

TIHENTYNYT VIRTSAAMISTARVE LAPSELLA

Normaalisti lapsi käy päivän aikana pissalla 5-8 kertaa. Hyvä pissarytmi WC-rutiineja opeteltaessa on aamupissa, ruokapissat, lähtöpissat ja iltapissa. Jos lapsella on taipumusta pidätellä ja mennä vessaan vasta viime hädässä, rakkolihas ärsyyntyy ja alkaa vaatia vessaan menoa tiuhempaan – usein tähän liittyy myös eriasteista kastelua.

Yleisimmät syyt tiheään pissallakäynnin tarpeeseen ovat **liian vähäinen juominen** ja **ummetus**.

Jos lapsi juo liian vähän, pissa on vahvaa ja vahva pissa ärsyttää rakkoa supistelemaan ja haluamaan tyhjentyä. Alle kouluikäisen lapsen tulisi juoda vähintään litra päivässä ja kouluikäisen noin 1.5 litraa päivässä tasaisesti siten että veden osuus on vähintään puolet, kouluikäisillä litra. Maitoa ja maitotuotteita riittää 5-6dl. Hyvä tapa on opetella juomaan lasillinen vettä joka aterialla, myös päiväkodissa ja koulussa.

Ummetus voi ilmetä hyvin moninaisin oirein.

1. vähemmän kuin kolme kakalla käyntiä viikossa
2. tuhrimista kerran viikossa
3. kova kakka ja/tai kakkaaminen on kivuliasta
4. kakan kertyminen suolistoon – ei tyhjene koskaan kunnolla
5. peräsuolella kakkaa (normaalisti pitäisi olla tyhjä)
6. suuret kakkamäärät (WC voi mennä tukkoon)
7. tahmainen ja savimainen kakka, jota on vaikea pyyhkiä ja joka tarttuu WC-pytyn reunoihin

Jos lapsella on edellä mainittuja oireita, hoidon perustan muodostaa säännöllinen kakka-aika (sopivan pääaterian jälkeen yrittämään rauhassa ja keskittyen 5-10 min), riittävä juominen vesipainotteisesti (1.2 – 1.5 litraa/päivä) ja kuitupitoinen ruokavalio ja säännölliset ateria-ajat. Avuksi herkästi makrogoli (Movicol, Pegorion) valmiste, joka kuljettaa vettä suoleen edistämällä suolen tyhjenemistä. Alussa annoksen tulee olla riittävän iso (iso pussi x 1-2). Usein ensimmäisten viikkojen aikana tulee tuhrimista ja/tai löysempiä ulosteita, joka on ohivuotoa suoleen kertyneen kakkamassan ohi. Silloin annosta ei pidä vähentää vaan herkästi lisätä. Valmisteen tarve on ummetuksen hoidossa pitkäaikainen, vähintään yhtä kauan kun oiretta on ollut.

