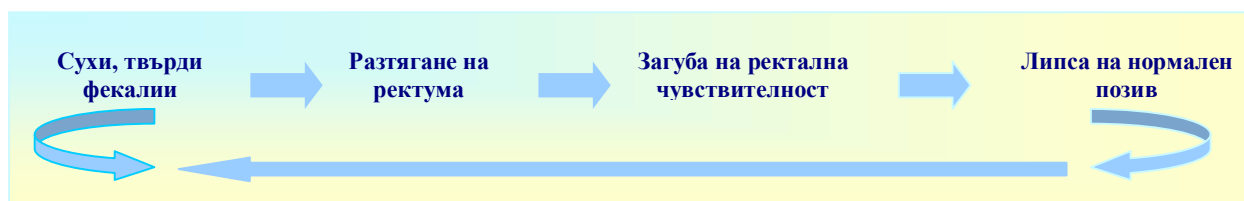


ЗДРАВНИЯТ РИСК ЗА ДЕЦАТА ПРИ НЕРЕДОВНО ОБЛЕКЧАВАНЕ ПО ГОЛЯМА И МАЛКА НУЖДА

Направените анкети при изпълнение на проект "Чистите училищни тоалетни не са лукс, а човешко право" показаха, че повече от 60% от децата избягват с цената на всичко да използват училищните тоалетни. С други думи, те съзнателно се въздържат да се облекчават докато са в училище, или средно по 6 часа "се стискат" всеки ден. В същото време отговорните за образованието и здравето на децата педагози, педиатри, уролози, гастроентеролози, психолози и психиатри обръщат много малко внимание на здравния и психологическия риск за децата при хронична невъзможност да се облекчават докато са в училище.

Стискането по голяма нужда може да доведе до появата на запек. Това е едно от най-честите заболявания на храносмилателната система. Смята се, че всеки един от четирима пациенти, посетили гастроентеролог, е със запек.

При нормални условия, когато крайната част на дебелото черво - правото черво, се напълни със съдържимо, възникват сигнали, пораждащи позив за дефекация. Тогава човек трябва да отиде до тоалетната. Ако тези сигнали се игнорират, позивите затихват, а това довежда до абсорбция на течната съставка на изпражненията. Те стават по-сухи и по-твърди, следователно по-трудно ще се отделят следващия път. Възниква омагьосан кръг, при който се загубват нормалните рефлексии на дебелото черво. Правото черво се разтяга все повече и повече от ненормално твърдите фекалии. Това води до загуба на ректална чувствителност и впоследствие до изчезване на нормалните позиви за дефекация.



Всичко това е съпроводено с болка и дискомфорт в долната част на корема, под пъпа. Болките се засилват след всяко хранене поради гастро-количния рефлекс: с всяко следващо хранене повече съдържимо се натрупва в червото. С времето запекът може да доведе до усложнения като поява на хемороиди, фисури, фистули и др.

Важно е комплексно да се работи за предотвратяване на всички причини за появата на запек, което включва и осигуряване на комфортни тоалетни в училищата.

Не по-маловажни са проблемите, свързани със стискането по малка нужда. Те включват риск от развитието на възпалителни заболявания на отделителната система, смущения в акта на уриниране, увреждане на бъбреците, увеличава се и риска от бъбречно-каменна болест и др.

Причините за запек най-често са:

- Недостатъчен прием на течности. За здравословен начин на живот човек трябва да изпива поне по 2 литра течности на ден, особено преди обяд. Децата, които се въздържат от използване на тоалетната в училище, по правило избягват да консумират течности.
- Недостатъчен прием на целулоза с храната под форма на зеленчуци и плодове, за която се смята, че действа като "метла" за червата, ускорявайки чревната перисталтика. Плодовете и зеленчуците обаче съдържат и доста течности, поради което се избягват от учениците докато са в училище.
- Застоял начин на живот, ниска или липсваща физическа активност. Ниската физическа активност се наблюдава все повече сред децата от училищна възраст.
- Стискане и/или отлагане на дефекацията от учениците, дължащо се най-често на липса на достъп до чисти и удобни тоалетни в училищата. Това е ежедневна практика за повече от 60% от децата.

За поддържане добрата функция на отделителната система лекарите препоръчват да се пият много течности (2 литра на ден) и да се уринира всеки път, когато се появи позив. Уринирането трябва да е на всеки 2-3 часа при децата, т.е да е 4-7 пъти на ден, или 2-3 пъти за времето, когато са в училище. Когато облекчаването по малка нужда е по-малко от 4 пъти на ден и е през повече от 4 часа, се смята за ненормално. У малките деца трябва да се изградят трайни навици за правилно уриниране: те трябва да са спокойни, да не бързат, да изчакат пикочния мехур напълно да се изпразни, не трябва насилствено да използват мускулатурата на слабините си. Винаги трябва да посещават тоалетната при позив, а не да търпят докато задържането стане невъзможно.

Избягването на посещения на училищните тоалетни по малка нужда може да доведе до:

- **Инфекциозни заболявания на отделителната система**

Установено е, че лошите навици като стискането по голяма и малка нужда са

Увеличеният капацитет на пикочния мехур, заедно със навика за стискане, водят до промени в мускулатурата му. Тогава изпразването става с напълно известно количество урина остава. Възниква порочен кръг: непълното изпразване и стискането правят мехура все по-нечувствителен.

При много от децата се наблюдава и една от дисфункциите на уринирането - уриниране при затворен сфинктер. Те не могат напълно да отпуснат сфинктера си, а това води до повишено налягане в мехура и увеличаване на напрежението в мускулатурата му. Мехурът се уплътнява с времето, което води до силни контракции и детето има нужда да се облекчава често и при внезапен позив. Пикочният мехур не се изпразва докрай, по-бързо се напълва и детето може да се изпусне. Високото напрежение в мехура създава възможност за връщане на урината от мехура към бъбреците. Така става възможно асцениране на инфекция от мехура към бъбреците. Застоят на урина в пикочните пътища е един от рисковите фактори за образуване на камъни в бъбреците. Има реален риск от сериозно увреждане на тяхната функция.

Естествените пречистващи механизми на организма са ефективни, тогава когато работят редовно. Защо да увреждаме здравето на децата като ги лишаваме от чисти и удобни училищни тоалетни?

Тази публикация стана възможна благодарение на финансовата помощ на Програма Демократична мрежа на Американското посолство, София, България.



ул. Цар Симеон Велики, 102, ет. 1
Стара Загора
042 - 634641
E-mail: office@earthforever.org