

SAVETI ZA DECU KOJA IMAJU PROBLEME SA BEŠIKOM

Bešika je rastegljiv mišićni organ. Ovaj mišić se razlikuju, recimo, od mišića ruku i nogu, i u tome što ga ne kontroliše direktno mozak već indirektno refleksi. Na mestu gde urin napušta bešiku nalazi se prstenasti mišić *sfinkter* koji obavlja uretru. Sfinkter je delimično pod direktnom kontrolom mozga i konstantnim, laganim kontrakcijama zadržava urin u bešici. Ukoliko je sve u redu i dete je napunilo pet, šest godina, pogledajte kako sve to funkcioniše:

1. Pošto se bešika napuni urinom, opušteni mišić bešike se razvlači i potreba da se ode do toaleta lagano raste (ali nema mesta panici!)
2. Odi do toaleta i pripremi se da piškiš. Mišić bešike je i dalje opušten!
3. Sfinkteru se sada nalaže da se opusti.
4. Sada duž kičmene moždine kreće refleks zbog koga se mišić bešike kontrahuje.
5. Sfinkter je opušten sve dok se mišić bešike kontrahuje, a on se kontrahuje sve dok se bešika ne isprazni.

Česti poremećaji funkcije bešike

Najčešći poremećaj bešike u detinjstvu je prekomerna aktivnost bešike – mišić bešike se neopaženo kontrahuje, čak i pre nego što se bešika napuni do pola. Rezultat svega je da dete oseti oseti iznenadnu, neočekivanu potrebu da piški i mora da na silu zadrži sfinkter kako se bi upišilo, ili se manja ili veća količina urina nevoljno ispusti – dete se upiši u odeću. Roditelji najčešće misle da dete "ne primeti" kada bi trebao da ode do toaleta, ali istina je da bešika ne obavesti dete da će doći do kontrakcija. Druga deca imaju naviku da odlažu pražnjenje bešike koliko kod je to vremenski moguće, pri čemu koriste razne "tehnike" – čuča i petama pritiskaju prepone, stoje na prstima krsteći noge itd. Veliki broj ove dece takođe pati od prekomerne aktivnosti bešike. Dobro poznat razlog prevelike aktivnosti bešike je infekcija urinarnog trakta, kada štetne bakterije iritiraju bešiku. Međutim, u ovim situacijama bešika je već prekomerno aktivna i bez dodatnog štetnog delovanja bakterija. Ono što mnogi ljudi ne znaju je da zatvor može da dovede do prekomerne aktivnosti bešike, jer prošireni rektum može da pritiska bešiku otpozadi (pogledajte poseban flajer!).

Još jedan čest problem je da se bešika ne isprazni potpuno. Ovo se najčešće dešava kod dece koja kontrahuju sfinkter dok piške ili kod dece koja imaju običaj odlaganja odlaska u toalet. Na taj nači se bešika proširuje. Ukoliko se bešika potpuno ne isprazni, javlja se rizik za nastanak infekcije urinarnog trakta. Neka deca mogu da pate i od prekomerne aktivnosti bešike i od problema pražnjanja bešike, dok zatvor može da dovede do oba ova problema.

Šta može da se učini?

Problemi sa bešikom se često mogu lako rešiti, suština je da dete preuzme kontrolu nad svojom bešikom. Ovo su neke od strategija:

1. Iditi u toalet redovno, na svaka dva sata ili otprilike šest puta dnevno (kada ustaneš, u toku prepodneva, oko ručka, u toku popodneva i pred spavanje).
2. Ne žuri kad piškiš! Daj svojoj bešici dovoljno vremena da se potpuno isprazni. Sedi kako bi imalo/la dobru potporu za butine i stopala.
3. Ne unosi malo tečnosti. Oko litar tečnosti dnevno (uglavnom vode) bi bilo dovoljno.
4. Dečaci mogu da piške u stajaćem ili sedećem položaju, pod uslovom da ne žure i ostavljaju kapljice za sobom!
5. Proveri ima li prisutnih znakova zatvora (pogledajte poseban flajer).

6. Objasnite detetu kako funkcioniše bešika. Ovo će u pozitivnom smislu uticati na njegovu saradnju.