

குழந்தைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதை சரி செய்ய முடியும்

கே.எம்.சி.எச். டாக்டர் பரணிகுமார் சொல்கிறார்

கோவை, ஆக31: படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது குழந்தைகளிடையே காணப்படும்

பொதுவான குறைபாடு. இது போன்று குழந்தைகளுக்கு உடல் மற்றும் மன ரீதியான பாதிப்புகள் இருக்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. அடிப்படை பழக்க

வழக்கங்களை மேம்படுத்துவதன் மூலம் இதனை சரி செய்ய இயலும் என்று கேஎம்சிஎச். சிறுநீர்க் சிறப்பு நிபுணர் டாக்டர் பரணிக் குமார் தெரிவித்தார்.

இதுகுறித்து சிறப்பு மருத்துவர் பரணிகுமார் கூறிய தாவது:

பிறந்தது முதல் 4 அல்லது 5 வயது வரை உள்ள குழந்தைகள் படுக்கையில்

சிறுநீர் கழிப்பது என்பது இயற்கையான ஒன்று. ஆனால் 5 வயதிற்கு மேல் இது போன்று இருக்கும் பட்சத்தில் மருத்துவர்களை அணுக வேண்டியது அவசியம். சில குழந்தைகள் காலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் தன்னை அறியாமல் சிறுநீர் கழிக்கின்றனர், இவர்களுக்கு நரம்புகள் சம்பந்தமான பாதிப்புகள் இருக்க வாய்ப்புகள் உள்ளது.

மனரீதியான பாதிப்புகளால் இக்குறைபாட்டிற்கு ஆளாகும் குழந்தைகளே அதிகம் உள்ளனர். குழந்தைகள் மனதை பாதிக்கும் வகையில் நடக்கும் சுற்றுப்புற நிகழ்ச்சிகள், ஒரு பள்ளியில் இருந்து வேறு பள்ளி அல்லது புது வீட்டிற்கு அடிக்கடி மாற்றுவது, குழந்தையுடன் நெருக்கமாக இருக்கும்



யாராவது ஒருவர் இறப்பது போன்ற நிகழ்ச்சிகள் குழந்தைகளின் மனதில் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி அதன் வெளிப்பாடாக படுக்கையை நனைக்கும் பழக்கம் ஏற்படலாம்.

குழந்தைகளின் அடிமனதில் பதிந்து போன சில பய உணர்வுகள், குழந்தையை பயப்படுத்தி சாப்பிட வைப்பதற்காக கூறப்படும் திகில் கதைகள் மற்றும் சில விலங்குகள் பற்றிய பயம், பாதுகாப்பற்ற தன்மை, அதிகப்படியான கண்டிப்பு, தவறுகளுக்கு தரப்படும் பெரிய தண்டனை, பெற்றோர்களுக்கு இடையே ஏற்படும் பிரச்சனைகள், குழந்தைகளின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்காமல் போவது, தாழ்த்தி பேசுவது உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணங்கள் இதுபோன்ற குறைபாடுகளுக்கு காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது.

பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் குழந்தைகளிடம் மிகவும் கனிவுடனும், அன்புடனும் நடந்து கொள்ளவேண்டும். தன்னை அறியாமல் தான் படுக்கையிலேயே குழந்தைகள் சிறுநீர் கழித்துவிடுகின்றனர் என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்வது அவசியம். இச்செயலுக்காக திட்டுவதோ, தாழ்த்தி பேசுவதோ, பிற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடுவதோ, தண்டனைகள் வழங்குவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். இதுபோன்று செய்யும் பட்சத்தில் அதனால் அதிகரிக்கும் மன அழுத்தம் இந்த பாதிப்பிலிருந்து அவர்கள் மீள முடியாத குழல்

ஏற்படும். குழந்தைகளுக்குத் தகுந்த வயது வந்த உடன் முறையான டாய்லெட் பழக்க வழக்கங்களைக் கற்றுக்கொடுக்காமல் போவதே இதற்கு அடிப்படை காரணமாக அமைகிறது.

இவ்வாறு டாக்டர் பரணிகுமார் கூறினார்.

5 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இந்த குறைபாடுகள் இருக்கும் பட்சத்தில், மருத்துவரை அணுகி, தகுந்த முறையில் சிகிச்சை அளித்தால் கண்டிப்பாக குணம் அடைவார்கள்.

பெற்றோர்களின் கவனத்திற்கு

- * இரவு தூங்குவதற்கு முன்பு அதிகமாக தண்ணீர் ஆகாரங்கள், மிட்டாய் போன்றவற்றை தவிர்க்கவும்.
- * இரவு தூங்க செல்வதற்கு முன்பு சிறுநீர் கழித்து விட்டு படுப்பது அவசியம்.
- * குழந்தைகள் தூங்கிய பிறகு அலாரம் வைத்து தூக்கத்தின் இடையே ஒன்று முதல் இரண்டு முறை எழுப்பி சிறுநீர் கழிப்பது போன்ற பயிற்சிகளை அளிக்க வேண்டும்.
- * இது ஒரு சாதாரண பிரச்சனை என்று எடுத்துக்கூறி தாழ்வு மனப்பான்மையை அகற்ற வேண்டும்.
- * மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- * குழந்தைகளின் முன்னிலையில் பெற்றோர்கள் சண்டையிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

இந்த வழிமுறைகள் பயன் அளிக்கவில்லை என்றால் கண்டிப்பாக மருத்துவரை அணுகவும். கே.எம்.சி.எச். டாக்டர். பரணிகுமார் செல்:77084 34343