An Australian Government Initiative

09 BEDWETTING IN CHILDHOOD

குழந்தைப்பருவத்தில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பு

WHAT IS BED-WETTING?

Bed-wetting (also called nocturnal enuresis) is when the bladder empties while a child is asleep. This can happen every so often, or every night.

Bed-wetting is common. About one in every five children in Australia wets the bed. Bed-wetting can run in families and is more common in boys than girls before the age of nine years. It can be upsetting for the child and stressful for the whole family. The good news is that you can get help.

WHAT CAUSES BED-WETTING?

Wetting the bed is caused by a mix of three things:

- the body making a large amount of urine through the night;
- a bladder that can only store a small amount of urine at night; and
- not being able to fully wake up from sleep.

Children who wet the bed are not lazy or being naughty. Some illnesses are linked with bed-wetting, but most children who wet the bed do not have major health problems.

Day-time control of the bladder comes before night-time dryness. Most children are dry through the day by the age of three years and at night by school age. However, this can vary, and children may have accidents every so often, both day and night, up until they are seven or eight years of age.

WHEN SHOULD YOU SEEK HELP FOR BED-WETTING?

It is best to seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. They can help children with their bed-wetting from when the child is about six years of age. Before this time it can sometimes be hard to get the child to be helpful. However, in some cases it might be wise to seek help sooner, such as when:

- the child who has been dry suddenly starts wetting at night;
- the wetting is frequent after school age;
- the wetting bothers the child or makes them upset or angry; or
- the child wants to become dry.

படுக்கையை ஈரமாக்கல் என்றால் என்ன?

படுக்கையை ஈரமாக்குதல் என்பது குழ்ந்தை தூக்கமாக இருக்கும்போது சிறுநீர்ப்பையிலிந்து சிறுநீர் வெளியேறுதலாகும். இது எப்பொழுதும், அடிக்கடி, அல்லது ஒவ்வொரு இரவும் நடக்கலாம்.

படுக்கையை நனைத்தல் பொதுவானது. ஆஸ்திரேலியாவிலே, ஒவ்வொரு ஐந்து சிறுவர்களில் ஒருவர் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கிறார். குடும்பங்களில் படுக்கையில் சிறு நீர்கழித்தல் இடம்பெறுவதுடன், ஒன்பது வயதுவரமுன்னர் பெண்களைக்காட்டிலும், அதிகமாக ஆண்களிடையில் காணப்படுகிறது. இது அந்தக் குழந்தையை சங்கடப்படுத்தலாம் அத்துடன் முழுக்குடும்பத்துக்குமே மன உழைச்சலை ஏற்படுத்தலாம். நலல விடயம் என்னவென்றால், நீங்கள் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

படுக்கையில் சிறு நீர்கழிக்கச் செய்வது என்ன?

படுக்கை நனைப்பு ஏற்படுவது ஒன்றுபட்ட மூன்று விடயங்களினாலாகும்.

- இரவுபூராக உடலானது பெருமளவு சிறுநீரை உருவாக்குகிறது;
- இரவில் ஒரு சிறிய அளவு சிறுநீரையே தேக்கிவைக்கக்கூடிய சிறுநீர்ப்பை; அத்துடன்
- படுக்கையிலிருந்து முற்றாக எழும்பமுடியாமை.

படுக்கையில் சிறுநீர்கழிக்கும் சிறுவர்கள் சோம்பலானவர்களோ அல்லது குறும்புத்தனமுள்ளவர்களோ அல்ல. சில நோய்கள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தலுடன் தொடர்புள்ளவையாகும்; ஆனால் படுக்கையில் சிறுநீர்கழிக்கும் அநேகமான சிறுவர்களுக்கு பாரிய சுகாதார பிரச்சினைகள் இல்லை.

இரவுநேரம் நீரின்றி உலர்வுக்குமுன்னர், சிறுநீர்ப்பையின் பகல்நேரக் கட்டுப்பாடு வருகிறது. பள்ளிக்கூட வயதினர் இரவிலும், மூன்று வயதளவிலுள்ள சிறுவர்கள் அநேகர் பகல் பூராகவும் உலர்வாக உள்ளனர். எவ்வாறாயினும், இது மாறுபடக்கூடும் அத்துடன் சிறுவர்கள் ஏழு அல்லது எட்டு வயதையடையுமட்டும் இரவு பகல் இருவேளைகளிலும் மிகவும் அடிக்கடி விபத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

படுக்கையில் சிறுநீர்கழிப்பதற்கு நீங்கள் உதவி கோரவேண்டியது எப்போது?

சிறுவர்களுடைய சிறுநீர்ப்பை பிரச்சினைகளில் விஷேடமான பயிற்சி பெற்ற வைத்தியர், உடலைப்பிடித்துவிடுபவர் (Physiotherapist) அல்லது 'கான்டினன்ஸ்' மருத்துவத்தாதி ஆலோசகர் போன்ற சுகாதார உத்தியோகத்தர்களிடமிருந்து உதவி கோருவது சிறந்தது. சுமார் ஆறுவயதான காலத்திலிருந்தே படுக்கையில் சிறுநீர்கழிக்கும் சிறுவர்களுக்கு அவர்கள் உதவமுடியும். இந்த வயதிற்கு முன்னர் குழந்தையை சீராக்குவது சிலசமயங்களில் கடினமாகும். எவ்வாறாயினும், சிலரைப்பொறுத்தளவில், பின்வரும் சமயங்களில், உடனடியாக உதவியைக்கோருவது புத்திசாலித்தனமானது:

- தண்ணீர் குடிக்காமல் இருக்கின்ற குழந்தை சடுதியாக இரவில் சிறு நீர்கழிக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது;
- பள்ளி வயதுக்குப் பின்னர் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கிறது;
- சிறுநீர் வெளியேற்றத்தால் குழந்தைக்கு தொந்தரவு ஏற்படுத்துகிறது அல்லது அவர்களை சங்கடத்துக்குள்ளாக்குகிறது; அல்லது கோபமூட்டுகிறது; அல்லது
- குழந்தை நீர் குடிக்காமல்விட விரும்புகிறது.

CAN BLADDER CONTROL THROUGH THE DAY BE A PROBLEM?

Some children who wet the bed at night also have problems with how their bladder works through the day. They may go to the toilet too few or too many times, need to rush to the toilet in a hurry, have trouble emptying out all the urine or have bowel problems. Unless the child has wet underwear, families often do not know about these other bladder and bowel control problems. New day-time wetting by a child who is toilet trained should be discussed with a doctor.

WHAT CAN BE DONE ABOUT BED-WETTING?

Many children do stop wetting in their own time with no help. Most often, if wetting is still very frequent after the age of eight or nine years, the problem does not get better by itself. There are many ways to treat bed-wetting. A health professional will begin by checking the child to make sure there are no physical causes and to find out how their bladder works through the day. Then, there are a few ways to treat bed-wetting that are most often used:

- **Night alarms** that go off when the child wets the bed. These work by teaching the child to wake up to the feeling of a full bladder. The alarm is used either on the bed or in the child's underpants. The results are best when the child wants to be dry, wets very often, has help from a parent through the night, and uses the alarm every night for several months. Some children become dry using an alarm but later start to wet again. Alarms can work again after this relapse.
- **Drugs** that change how active the bladder is or cut down how much urine is made through the night can be prescribed by a doctor. These drugs can be used to help the bladder work better at night. Drugs alone don't often cure bed-wetting. Bladder function must be improved or bed-wetting may come back when the drug is stopped.

பகல் பூராக சிறுநீர்ப்பையைக் கட்டுப்படுத்துதல் ஒரு பிரச்சினையாக இருக்குமா?

இரவிலே படுக்கையில் சிறுநீர்கழிக்கும் சில சிறுவர்கள், அவர்களுடைய சிறுநீர்ப்பை பகல் வேளைகளிலே இயங்குவது பற்றிய பிரச்சினையையும் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் மிகவும் குறைந்த தடவைகள் அல்லது பல தடவைகள் கழிவறைக்குச் செல்வார்கள், அவசரமாக கழிவறைக்கு விரையவேண்டி ஏற்படும், முழு சிறுநீரையும் வெளியேற்றுவதில் அல்லது மலங்கழிப்பதில் பிரச்சினைகள் தோன்றலாம். குழந்தை கீழாடையை ஈரமாக்காது விட்டால், சிறுநீர்பை மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகள் பற்றிக் குடும்பத்தினருக்கு தெரியவராது. கழிவறைப் பாவனையில் பயிற்சிபெற்ற குழந்தை, புதிதாக பகல் நேரத்தில் சிறுநீர்கழித்தால், கட்டாயம் அதுபற்றி உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்துரையாடவேண்டும்.

படுக்கையில் சிறுநீர்கழிப்பது பற்றி என்ன செய்ய முடியும்?

பல சிறுவர்கள் உதவியின்றி தாங்களாகவே சிறுநீர்கழித்தலை நிறுத்துகிறார்கள். அநேகமாக, எட்டு அல்லது ஒன்பது வயதின்பின்னரும் மிகவும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தால், பிரச்சினை தானாகவே தீர்ந்துவிடாது. படுக்கையில் சிறுநீர்வெளியேறுவதனைச் சுகப்படுத்த பல வழிகளுண்டு. ஒரு சுகாதார உத்தியோகத்தர், குழந்தைக்கு உடல் ரீதியான காரணிகளினால் ஏற்பட்டதா என்பதனை உறுதிப்படுத்தும் முகமாகவும் பகல் வேளைகளில் எவ்வாறு சிறுநீர்ப்பை தொழிற்படுகிறது என்பதனைக் கண்டறியும் முகமாகவும் பரிசோதனைகளை ஆர்ம்பிப்பார். பின்னர், படுக்கையில் சிறுநீர்கழிப்பதற்கு கூடுதலாகப் பாவிக்கப்படுகின்ற சில சிகிச்சை வழிகள் உண்டு:

- **இரவு எச்சரிக்கை ஒலி** படுக்கையில் குழந்தை சிறுநீர் வெளியேற்றும்போது செயற்படுகிறது. சிறுநீர்ப்பை நிறைவடைந்த உணர்வு ஏற்பட்டதும் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்க குழந்தைக்கு சொல்லிக்கொடுப்பதன் மூலம் எச்சரிக்கை அறிவிப்பு ஒலி செயற்படுகிறது. படுக்கையிலோ அல்லது குழந்தையின் உள்ளங்கியிலோ எச்சரிக்கை (அறிவிப்பு) ஒலி பாவிக்கப்படுகிறது. இதன் பலாபலன்கள் சிறப்பாக இருப்பது, சிறு நீர்கழிக்காமல் இருக்கும் குழந்தை சிறுநீர் கழிக்கும்போது, அந்த எச்சரிக்கையைப் பாவித்து பல மாதங்களாக ஒவ்வொரு இரவிலும், இரவுமுழுக்க பெற்றோரின் உதவியை பெறுகிறது. சில சிறுவர்கள் எச்சரிக்கை அறிவிப்பினால் ஈரமாகாதுவிட்டாலும், பின்னர் சிறு நீர்கழிக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். மீண்டும் சீரழிவு ஏற்பட்டபின்னர், எச்சரிக்கை அறிவிப்பு மீண்டும் தொழிற்படலாம்.
- **மருந்துகள்** வைத்தியரால், சிறுநீர்ப்பை செயற்படும் திறனை மாற்றவும் அல்லது இரவுமுழுக்க உற்பத்தியாகும் சிறு நீரின் அளவைக் குறைக்கவும் சிகிச்சையளிக்கமுடியும். இந்த மருந்துகள் இரவிலே சிறுநீர்ப்பை நல்லமுறையில் செயற்பட உபயோகிக்கப்படலாம். இரவில் சிறுநீர்கழிப்பதனை மருந்தினால் மாத்திரம் குணப்படுத்தமுடியாது. சிறுநீர்ப்பையின் செயற்பாடு மேம்படுத்தப்படவேண்டும்; இல்லாவிட்டால் மருந்து நிறுத்தப்பட்டதும், மீண்டும் படுக்கையில் சிறுநீர் வெளியேற்றம் ஏற்படலாம்.

WHAT CAN PARENTS DO?

- Seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.
- Watch for constipation as this can make the bladder problem worse. Seek medical help if it is an ongoing problem.
- If your child is using a bed-wetting alarm, get up when it goes off and help to wake them up and change their clothes or sheet. Make sure there is enough light at night so it is easy to get to the toilet.

There are some things which do NOT help:

- DO NOT punish for wet beds.
- DO NOT shame the child in front of friends or family.
- DO NOT lift the child at night to toilet them. This may cut down on some wet beds, but it does not help the child learn to be dry.
- DO NOT try to fix bed-wetting when other family members are going through a stressful time.

பெற்றோர் என்ன செய்யலாம்?

- சிறுவர்களின் சிறு நீர்பைப் பிரச்சினைகள்பற்றி சிறப்பான பயிற்சிபெற்ற ஒரு வைத்தியர், உடல்பிடித்துவிடுபவர் (physiotherapist), அல்லது 'கான்டினன்ஸ்' மருத்துவத்தாதி ஆலோசகர் போன்ற ஒரு வைத்திய உத்தியோகத்தரிடமிருந்து உதவியை நாடவும்.
- மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் கவனித்துக்கொள்ளவும்; ஏனெனில் இது சிறு நீர்ப்பை பிரச்சினைகளை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடும். அந்தப் பிரச்சினை தொடர்ந்திருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடவும்.
- படுக்கையில் சிறுநீர் வெளியேற்ற எச்சரிக்கை அறிவிப்பினை உங்கள் குழந்தை பாவித்தால், அறிவித்தல் கிடைத்ததும் எழுந்து அவர்கள் உடையையோ அல்லது படுக்கை விரிப்பையோ மாற்றவும். இரவில் போதிய வெளிச்சம் இருப்பதனை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்; ஏனெனில் கழிவறைக்குப்போவதற்கு இலகுவாகும்.

பிரயோசனமாக அமையாத சில விடயங்கள்:

- படுக்கையை நனைத்ததற்காக தண்டிக்காதீர்.
- உறவினர்கள், நண்பர்கள் முன்னிலையில் குழந்தையை வெட்கப்படச் செய்யாதீர்.
- இரவில் கழிவறைக்கு தூக்கிச் செல்லாதீர்; இது படுக்கை ஈரமாவதனைக் குறைக்கலாம்; ஆனால் குழந்தை சிறுநீர்கழிக்காமலிருக்கப் பழகுவதற்கு உதவாது.
- ஏனைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் மனஅழுத்தத்தால் வருந்திக்கொண்டிருக்கும்போது, படுக்கையில் சிறுநீர்வெளியேறுவதற்கு முடிவுகட்ட முயற்சிக்க வேண்டாம்.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

உதவி கோருங்கள்

நீங்கள் National Continence Helpline (ஹெல்ப் லைன்) 1800 33 00 66* என்ற இலக்கத்தில் அழைத்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ தாதிமார் இலவசமாகக் கிடைப்பார்கள் (திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்):

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசுரம்.

ஆங்கில மொழியை பேசுவதிலோ அல்லது விளங்கிக் கொள்வதிலோ கஸ்டமிருப்பின் தொலைபேசி மொழிஉரைப்பவரின் சேவையைப்பயன்படுத்தி ஹெல்ப் லைனுடன் 13 14 50 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி அழைப்பானது ஆங்கிலத்தில் பதிலளிக்கப்படும், எனவே, நீங்கள் பேசும் மொழி என்ன என்பதனைச்சொல்லிவிட்டு சற்று தொலைபேசியில் தாமதிக்கவும். உங்களின் பாஷையைப் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார். நீங்கள் National Continence Helpline ஐ1800 33 00 66 இலக்கத்தில் அழைக்க விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்காக தொலைபேசியில் காத்திருங்கள், நீங்கள் கழிவுகட்டுப்படுத்தும் பொருட்களுக்கான ஒரு தாதி ஆலோசகருடன் பேசுவதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உதவுவார். சகல அழைப்புக்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

பார்க்கவும் bladderbowel.gov.au அல்லது continence.org.au/other languages

* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.