

NATTVÄTA (ENURES)

Ett informationsblad från Svenska EnuresAkademien www.svenskaenures.se juli 2011

Hur vanligt är det?

Nattväta, sängväta eller enures som det kallas på fackspråk, är oerhört vanligt. 5-10% av alla lågstadiesbarn är drabbade och ännu långt upp i tonåren är det ett par procent av ungdomarna som regelbundet kissar i sängen. Det är lika vanligt i alla kulturer och samhällsgrupper och både pojkar och flickor är drabbade (pojkar något oftare).

Vad beror det på?

Gamla föreställningar om att enures orsakas av psykiatriska problem eller dålig uppfostran stämmer inte. Det är i regel varken barnets eget eller föräldrarnas fel att det blir vått i sängen. Modern forskning har i stället visat att tre olika kroppsliga orsaker samverkar: 1) nästan alla barn med enures är svåra att väcka på natten, 2) många av barnen har njurar som bildar för mycket urin under natten, 3) många av barnen har en urinblåsa som har för lätt för att dra ihop sig. Det är dessutom mycket vanligt att man ärver nattväta inom familjen.

Är det farligt?

Kroppen tar inte skada av att man kissar på sig. Men det är visat att många barn med enures lider av dåligt självförtroende; något som i sin tur kan ge psykologiska eller sociala problem

Går det över av sig själv?

Ja, i de flesta fall växer nattvätan så småningom bort, men det kan ibland dröja långt upp i skolåldern eller längre. För ett barn som är sex år gammalt eller äldre och som besväras av sin nattväta är det därför viktigt att aktiv behandling kommer igång.

Vad kan man göra åt det?

GODA RÅD

Många familjer har själva försökt lösa problemet genom att inte låta barnet dricka på kvällen och/eller att väcka och "kissa" det på natten. Det här brukar inte hjälpa särskilt bra. Bättre är att dels försöka öka barnets kontroll över sin urinblåsa genom att införa regelbundna kisstider ungefär sex gånger per dag, dels se till att det dricker ordentligt på morgonen och dagen. Barn som samtidigt kissar på sig dagtid bör först få hjälp mot det problemet innan man försöker komma till rätta med nattvätan. Föräldrarna måste förklara för barnet att nattvätan inte är hans/hennes fel. Det är också mycket viktigt att barnet inte begränsar sina sociala aktiviteter på grund av sin nattväta.

AKTIV BEHANDLING

Det finns två förstahandsbehandlingar med bevisad effekt: enuresalarmet och läkemedlet desmopressin. I korthet är enuresalarmet en apparat som genom att ge en ljudsignal när det kommer kiss i sängen gradvis lär barnet känna igen kroppens egna signaler, medan desmopressin gör så att njurarna inte släpper igenom så mycket urin under natten – se separata informationsblad om dessa behandlingar! Ungefär tre fjärdedelar av barnen blir torra på det här viset; övriga barn bör få hjälp via en barnmottagning, där mer avancerade metoder finns att tillgå. Nästan alla barn med enures kan med rätt hjälp bli torra!

Svenska Enuresakademien genom Tryggve Nevéus, Sven Mattsson och Anna-Lena Hellström