

به نام خدا

# شب ادراری

نویسنده: دکتر پرستون اسمیت

فوق تخصص بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار کودکان

مترجم: منزّه فراهانی



Smith, D.preston

سرشناسه: اسمیت، دی.پرستن

عنوان و نام پدیدآور: شب‌اداری / پرستن اسمیت؛ میچل پاسامانک؛ مترجم منزّه فراهانی.

مشخصات نشر: تهران: پیدایش، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.

فروست: گام به گام با بچه‌ها.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۹-۹۳۴-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

The complete bedwetting book: including a daytime program for nighttime dryness, © 2006.

موضوع: شب‌اداری

موضوع: شب‌اداری - درمان

شناسه افزوده: پاسامانک، میچل Passamaneck, Michelle

شناسه افزوده: فراهانی، منزّه ۱۳۴۹ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ شابک RJ۴۷۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۷۱۴



خ انقلاب، خ فخر رازی، خ ژاندارمری غربی، پلاک ۸۶ - تلفن: ۶۶۹۷۰۲۷۰ - نشر پیدایش

□ شب‌اداری □ زیر نظر شورای ادبی

- ناشر: پیدایش
- نویسنده: پرستن اسمیت
- مترجم: منزّه فراهانی
- ویراستار: آرزو انواری
- روی جلد: واحد گرافیک
- امور فنی کتاب: انتشارات پیدایش
- چاپ اول: ۱۳۹۱
- تعداد: ۲۵۰۰ نسخه
- لیوگرافی: سیب
- چاپ: کاج
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۹-۹۳۴-۱
- سایت ناشر: [www.peydayesh.com](http://www.peydayesh.com)
- کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- قیمت: ۴۵۰۰ تومان

## فهرست

- درباره نویسنده ..... ۷
- پیش‌گفتار ..... ۹
- مقدمه ..... ۱۲
۱. تعریف شب‌ادرازی ..... ۱۵
۲. حقایق شب‌ادرازی ..... ۱۷
۳. چه زمانی شب‌ادرازی یک مشکل محسوب می‌شود؟ ..... ۲۰
۴. دلایل رایج شب‌ادرازی ..... ۲۴
۵. آیا عکس‌برداری یا انجام آزمایش ضروری است؟ ..... ۳۸
۶. ۱۰ افسانه خیالی درباره شب‌ادرازی ..... ۴۲
۷. روش‌های متداول درمان شب‌ادرازی ..... ۴۴
۸. انتخاب زنگ هشدار ..... ۶۲
۹. انتخاب دارو ..... ۷۰
۱۰. توصیه‌هایی برای والدین ..... ۷۲
۱۱. عادت‌های اشتباه توالی رفتن، عاملی برای شب‌ادرازی ..... ۸۱
۱۲. برنامه‌ریزی برای روز و مشاهده نتیجه در هنگام شب ..... ۱۰۵
۱۳. نقش والدین ..... ۱۱۱
۱۴. آخرین توصیه‌ها به والدین ..... ۱۱۶
- واژه‌نامه پزشکی ..... ۱۲۰

## دروکارو ئی ریستون

دکتر پرستون اسمیت فارغ التحصیل رتبه اول در رشته اقتصاد از دانشگاه رایس است. پس از فارغ التحصیلی از این رشته، به تحصیل در رشته پزشکی دانشگاه پزشکی تگزاس هوستون پرداخت و پس از اتمام دوره پزشکی، دو سال در دانشگاه پزشکی تنسی، جراحی عمومی خواند. در سال ۱۹۹۳ دوره رزیدنتی اورولوژی دانشگاه نورت وسترن شیکاگو را به پایان رساند و در سال ۱۹۹۵ برای تکمیل دوره آموزشی خود دو سال در بیمارستان کودکان تنسی در ممفیس و لبونمور به فعالیت پرداخت که در پایان توانست مدرک فوق تخصص بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری کودکان را اخذ کند. دکتر اسمیت مورد تخصصی دارد و مقالات متنوع و چند کتاب در زمینه بیماری‌های کلیه و مسائل گوارشی کودکان نوشته است که تحقیقات او در تمامی دنیا نیز ارائه شده است. معروف‌ترین کتاب‌های او عبارتند از: «آموزش دستشویی رفتن برای کودکان» و «درمان بیماری‌های گوارشی کودکان». دکتر اسمیت متأهل است و سه فرزند دارد. او در حال حاضر، مشغول

مطالعاتی در زمینه پزشکی اورولوژی است. او عضو آکادمی پزشکان آمریکا، کالج جراحان و انجمن متخصصان اورولوژی است. علاقه و اشتیاق او در کمک به کودکان مبتلا به عارضه شب‌اداری و دیگر مسائل در این زمینه بسبب شده است تا مؤسسه‌ای به نام «پاتی.ام.دی» راه‌اندازی کند. دکتر اسمیت امیدوار است در این مؤسسه بتواند به هزاران کودک و همچنین پزشکان همکار خود، در زمینه مسائل شب‌اداری، عادات غلط استفاده از دستشویی، یبوست، بی‌اختیاری و... کمک کند.

## پیش‌گفتار

خوشحالم که این فرصت به من داده شده تا برای این کتاب، پیش‌گفتار بنویسم. امروزه مشکلات مربوط به شب‌اداری در جامعه ما، رو به افزایش است. خوشبختانه این مشکلات به‌طور جدی سلامت کودکان را تهدید نمی‌کند، اما روی زندگی خانوادگی والدین و کودک اثر می‌گذارد. من بیشتر به مراجعان خود می‌گویم که سابقه خانوادگی، جزء اصلی‌ترین مواردی است که باید در مشاوره به آن توجه شود.

می‌توان پیش‌بینی کرد کودکانی که والدینشان در کودکی دچار شب‌اداری بوده‌اند، بیشتر از بچه‌های دیگر به این عارضه مبتلا شوند و اغلب والدین قبل از آنکه فرزندشان به این مشکل مبتلا شود از سابقه یکدیگر اطلاعی ندارند!

این کتاب تمامی مسائل مربوط به شب‌اداری و آنچه که باید درباره فیزیولوژی بدن بدانیم و انواع راه‌های درمان آن را به خانواده‌ها معرفی می‌کند تا با برنامه‌ریزی صحیح و با توجه به نتایج آن، بهترین شیوه را انتخاب

## مشکله

شب‌ادراری یا خیس کردن شب‌هنگام رختخواب، حالتی است که میلیون‌ها کودک به آن مبتلا هستند. در حالی که تاکنون درمان قطعی و معجزه‌آسایی برای آن پیدا نشده است، این کتاب بهترین شیوه‌های درمان را در اختیار کودکان و خانواده‌هایشان قرار می‌دهد. با وجود روش‌های درمانی بسیار، هنوز مشخص نشده است که چرا برخی از آنها مفید واقع می‌شوند و بعضی دیگر بی‌نتیجه می‌مانند.

شب‌ادراری برای بچه‌ها، مشکل بزرگی محسوب می‌شود. تعدادی از کودکان از اینکه نمی‌توانند روی این موضوع کنترل داشته باشند، خشمگین می‌شوند و گروهی دیگر، از خیس بودن غیرعادی خود، احساس شرم و خجالت می‌کنند. این عصبانیت و شرمساری در آینده می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات اجتماعی و خانوادگی باشد. حتی ممکن است این موضوع موجب شود که کودک از برقراری رابطه با سایر بچه‌ها خودداری کرده و خود را از بازی و تفریح محروم کند. اینکه کودکان فقط به دلیل خیس کردن خود،

این قدر سختی می‌کشند، مسئله بسیار تأسف برانگیزی است.

ما، در جایگاه والدین یا پزشک، باید هر کاری از دستان برمی‌آید برای کودکان انجام دهیم و به آنها بیاموزیم شب‌اداری چیست و شیوه‌های درمان آن کدام است.

کتاب‌ها، کارتون‌ها و فیلم‌های ویدیویی وجود دارد که این مشکل را از زوایای مختلف بررسی می‌کند. هدف این کتاب نیز، فراهم آوردن دستاوردی خلاصه، اما جامع و مفید درباره انواع روش‌های درمانی این مشکل است. در این کتاب، برنامه درمانی و شیوه‌های جدیدی را در درمان شب‌اداری مطرح کرده‌ام که این، نکته قابل توجه و تفاوت برانگیز با سایر کتاب‌های دیگر در این زمینه است.

من به عنوان پزشک متخصص کلیه و مجاری ادرار کودکان (اورولوژیست) و در جایگاه پدری که صاحب ۳ فرزند است، تجربه زیادی دارم در معالجه انواع مشکلات مربوط به "دستشویی رفتن" کودکان، که شب‌اداری هم یکی از آنهاست.

من تقریباً همه مطالب موجود در خصوص شب‌اداری کودکان را خوانده و به تحقیق و آزمایش درباره آنها پرداخته‌ام. شوق زیادی برای رسیدن به آرزویم دارم که آموزش پزشکی درباره موضوعات مختلف شب‌اداری برای خانواده‌ها و گروه‌های مختلف جامعه است؛ آموزش‌هایی که تنها به تجویز آزمایش، دارو، استفاده از لوازم و تولیدات مختلف شرکت‌های خاص محدود نباشد. هدف ما دستیابی به نتیجه سریع و مؤثر، البته با کمترین هزینه و بدون نیاز به مداخله‌های پزشکی است. البته ممکن است این اهداف،

همیشه در کنار هم محقق نشوند، اما باید برای بهترین‌ها تلاش کنیم. امیدوارم این کتاب بتواند به پزشکان و والدین، شناخت بیشتری در مواجهه با مسئله شب‌ادراری و درک علت‌های آن بدهد.

ما در کنار یکدیگر می‌توانیم به بینش جدیدی دربارهٔ این مشکل دست یابیم که به شکل روزافزونی در میان کودکان شایع شده است. من صادقانه بر این باورم که شما بعد از خواندن این کتاب دید وسیع‌تری نسبت به درمان این بیماری پیدا می‌کنید و در حقیقت به جستجوی شیوه‌ای پیشرفته‌تر و آسان خواهید پرداخت.

پس راحت بنشینید و با فراغ بال دربارهٔ آنکه شب‌ادراری چیست و بهترین روش درمان آن، برای کودک شما کدام است، مطالعه کنید.