



10 NOĆNO MOKRENJE KOD MLADIH

JE LI NOĆNO MOKRENJE PROBLEM KOD MLADIH?

U prosjeku dvije od 100 mladih osoba pomokri se u krevet po noći (što je poznato i pod imenom **enuresis nocturna**). Taj problem jednako pogađa mlade muškarce i žene, a kod većine mladih koji mokre u krevet taj problem postoji još od djetinjstva. I dok je nekima pružena pomoć još kao djeci, velikom broju mladih se možda nikada nije pomoglo. Možda misle kako će mokrenje u krevet vremenom prestati ili da u biti tome nema pomoći.

Neki mladi koji imaju problem noćnog mokrenja mogu imati problem s mjehurom i tijekom dana, kao što je često mokrenje i nezadrživa potreba koja je više izražena od normalnog, a mokraćna procuri dok se žure na zahod (što je poznato i pod imenom **pretjerano aktivan mjehur**).

Mokrenje u krevet otežava život svima. Mladi ljudi se osjećaju posramljeno zbog ovog problema i boje se da će drugi to saznati. Uz to dolaze i dodatni troškovi kao i veća količina odjeće za pranje. Problem je prespavati negdje drugdje ili spavati u istom krevetu s nekom drugom osobom. Veliki je problem što mokrenje u krevet može značiti u bliskim osobnim odnosima.

POSTOJI LI POMOĆ ZA PROBLEM MOKRENJA U KREKET?

Dobro je znati da se **MOŽE** dobiti pomoć. Uz dobre preglede i liječenje, mokrenje u krevet se često može izliječiti, čak i u slučajevima kada ranije liječenje nije pomoglo.

Čak i ako se ne može izliječiti, simptomi se mogu smanjiti i krevet može ostati suh.

ŠTO UZROKUJE MOKRENJE U KREKET KOD MLADIH?

Mokrenje u krevet uzrokuje kombinacija tri stvari:

- organizam stvara velike količine mokraće tijekom noći;
- mjehur koji može smjestiti samo malu količinu mokraće po noći; i
- ne biti se u stanju potpuno probuditi.

Kod nekih mladih osoba može biti u pitanju i neka funkcionalna promjena mjehura koja sprječava normalno punjenje i pražnjenje tijekom dana.

10 NOĆNO MOKRENJE KOD MLADIH

Svjetska istraživanja su pomogla da danas znamo više o uzrocima mokrenja u krevet, kao što su:

- mokrenje u krevet može biti nasljedna pojava;
- mjehur kod nekih osoba ne može držati veću količinu mokraće tijekom dana i to može stvarati probleme tijekom noći;
- mjehur kod nekih osoba se potpuno ne isprazni kada odu na zahod, što znači da je mokraća ostala u mjehuru;
- bubrezi kod nekih osoba stvaraju više od normalne količine mokraće tijekom noći; i
- velike količine soli ili kalcija u nekim vrstama hrane i pića mogu poremetiti funkciju bubrega.

POSTOJE LI I DRUGI RAZLOZI MOKRENJA U KREKET?

Neke druge stvari mogu otežati kontrolu mokrenja u krevet, kao što su:

- konstipacija;
- infekcija bubrega ili mjehura;
- nepijenje dovoljne količine vode;
- konzumiranje prevelikih količina napitaka s kafeinom i/ili alkohola;
- uzimanje nekih lijekova i uzimanje droga; i
- alergije ili povećani adenoidi i krajnici koji po noći začepe nos ili gornje dišne puteve.

KAKO SE MOŽE POMOĆI KOD MOKRENJA U KREKET?

Istraživanja su dovela do novih vrsta liječenja. Kako je mokrenje u krevet često složeniji problem kod mladih nego kod djece, morate porazgovarati sa zdravstvenim stručnjakom za probleme mjehura, kao što je liječnik, fizioterapeut ili medicinska sestra koja je savjetnik za inkontinenciju. Kada odete kod zdravstvenog stručnjaka, razgovarat će se o tom problemu i izvršiti tjelesni pregled i neke pretrage. Jednom pretragom se može provjeriti mlaz protoka urina (mokrenjem u zahodu bez prisutnosti drugih osoba). Drugom pretragom se može provjeriti isprazni li se mjehur do kraja. Možda će tražiti od vas da vodite dnevnik mokrenja kod kuće.

Liječenje će ovisiti o tome što je pronađeno prilikom pregleda, ali može biti:

- liječenje konstipacije i infekcije mjehura;
- lijekovi ili sprejevi kako bi se povećao kapacitet mjehura ili smanjila količina mokraće proizvedena tijekom noći;
- vježba kontrole koliko mjehur može zadržati i prazniti mokraću;



10 NOĆNO MOKRENJE KOD MLADIH

- korištenje alarmnog uređaja koji se aktivira kada se namoči krevet. To može biti korisno mladima kao i djeci, ali možda nije prva stvar koju treba isprobati;
- kombinacija nekoliko navedenih oblika liječenja; i
- korištenje proizvoda za inkontinenciju kako bi se zaštitili posteljina i koža, smanjio neugodan miris i povećala udobnost tijekom liječenja.

Liječenje može potrajati nekoliko mjeseci. Ako se samo povremeno uzimaju lijekovi ili alarmni uređaj, možda neće biti nikakve koristi. Neke stvari koje mogu povećati mogućnost da ostanete suhi su:

- želja da se stanje poboljša;
- nadzor tijekom liječenja; i
- ulaganje truda u unošenje promjena koje se od vas traže.

Ako se stanje u svezi noćnog mokrenja u krevet ne popravlja, to nije vaša krivica. u tom slučaju trebali biste porazgovarati sa liječnikom specijalistom, koji će vas detaljnije pregledati.

POTRAŽITE POMOĆ

Život se može promijeniti na bolje za mlade koji imaju problem mokrenja u krevet. Pa i ako vam je teško, sada je vrijeme da potražite pomoć.

Nazvati stručne savjetnike Nacionalne linije za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) za besplatne:

- informacije
- savjete i
- brošure

na BESPLATNI BROJ * 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 h od ponedjeljka do petka), ili

Posjetite ovu web stranicu: www.bladderbowel.gov.au

“Helpline“ vam može organizirati tumača putem Službe za telefonsko tumačenje (TIS). Molimo, nazovite 13 14 50 od ponedjeljka do petka i zatražite da vas spoje sa “Helpline“.

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.

