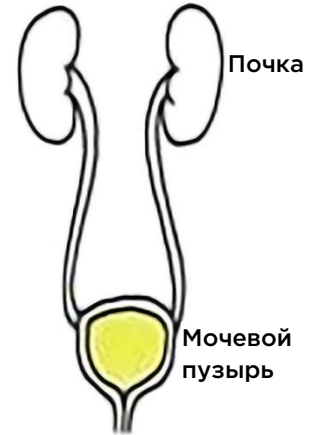


Инфекции мочевыводящих путей (ИМП)

Инфекции мочевыводящих путей (ИМП) очень типичны. Для профилактики ИМП вашему ребенку нужны правильные навыки пользования туалетом, которым вы можете его научить.

Что такое ИМП?

ИМП — вторые по распространенности инфекции у детей. ИМП может появиться в мочевом пузыре или в почках. Инфекцию вызывают микробы в моче. Она чаще возникает у девочек, чем у мальчиков.



Каковы признаки и симптомы инфекции мочевого пузыря?

- Повышенная частота опусывания одежды или трусов
- Боль при мочеиспускании
- Мочеиспускание чаще чем один раз в час (приблизительно каждый час)
- Высокая температура без видимых причин (выше 101,5° F (38,6° C))
- Боль в нижней части живота

Каковы признаки и симптомы инфекции почек?

- Частое опусывание одежды или трусов
- Боль при мочеиспускании
- Частое мочеиспускание (приблизительно каждый час)
- Высокая температура без видимых причин (выше 101,5° F (38,6° C))
- Боль в нижней части живота
- Боль в нижней части спины или в боку
- Рвота
- Выраженная утомляемость (сонливость)

1 из 3

Дополнительная информация

- Урологическая клиника - будние дни: 206-987-2509
- Вечером и в выходные дни: 206-987-2000
- Задайте вопрос провайдеру медицинских услуг вашего ребенка
- seattlechildrens.org

Бесплатные услуги устного перевода

- В больнице спросите медсестру вашего ребенка.
- Если вы не находитесь в больнице, позвоните по бесплатному телефону переводческой службы (Family Interpreting Line) 1-866-583-1527. Сообщите переводчику фамилию или добавочный номер нужного вам сотрудника.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Что делать, если я замечу признаки инфекции мочевого пузыря или почек?

При наличии таких признаков отведите ребенка к основному провайдеру медицинских услуг (**primary care provider, PCP**), в отделение **Urgent Care Seattle Children's** или в отделение неотложной помощи. Они могут порекомендовать лечение, если окажется, что это — ИМП.

Что можно делать для профилактики ИМП?

Для снижения риска ИМП у вашего ребенка дома можно делать многое:

«Переобучение» мочевого пузыря

У многих детей ИМП возникают потому, что ребенок ждет до последней минуты, прежде чем попроситься в туалет, или редко ходит в туалет. Эта привычка удерживать мочу и игнорировать сигналы организма о том, что пора идти в туалет, называется дисфункцией мочеиспускания.

Существует множество признаков того, что ребенок, возможно, удерживает мочу.

- Дети с такой привычкой могут приседать на пятки, класть ногу на ногу или зажимать руками пах, пытаясь не намочить одежду.
- Другие дети могут мочиться часто, но понемногу, не полностью опорожняя мочевой пузырь.
- Они могут мочиться только до тех пор, пока исчезнет ощущение давления, или потому что торопятся, хотя мочевой пузырь еще не пуст.

Такие привычки могут приводить к недержанию мочи и инфекции мочевого пузыря.

Лечение запоров

Примерно 80–90% детей заболевают ИМП в результате попадания бактерий из фекалий (кала), называемых кишечной палочкой. Когда у вашего ребенка есть проблемы с опорожнением кишечника (запор), кишечная палочка легче попадает в мочевой пузырь. Это увеличивает риск ИМП.

Вы можете облегчить процесс дефекации для ребенка следующим образом:

- Обеспечить достаточное потребление воды в течение дня.
- Увеличить количество клетчатки в рационе ребенка.
- Ограничить употребление продуктов, вызывающих запор, таких как сыр, цельное молоко, белый хлеб, макароны, бананы.

Цель состоит в том, чтобы ребенок опорожнял кишечник один раз в день, при этом стул должен быть мягким, без трещинок на поверхности, и легко выходить.

Мочеиспускание по часам

Вы можете помочь ребенку предотвратить эту проблему, научив его мочиться в определенное время. Это называется «мочеиспускание по часам». При этом ребенку нужно мочиться каждые 2–3 часа в течение дня. Однако некоторым детям может быть необходимо делать это чаще.

Когда ребенок начнет учиться мочеиспусканию по часам, возможно, вам нужно будет помочь ему изменить привычки. Иногда для улучшения требуется несколько месяцев.

- Детям младшего возраста (3–8 лет) взрослые должны напоминать, когда пора сходить в туалет.

- Детям постарше (8-12 лет) все еще нужно наблюдение взрослых. Однако они могут пользоваться собственной системой напоминаний, например, настраивать звуковой сигнал на часах на каждые 2-3 часа.
- В школе кто-то из взрослых должен напоминать ребенку каждые 2-3 часа ходить в туалет. Если у ребенка дисфункция мочеиспускания, она не исчезнет, если позволять ему ходить в туалет когда хочется. Вместе с вами и учителем ребенка мы можем составить план для школы и для дома.
- Цель графика мочеиспускания по часам — научить ребенка часто мочиться самостоятельно. Мочиться каждые 2-3 часа должно стать привычкой на всю жизнь.

Обследование детей с ИМП

Ребенку любого возраста, у которого положительный тест на ИМП при анализе мочи, необходимо обследование мочевыводящих путей. Основной провайдер медицинских услуг (PCP) вашего ребенка может также порекомендовать направление к детскому урологу. PCP или уролог вашего ребенка могут порекомендовать следующие обследования:

- УЗИ
- Рентген мочевого пузыря и почек под названием «цистоуретрограмма во время мочеиспускания» (voiding cysto urethrogram, VCUG)
- Расширенное ультразвуковое исследование брюшной полости под названием «контрастная эхография живота» (contrast enhanced ultrasound, CEVUS)

Где я могу получить дополнительную информацию?

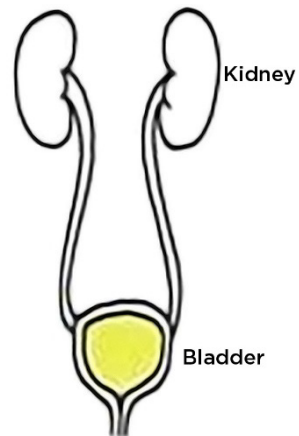
Подробнее о том, как сохранить мочевой пузырь ребенка здоровым и предотвратить инфекцию, читайте в нашей брошюре: “Toileting Tips: How to Teach Your Child Good Potty Habits” [«Учим ребенка личной гигиене»] seattlechildrens.org/pdf/PE177.pdf

Urinary Tract Infections (UTIs)

Urinary tract infections (UTIs) are very common. To prevent UTIs, your child needs good toileting habits, which you can teach.

What are UTIs?

UTIs are the 2nd most common infection in children. UTIs can happen in the bladder or the kidney. Infections are caused by germs in the pee (urine). They are more common in children with vaginas than children with penises.



What are the signs and symptoms of a bladder infection?

- Increased frequency of wetting pants or underpants
- Pain with peeing (urination)
- Peeing more than once per hour (about once every hour)
- An unexplained fever greater than 101.5° F (38.6° C)
- Pain in the lower stomach

What are the signs and symptoms of a kidney infection?

- Increased wetting of pants or underpants
- Pain with peeing (urination)
- Peeing a lot (about once every hour)
- An unexplained fever; fever higher than 101.5° F (38.6° C)
- Pain in the lower stomach
- Lower back (flank) pain
- Throwing up (vomiting)
- Very tired (lethargy)

To Learn More

- Urology Clinic Weekdays:
206-987-2509
- Evenings, weekends, holidays:
206-987-2000, ask for on-call Urology provider
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



What do I do if I notice signs of a bladder or kidney infection?

Take your child to see a **primary care provider (PCP), Seattle Children's Urgent Care or go to the emergency department** if these signs are present. They can recommend treatment if there is a UTI.

What can I do to prevent UTIs?

There are many things that you can do at home to help decrease the risk of your child developing UTIs:

Bladder retraining

Many children get UTIs because they wait until the last minute before going to the bathroom or do not go to the bathroom very often. This habit of holding pee and ignoring when their bodies tell them it is time to go to the bathroom is called "dysfunctional voiding."

There are many signs that your child may be holding their urine.

- Children with these habits may squat down on their heels, cross their legs, or hold between their legs to keep from wetting.
- Other children may pee small amounts often and not empty their bladders all the way.
- They might pee only until they relieve the feeling of pressure or because they are in a hurry even though their bladders are not empty.

These habits may lead to wetting accidents and bladder infection.

Constipation management

About 80-90% of children get UTIs from a bacteria found in poop (stool) called E. coli. When your child has trouble pooping (is constipated), E. coli gets into the bladder more easily. This increases the risk for an UTI.

You can make it easier for your child to poop by:

- Having them drink water throughout the day.
- Increasing fiber in their diet.
- Limiting constipating foods like cheese, whole milk, white breads and pastas, and bananas.

The goal is to have a soft poop that is easy to pass and does not have cracks once a day.

Timed voiding

You can help your child to prevent this problem by having them pee on a schedule. This is called "timed voiding." This means peeing every 2 to 3 hours during the day. Some children may need to go more often.

As your child starts doing timed voiding, you might have to help them change their habits. It may take months to see improvement.

- Younger children who are between 3 and 8 years old will need an adult to remind them to go to the bathroom on schedule.
- Older children who are between 8 and 12 years old still need an adult to monitor them. They could use their own reminder system, like setting a watch alarm to go off every 2 to 3 hours.

- At school, an adult will need to remind your child to go to the bathroom every 2 to 3 hours. Letting children pee when they feel like it does not work for children who have dysfunctional voiding. We can work with you and your child's teacher to set up a plan for school and for home.
- The goal of the timed voiding schedule is to train your child to pee often on their own. Peeing every 2 to 3 hours needs to become a lifetime habit.

Evaluation of children with UTIs

Any infant or child who has a positive UTI on a urine test, needs a urinary tract evaluation. Your child's primary care provider (PCP) may also recommend a referral to a pediatric urology specialist. Your child's PCP or specialist may recommend testing including:

- An ultrasound
- An x-ray of the bladder and kidneys called a voiding cysto urethrogram (VCUG)
- An advanced ultrasound called contrast enhanced ultrasound (CEVUS)

Where can I learn more?

To learn more about how to keep your child's bladder healthy and free from infection, see our handout:

"Toileting Tips: How to Teach Your Child Good Potty Habits."
seattlechildrens.org/pdf/PE177.pdf