

Инфекции мочевых путей

Инфекции мочевых путей (Urinary tract infections, UTI) являются вторыми из наиболее часто встречающихся инфекций у детей. Признаками UTI у ребенка могут быть:

- Мокрые штаны или трусы
- Боль при мочеиспускании
- Увеличенное мочеиспускание (примерно один раз в час)
- Необъяснимое повышение температуры
- Боль в нижней части живота
- Неприятный запах мочи

У некоторых детей не появляются никакие симптомы, несмотря на инфекцию.

Если основной лечащий врач Вашей семьи обнаружил у Вашего ребенка UTI, важно лечить Вашего ребенка с использованием лекарства, чтобы остановить инфекцию. Важно также установить, что могло вызвать инфекцию и как предотвратить ее повторение.

Тренировка мочевого пузыря

Многие дети получают UTI, потому что они вырабатывают привычку задерживать мочу. Это рассматривается как *дисфункциональное опорожнение*. Вы можете заметить, что Ваш ребенок ждет до последней минуты, прежде чем пойти в туалет, или очень часто не идет в туалет. Некоторые дети научились игнорировать сигналы организма о том, что пора идти в туалет. Дети с такими привычками могут присесть на корточки, скрестить ноги или сжать ноги, чтобы не обмочиться. Другие дети могут мочиться часто, в малых количествах и не опорожнять мочевой пузырь полностью. Они могут мочиться только до того момента, когда освободятся от чувства давления, несмотря на то, что мочевой пузырь не опорожнился

полностью, или они, может быть, куда-то торопятся. Эти привычки могут привести к недержанию мочи и к инфекции мочевого пузыря.

Чтобы помочь предотвратить эту проблему, Ваш ребенок должен в дневное время мочиться по расписанию – каждые **2-3 часа** (опорожнение по времени). Некоторым детям, возможно, надо ходить чаще. Вам, возможно, придется помочь Вашему ребенку изменить его привычки, что может потребовать длительного времени. Младшие дети (в возрасте от 3 до 8 лет) будут нуждаться в напоминании взрослого ходить в туалет по расписанию. За более старшими детьми (в возрасте от 8 до 12 лет) требуется наблюдение взрослого, но иногда они хорошо справляются с помощью собственной системы напоминания, например, устанавливая будильник, чтобы ходить в туалет каждые 2-3 часа.

В школе взрослый должен напоминать Вашему ребенку пойти в туалет каждые **2-3 часа**. Предоставление возможности детям ходить в туалет, когда им захочется, не дает пользы для детей с дисфункциональным опорожением. Мы можем работать с Вами и учителем Вашего ребенка, чтобы разработать план как для школы, так и для дома. Цель расписания опорожнения по времени – научить ребенка самостоятельно часто мочиться. Мочиться каждые 2-3 часа должно стать привычкой на всю жизнь.

Создание правильных привычек при посещении туалета

Очень важно, чтобы Ваш ребенок расслабился при мочеиспускании. Это позволяет мочевому пузырю опорожниться полностью. Важно опорожнять мочевой пузырь для того, чтобы избавиться от

(продолжение см. на обороте)

бактерий, которые могут расти в моче и привести к УТИ.

Советы, как помочь Вашему ребенку расслабиться:

- Для младших девочек: снимите штаны или колготки полностью с одной ноги так, чтобы Ваш ребенок имел достаточную свободу, чтобы широко расставить ноги.
- Для мальчиков и девочек: посадите ребенка удобно на сидение унитаза так, чтобы он наклонился вперед. Это поможет ему расслабить ягодицы и ноги. Подставьте ему стульчик под ноги. Для младших детей используйте детский стул-горшок.
- Попросите Вашего ребенка дышать медленно и глубоко.
- Ваш ребенок должен расслабить мышцы головы, рук, тела и ног как у тряпичной куклы.
- Попросите Вашего ребенка представить течение мочи как ручей или спокойный садовый шланг.
- Откройте кран с водой. Звук идущей воды может помочь Вашему ребенку помочиться.
- Дайте Вашему ребенку достаточно времени, чтобы помочиться. Расслабление и опорожнение мочевого пузыря может занять от 3 до 5 минут.

Дети должны мочиться каждые 2-3 часа, чтобы помочь избежать инфекций.

Привычка иметь стул

Ежедневный стул лучше всего для Вашего ребенка. Попросите Вашего ребенка потратить время, чтобы посидеть на унитазе после завтрака или обеда. Часто дети, которые испытывают проблемы в виде редкого, твердого стула (запоры), страдают также УТИ.

Следите за диетой Вашего ребенка. Некоторая пища вызывает запоры. К примеру, молоко, йогурт, сыр, мороженое, бананы, рис, желе Jell-O и пектин в яблоках и яблочном соке могут затруднять стул. Поощряйте Вашего ребенка пить много воды и есть пищу, богатую волокнами. Ниже приведен список пищи, с большим содержанием волокон, которую Вы можете давать Вашему ребенку:

- Хлеб и продукты из зерна – хлеб и продукты из непросеянной муки, кукурузный хлеб, булочки с отрубями и изюмом.
- Овощи и бобовые – бобы, кукуруза, брокколи, сладкий картофель, капуста и спаржа.
- Фрукты – инжир, финики, изюм, клубника, дыня, сливы, груши, апельсины и черешня.
- Закуски – воздушная кукуруза, орехи, семечки (подсолнуха и тыквы), дробленый кокосовый орех, гранола и печенье на патоке.

Обследование детей с инфекциями мочевых путей

Любой младенец или ребенок, который страдает УТИ, нуждается в обследовании мочевых путей. Это означает, что Ваш ребенок должен будет пройти:

- Медицинский осмотр
- Ультразвуковое исследование
- Рентгеновское исследование мочевого пузыря

У некоторых детей, имеющих УТИ, наблюдаются другие проблемы с мочевыми путями. Важно знать об этих проблемах, чтобы обеспечить наилучший уход за Вашим ребенком.

Источники информации

Вы можете посмотреть через интернет видеofilm о состоянии мочевого пузыря, если посетите веб-сайты:

- http://www.seattlechildrens.org/our_services/clinical_services/urology/resources.asp и щелкните на "Bladder Health Video"
- или: http://www.seattlechildrens.org/media/our_services/bladder_health_video.wmv

для получения дополнительной информации

- Клиника урологии (206) 987-2509 (в будние дни)
(206) 987-2000 (по вечерам и в выходные дни)
- Основной лечащий врач Вашего ребенка

По желанию, госпиталь Children's сделает эту информацию доступной в других форматах. Пожалуйста, позвоните в Центр помощи для семьи по тел. (206) 987-2201.

Этот материал был просмотрен персоналом клиники госпиталя Children's. Однако нужды Вашего ребенка индивидуальны. Прежде чем Вы будете действовать или полагаться на эту информацию, пожалуйста, поговорите с основным лечащим врачом Вашего ребенка.

Urinary Tract Infections

Urinary tract infections (UTIs) are the second most common infection in children. Signs that a child may have a UTI are:

- Wetting pants or underpants
- Pain with urination
- Urinating a lot (about once every hour)
- An unexplained fever
- Pain in the lower stomach
- Urine that smells bad

Some children will not develop any symptoms when they have an infection.

If your family's health-care provider has found that your child has a UTI, it is important that your child be treated with medicine to stop the infection. It is also important to find out what may have caused the infection and how to keep it from happening again.

Bladder retraining

Many children get UTIs because they develop habits of holding their urine. This is referred to as *dysfunctional voiding*. You might notice your child waiting until the last minute before going to the bathroom, or not going to the bathroom very often. Some children have learned to ignore it when their bodies tell them it is time to go to the bathroom. Children with these habits may squat down on their heels, cross their legs, or hold between their legs to keep from wetting. Other children may urinate small amounts often and not empty their bladders all the way. They might urinate only until they relieve the feeling of pressure even though their bladders are not empty, or they might be in a hurry. These habits may lead to wetting and bladder infection.

To help prevent this problem, your child should urinate on a schedule every **2 to 3** hours during the day (timed voiding). Some children may need to go more often. You might have to help your child change their habits, which could take a long time. Younger children (ages 3 to 8) will need an adult to remind them to go to the bathroom on schedule. Older children (ages 8 to 12) still need an adult to monitor them, but sometimes do well with their own system to remind them, like setting a watch alarm to go off every 2 to 3 hours.

At school, an adult needs to remind your child to go to the bathroom every **2 to 3** hours. Letting children go to the bathroom whenever they need to does not work for children who have dysfunctional voiding. We can work with you and your child's teacher to set up a plan for school as well as at home. The goal of the timed voiding schedule is to train the child to urinate often on their own. Urinating every 2 to 3 hours needs to become a lifetime habit.

Good toileting habits

It is very important for your child to relax when urinating. This allows the bladder to empty completely. It is important to empty the bladder in order to get rid of bacteria that can grow in the urine and lead to UTIs.

Tips to help your child relax when urinating:

- For young girls, remove pants or tights completely off of one leg so that your child has plenty of room to spread her legs wide apart.

(Continued on back)

Urinary Tract Infections

- For boys and girls, place bottom securely in the toilet opening and have them lean forward. This will help them to relax their bottom and legs. Give them a stool to raise their feet. Use a potty chair with younger children.
- Ask your child to take slow, deep breaths.
- Have your child relax their head, arm, body and leg muscles like a rag doll.
- Ask your child to imagine urine flowing like a stream or a gentle garden hose.
- Turn on the water faucet. The sound of running water may help your child urinate.
- Give your child plenty of time for urination. Relaxing and emptying the bladder can take from 3 to 5 minutes.

Children should urinate every 2 to 3 hours to help prevent infections.

Bowel habits

A daily bowel movement is best for your child. Ask your child to take time to sit on the toilet after breakfast or dinner. Often, children who have a problem with infrequent, hard bowel movements (constipation) also can have UTIs.

Check your child's diet. Some foods can cause constipation. For example, milk, yogurt, cheese, ice cream, bananas, rice, Jell-O, and the pectin in apples and apple juice can make it harder to have a bowel movement. Encourage your child to drink plenty of water and eat foods rich in fiber. Here is a list of foods with a lot of fiber that you can give to your child:

- Breads and cereals - whole wheat breads and cereals, corn bread, raisin bran and bran muffins
- Vegetables and Legumes - beans, corn, broccoli, yams, cabbage and asparagus

- Fruits - figs, dates, raisins, strawberries, melons, plums, pears, oranges and cherries
- Snacks - popcorn, nuts, seeds (sunflower, pumpkin), shredded coconut, granola, and molasses cookies

Evaluation of children with urinary tract infections

Any infant or child who develops a UTI needs a urinary tract evaluation. This means that your child will need to get:

- A physical exam
- An ultrasound
- An x-ray of the bladder

Some children with UTIs will have other problems with their urinary tract. It is important to know about these other problems in order to provide the best care for your child.

Resources

You can watch a video online about bladder health by going to this Web site:

- http://www.seattlechildrens.org/our_services/clinical_services/urology/resources.asp and clicking on "Bladder Health Video"
- or by visiting: http://www.seattlechildrens.org/media/our_services/bladder_health_video.wmv

TO LEARN MORE

- **Urology Clinic (206) 987-2509 (Weekdays)
(206) 987-2000 (Evenings/Weekends)**
- **Your Child's Health-Care Provider**

Children's will make this information available in alternate formats upon request. Please call the Family Resource Center at (206) 987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Children's Hospital. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's health-care provider.