

Gece idrar kaçıırma (enürezis) nedir ?

Gece uyurken bireylerin istemeden idrar kaçıırma problemidir. Gece idrar kaçıırma problemi 5 yaşından sonra mutlaka tedavi edilmesi gereken bir durumdur. Tedavi edilmezse böbrek fonksiyon bozukluklarına yol açabilir ayrıca idrar kaçıırma çocuklarda psikolojik problemler doğurabilir.



İLETİŞİM

Adres: Tunalı Hilmi Caddesi
No:90/7 Kavaklıdere/ANKARA
Hacı Adil Cad. Zerrin Sk.
No:2/2 34330 İç Levent-
Beşiktaş/ İstanbul
Tel: Ankara : 0 312 426 59 59
İstanbul : 0549 804 03 08

GECE YATAK ISLATMA (ENÜREZİS NOKTURNA)



GECE İDRAR KAÇIRMANIN NEDENLERİ NELERDİR?

*Artmış idrar üretimi
Genetik*

Solunum sıkıntısı

Yüksek uyarılma eşiği

Uykuda mesane

doluluğunu algılayamama

Mesanenin gece aşırı

aktivitesi

Kabızlık





NASIL TEDAVİ EDİYORUZ ?

1

Pelvik Taban Eğitimi

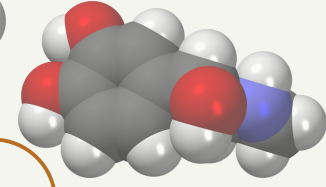
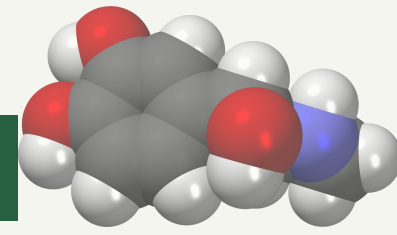
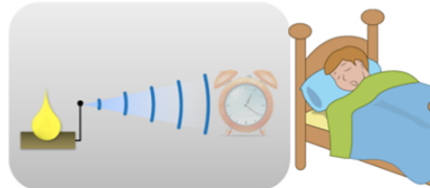
Çocuğunuza ve size sağlıklı mesane ve bağırsak eğitimi veriliyor, çocuğunuzun pelvik taban kas işlevini değerlendirip görülen problemlerini tedavi ediyoruz. Gece yatak ıslatma sorununda idrar tutmaya yarayan kasların işlev bozukluğu çok önemli bir yer tutar. Bu pelvik taban kaslarının kasılma ve gevşeme döngüsünün bozulması, idrar kaçırmının asıl sebeplerindedir. Kas fonksiyonları ilaç kullanımı ile düzeltilemez.

2

Alarm Kullanımı

Enürezis alarmları, ıslaklığı algılamayı sağlayan bir sensör ve ıslaklığı algıladığında güçlü ses çıkartan pilli bir cihazdan oluşur.

Enürezis alarmları çocuğun uykuda mesane algılama problemlerini iyileştirmeye yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Alarm tedavisi tamamen zararsızdır. Doğru şekilde kullanıldığında gece yatak ıslatan çocukların tamamını olmasa bile büyük bir çoğunluğunu tedavi eder.



3

Vazopressin Hormonu

Görevi vücuttaki su tutulumunu düzenlemek olan vazopressin hormonu (antidiüretik hormon), vücut susuz kaldığında ve gece uyku sırasında salgılanır. Böylece böbreklerin vücuttaki suyu daha fazla süre tutmasını sağlar ve sonuç olarak az miktarda idrar oluşur.

Vazopressin hormonunun uykuda salgılanarak gece idrar üretimini azaltması sonucu, üretilen idrar miktarında gece gündüze oranla 3 kat azalma görülür. Eğer bu hormonun salgılanmasında azalma varsa Desmopressin (Minirin) tedavi yaklaşımının içinde yer alabilir. Ama çoğu çocukta gece idrar kaçırmaya nedeni vazopressin hormonunun az salgılanması değildir. Bu hormonun yeterliliğini sorgulamadan ilaca karar vermek doğru değildir.



HAPPY PROTOKOLÜ NEDİR ?

HAPPY, bizim geliştirdiğimiz
bir tedavi protokolüdür



HAPPY olarak

markalaştırdığımız yöntem ile
mutlu bir tedavi sürecinden
bahsediyoruz aslında.

Türkiye'de, nörojenik nedeni
olan veya olmayan idrar ve
kaka problemi yaşayan
çocuklara pediatrik pelvik
taban rehabilitasyonu
uygulayan tek merkez olarak;
tedavinin başlangıç
süresinden sonuna kadar
herkesin mutlu bir şekilde
hayatına devam edebilmesini
amaçlıyoruz.

*Unutmayın yatak
ıslatmayı
durdurabilecek
sihirli bir ilaç
yok!*



*Pek çok çocuk yatak
ıslatma probleminden
kurtuldu.
Yatak ıslatma
probleminin tedavisi var.*



HAPPY PROTOKOLÜ İLE NELER YAPIYORUZ ?

Her çocuğa ve ailesine
sağlıklı mesane ve
bağırsak eğitimi
veriyoruz. .

Özel cihazlar ile pelvik taban
kaslarını fonksiyonel olarak
değerlendiriyoruz.

Manuel teknikler,
egzersizler, pelvik taban
egzersizleri, biofeedback
eğitimi, solunum eğitimi gibi
farklı teknikler kullanıyoruz.

Her hastamıza özel
Whatsapp grubu
oluşturuyor olmamız.
Whatsapp grubu içinde
bütün üroterapistlerimiz ve
Prof. Dr. Murat Dayanç yer
alıyor.

TUVALET POZİSYONU VE İŞEME NASIL OLMALIDIR ?

Ayakları yere yetişmeyen çocukların ayaklarının altına basamak konulmalı

Dizler ve kalça aynı hizada olmalı

Gövde ile bacaklar arasındaki açı 90 ° olmalı

Sırt düz olmalı

Karın tamamen gevşek olmalı
İşemeye başlamada gecikme olmamalı

İşerken ıknılmamalı

İşeme kesintisiz olmalı

İşeme aniden sonlanmamalı

İşeme bittikten sonra

damlatma uzun sürmemeli



MESANE İRRİTANLARI

Portakal suyu



Süt



Gazlı içecekler

Soğuk çay

Domates suyu

Çay kahve

Çilolata

Kakaolu süt

Acılı ve baharatlı yiyecekler.



MESANEYE İYİ GELEN YİYECEKLER

TARÇIN

KEREVİZ

MAYDANOZ

KEFİR

YOĞURT

KARPUZ

PROBİYOTİK

PEYNİR ALTI SUYU TOZU

KALSİYUM AÇISINDAN YÜKSEK GIDALAR (BROKOLİ, LAHANA...)

BALIK (ÖZELLİKLE SOMON)



ÇOCUĞUNUZ GECE YATAK ISLATIYORSA BUNLARI YAPMAYIN

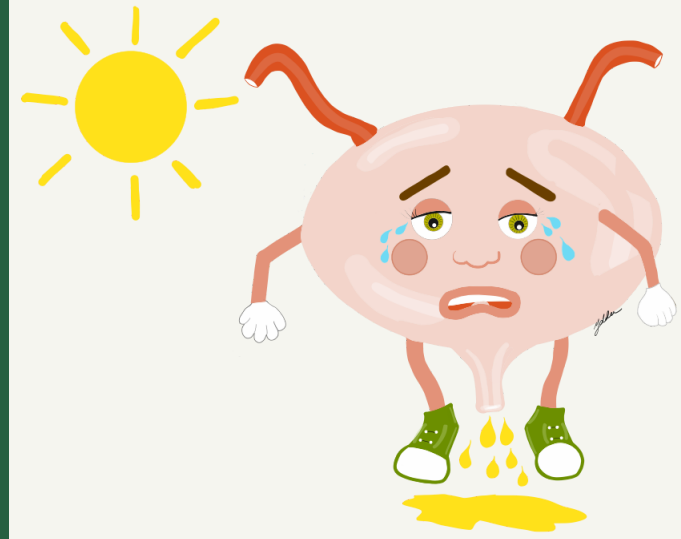
Çocuğunuz bilinçli olarak yatak ıslatmıyor. Bu çocuğunuzun baş edemediği bir durumdur. Bu nedenle onu CEZALANDIRMAYIN

Yatak ıslatma çocuğunuzun bilinçli yaptığı bir eylem değildir. Bu durum onun tembel olmasıyla, dikkatsiz olmasıyla ya da üşengeç olmasıyla alakalı değildir. LÜTFEN ONU BU KONUDA SUÇLAMAYIN!

Sizin gibi bu problemi yaşayan çok aile bulunuyor. Kendinizi YALNIZ HİSSETMEYİN.



Kendiliğinden geçmesini BEKLEMİYİN.



Çocuğunuz gece yatağını ıslattığında “Çarşafı değiştirmek, yatağı temizlemek gibi cezalar verirsem belki bir daha yapmaz.” gibi bir düşünce onun kendini çok daha kötü hissetmesine neden olabilir, YAPMAYIN.

Yatak ıslatma problemi çocuklarda ciddi öz güven eksikliğine neden olur. Bu nedenle onun güvenini kaybetmesine neden olabilecek konuşmalardan KAÇININ.