da oso urruti ez lo egitea eta ohetik jai- kitzean beldurtu ez dadin gaue- an argi egokia piztuta uztea. Ohe azpian orinalen bat uztea ere komeni da.
2. Askotan arazoa desagertu egiten da umeak ohera joan baino 1 eta 2 ordu lehenagotik likidorik har- tzen ez badu, giltzurrunek gernu gutxiago sortzen dutelako, eta, beraz, maskuria polikiago bete- tzen delako. Dena den, udan edo haurrak sukarra duenean gehia- go izerdituko da, eta ur gehiago

galduko du. Kasu horietan, arriskutsua izan daiteke likido gutxiegi ahoratzea. Bestetik, komeni da gurasoak ohera doa- zenean umea, pix-egin dezan, komunera eramatea ere.

3. Umea entrena daiteke egunez pixari eutsi diezaion, minutu bat edo bi besterik ez bada ere agoanta dezan bultzatuz. Horre- la maskuria zabaldu egiten da eta bere gordetze-ahalmena han- diagotu, gaueko kontrola ere horrela hobegotuz. Garai horre- tan, umeak egun osoan ur ugari edatea komeni da.

Neurri horiekin arrakastarik lor- tzen ez bada, medikuaren laguntza beharko dugu. Badira sarritan sari-grafiko batekin konbinatzen

diren botika batzuk (imigranina, amitriptilina, etab.). Umeak lehor esnatu den gau bakoitzeko izartxo bat edo zeinu bat markatuko du, eta horrela jasoko dituen txaloak (eta "saritxoak") sustagarri gertatu- ko zaizkio.

Edota umeari aparatu bat jar- tzen zaio. Arropak bustitzen hasten direnean tinbre batek jotzen du, umea esnatu egiten da, komunera joan, pixa egitea bukatuko du eta behar izanez gero maindireak al- datu egingo ditu, berriro oheratu aurretik alarma jarritz.

Horrelako alarmak seguruak dira 8 urtetik gorako umeengan, eta segurtasun-neurri ofizial guzti- ak bete behar dituzte. Metodo go- gor samarra iruditu arren, gaueko enuresia sendatzeko askotan oso eraginkorrak izaten dira.