

TIHENTYNYT PISSAAMISTARVE/YLIAKTIIVINEN RAKKO



Normaalisti lapsi käy päivän aikana pissalla 5-8 kertaa. Hyvän pissarytmin saavuttamiseksi WC-rutiineja opeteltaessa on tärkeää huolehtia **aamu- ja iltapissalla sekä ruoka- ja lähtöpissalla käynneistä**, vaikka hätä ei tuntuisikaan. **Jos lapsella on taipumusta pidätellä ja mennä vessaan vasta viime hetkellä, rakkolihas ärsyyntyy ja alkaa vaatia vessaan menoa tiuhempaan – usein tähän liittyy myös eriasteista kastelua.**

Yleisimmät syyt tihentyneisiin pissalla käynteihin ovat **liian vähäinen juominen ja ummetus.**

Lapsen juodessa liian vähän, pissa on vahvaa ärsyttäen rakkoa supistelemaan ja aiheuttaen näin pissahädän tunteen. Pissalle mentäessä pissaa erittyy yleensä hyvin niukasti, aina ei muutamaa pisaraa enempää. Herkästi tästä tulee lapselle pakonomainen tarve päästä vessaan useita kertoja tunninkin sisällä, mikä taas rasittaa niin perheen kuin lapsenkin sosiaalista elämää. 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 4-5 dl. Hyvä tapa on opetella juomaan **lasillinen vettä joka aterialla**, myös päiväkodissa ja koulussa. **Makeat sekä hiilihappopitoiset juomat aiheuttavat myös herkästi tiheitä pissalla käyntejä.**

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, vaikeasti pyyhittävä kakka, joka tarttuu herkästi WC-pytyn reunoihin

Jos lapsella on edellä mainittuja oireita, hoidossa on tärkeää huolehtia, että **säännöllinen päivittäinen kakka-aika** jonkin pääaterian jälkeen toteutuu, vaikkei hätä tuntuisikaan, samoin **riittävä juominen vesipainotteisesti ja runsaskuituinen ruokavalio** sekä **säännölliset ateriaajat**. Avuksi on syytä hyvin herkästi ottaa makrogoli-valmiste riittävän suurella alkuannoksella (1-1.5g/kg) eikä annosta pidä muuttaa kakan koostumuksen mukaan. Usein ensimmäisten viikkojen aikana tulee tuhrimista ja/tai löyempää kakkaa, joka on ohivuotoa suoleen kertyneen kakkamassan ohi. Silloin annosta ei suinkaan pidä vähentää vaan herkästi lisätä. Valmisteen tarve on ummetuksen hoidossa pitkäaikainen, vähintään yhtä kauan kun oiretta on ollut. Toki annosta vähennetään hoidon etenemisen myötä, mutta erittäin pienin annoksin. Seuranta-aika vähennetyllä annoksella on kulloinkin ainakin 2-3 kuukautta. Mikäli tilanne hankaloituu, palataan edeltäneeseen annokseen.

