

Tờ Thông Tin (Fact Sheet)

Chứng đái dầm

Bedwetting

Không nhận trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ có tính cách giáo dục. Xin tham vấn với bác sĩ của quý vị hay giới chức y tế khác để đoan chắc rằng tin liệu này đúng với bệnh trạng của con em quý vị.

Đái dầm ban đêm rất thường xảy ra cho trẻ em nhỏ. Thực ra, đái dầm là việc bình thường của trẻ nhỏ cho đến 5 tuổi.

Những điều nên nhớ

Facts to remember

- Khoảng phân nửa trẻ em ở lứa tuổi lên 3 và khoảng 10% trẻ em lên 5 tuổi bị đái dầm.
- Việc này hơi thường xảy ra cho con trai hơn là con gái.
- Có nhiều em còn đái trong quần ngay cả ban ngày.
- Đái dầm thường có bệnh sử gia đình.
- Đa số trẻ em bị đái dầm không có vấn đề gì về thể chất hay tình cảm .
- Đái dầm có thể trở thành một vấn đề xã hội cho nhiều trẻ em và gia đình nếu chứng đái dầm vẫn còn tiếp tục xảy ra cho các em đã lên sáu bảy tuổi.

Các chứng đái dầm

Types of bedwetting

Có hai loại đái dầm:

- The child who has never been dry for more than a few months at a time (primary nocturnal enuresis).
- The child who has been completely dry for more than 6 months and then starts to wet the bed again (secondary nocturnal enuresis). An emotional event or social changes may trigger this kind of bedwetting.
- Có em không hề được khô ráo lâu hơn vài tháng trong mỗi lần (chứng đái dầm đêm cơ bản)
- Có em hoàn toàn khô ráo hơn sáu tháng rồi lại bị đái dầm trở lại (chứng đái dầm đêm loại thứ nhì). Một sự kiện gây xúc động hoặc những thay đổi về mặt xã hội có thể gây ra loại đái dầm này.

Nguyên do gì gây chứng đái dầm?

What causes bedwetting?

Chứng đái dầm thường xảy ra với một loại giấc ngủ mà trong đó có những việc khác như mộng du, mơ, cũng xảy ra, đặc biệt ở các trẻ em nhỏ. Nguyên nhân chính xác chưa được rõ nhưng chúng tôi biết rằng:

- Phản ứng thức tỉnh chưa hoàn toàn phát triển ở tất cả những trẻ có chứng đái dầm.
- Trong giấc ngủ, 60% trẻ em có chứng đái dầm tiết ra nhiều nước tiểu hơn các em khác.
- Bàng quang (bọng đái) của các em này có thể có sức chứa nước tiểu ít hơn ở so với các em không đái dầm.
- Hạn chế lượng nước uống vào chiều tối vẫn không ngừa được chứng đái dầm.

Vì chứng đái dầm xảy ra khi trẻ em đang ngủ cho nên các em không nhận biết để kèm chế được.

Chứng đái dầm cũng có liên hệ với chứng táo bón, chứng tiểu són (tình trạng không nín tiểu được khi các em cảm thấy mắc tiểu quá) hoặc triệu chứng dòng nước tiểu bị chảy ngắt quãng có liên hệ với việc nước tiểu nhỏ giọt sau khi bài tiết.

Quý vị có thể làm gì để giúp?

What can you do to help?

- Xin hãy giúp cháu yên lòng, đặc biệt nếu cháu bị bối rối. Quý vị cần nên kiên nhẫn và thông cảm, ngay cả khi quý vị có thể cảm thấy giận tức.
- Hãy thử để một ngọn đèn ngủ ban đêm. Điều này có thể tiện cho các em hay thức giấc ban đêm để đi tiểu, hoặc thay đồ ngủ.
- Hãy giúp cháu ngủ ngon ban đêm. Có một giấc ngủ an lành không bị gián đoạn là điều tốt nhất cho các em. Đánh thức trẻ em để đi tiểu ban đêm sẽ không giúp giải quyết vấn đề.
- Hãy thử trải tấm hút nước tiểu. Miếng thấm được đặt bên dưới vải trải giường để giường được khô hơn và dễ chịu hơn.
- Hãy tắm cho cháu trước khi đến lớp dự bị mẫu giáo hay trường học. Mùi nước tiểu rất nồng và phảng phất trên người. Điều này có thể làm cháu ngượng và dẫn đến những vấn đề khác, như bị chế diễu hay bị mang tên xấu ở trường.
- Hãy khuyến khích cháu uống nhiều, đặc biệt ban ngày.
- Hãy tránh đừng cho cháu uống nước có chất cà phê vào chiều tối (ví dụ như thức uống có sô cô la hay nước ngọt cô la)
- Nếu chứng đái dầm trở nên một vấn nạn hãy đưa cháu đến bác sĩ gia đình để được giới thiệu đến dịch vụ thích hợp. Bác sĩ cũng sẽ khám cháu để tìm những nguyên do khác gây ra chứng đái dầm.

Khi nào tôi cần đến sự giúp đỡ chuyên môn?

When should I get some professional help?

- Nếu cháu vẫn còn đái dầm sau sáu bảy tuổi, và cháu tỏ vẻ khốn khổ hoặc khó chịu.
- Nếu cháu cứ bị đái dầm ban ngày.
- Nếu điều này gây khó khăn cho gia đình.
- Nếu cháu đã được khô ráo hơn một năm và thỉnh thoảng bắt đầu đái dầm trở lại.

Cách chữa trị nào có thể giúp cháu?

What treatment may help?

Hãy thử những phương cách sau đây:

- Y tá của Trung Tâm Nhi Đồng, bác sĩ hoặc bệnh viện có thể giới thiệu mua hay thuê mượn các dụng cụ báo động đái dầm đêm – dùng dụng cụ này sẽ hữu hiệu nhất nếu có sự giúp đỡ chuyên môn.
- Các dụng cụ báo động này có thể xử dụng cùng với chương trình huấn luyện bàng quang .
- Có vài loại thuốc có thể giúp ích, đặc biệt cho các em lớn tuổi, tuy nhiên vấn đề đái dầm vẫn có thể trở lại khi ngừng thuốc.
- Dịch vụ cố vấn có thể giúp ích nếu vấn đề thuộc phương diện tình cảm.
- Chương trình huấn luyện bàng quang có thể giúp ích nếu các em vui vẻ áp dụng và rất hữu ích đối với các em bị tiểu trong quần ban ngày.
- Luôn luôn có khẩu cứu mới không ngừng, vậy xin quý vị đừng vội nản lòng nếu vấn đề này không thể giải quyết được ngay.

XIN NHỚ

(REMEMBER)

- Đái dầm xảy ra khi đang ngủ.
- Trẻ em không thể quyết định đừng đái dầm. Hãy kiên nhẫn!
- Đa số trẻ em khi lớn lên sẽ hết chứng đái dầm.



The Children's Hospital at Westmead

Tel: (02) 9845 3585

Fax: (02) 9845 3562

<http://www.chw.edu.au/>



Sydney Children's Hospital, Randwick

Tel: (02) 9382 1688

Fax: (02) 9382 1451

<http://www.sch.edu.au/>

Những tài liệu này chỉ nhằm mục đích hướng dẫn mà thôi. Mặc dầu đã cố-gắng rất nhiều để làm cho bản dịch từ tiếng Anh sang được chính-xác, nhưng chuyển ngữ là một việc làm hết sức phức tạp, do đó một vài sai sót vẫn có thể tìm thấy trong một số bản dịch. Xin quý vị vui lòng tham khảo với bác sỹ của mình hoặc với các chuyên viên y tế khác để biết chắc là các tài liệu này có thích hợp để áp dụng cho con em của mình hay không.