



# 14 NOKTURIJA—UČESTALI ODLAZAK NA ZAHOD NOĆU

## ŠTO JE NOKTURIJA?

Nokturija (noćno mokrenje) je stanje kada se osoba mora buditi noću zbog potrebe mokrenja. Ako se to događa više od dva puta noću, to može predstavljati problem.

Nokturija je česta kod starijih ljudi. Ona može stvarati probleme u svakodnevnom životu. Može uznemiravati san i uzrokovati rizik od padova, ako se dižete po mraku radi mokrenja. Isto tako, ako se morate probuditi, možda ne možete poslije toga zaspati i ne funkcionirate dobro slijedeći dan. Možda spavate preko dana pa ne možete dobro spavati noću. Ovakve promjene u navikama spavanja mogu još više pogoršati ovaj problem: postajete još više svjesni da vam je mjehur pun pa češće imate osjećaj kako se morate mokriti.

Buđenje jedanput ili više puta svake noći radi mokrenja pojačava se sa starenjem. Utvrđeno je da svaka druga žena i dva od tri muškarca u dobi od 50 do 59 godina imaju problem s noćnim mokrenjem. Problem postaje još češći sa starenjem—sedam od deset žena i devet od deset muškaraca iznad 80 godina starosti ima problem noćnog mokrenja.

## KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI NOKTURIJE?

- uobičajeni problemi sa srcem i bubrezima;
- oteknuće gležnjeva;
- uzimanje tableta za izmokravanje u večernjim satima;
- konzumiranje velikih količina tekućina, alkohola i napitaka koji sadrže kafein (čaj, kava i koka kola) u večernjim satima pred spavanje;
- slabo kontrolirani dijabetes (tip 1 ili tip 2);
- Diabetes insipidus (rijedak hormonski problem koji uzrokuje jaku žeđ i učestalo mokrenje);
- promjena položaja (od uspravnog tijekom dana, do ležećeg po noći, znači veći protok krvi kroz bubrege pa se više urina stvara tijekom noći);
- iritiran ili preosjetljiv mjehur (kao što je infekcija mjehura);
- pretjerano aktivan mjehur (kao npr. nakon moždanog udara);
- trudnoća;
- isprekidan san, kao npr. odlazak na zahod samo zato što ste budni; i/ili
- konstipacija ili povećana prostata može vršiti pritisak na vrat mjehura i ne dopuštati da se mjehur isprazni. To može uzrokovati kapanje ili prelijevanje mokraćne.

# 14 NOKTURIJA—UČESTALI ODLAZAK NA ZAHOD NOĆU

Kod zdravih mladih ljudi, antidiuretski hormon ne dopušta bubrezima stvarati previše mokraće za vrijeme spavanja. Sa starenjem, organizam stvara manje ovog hormona pa bubrezi proizvode istu količinu mokraće za vrijeme spavanja kao i po danu ili čak i veću. To znači da se mjehur mora češće prazniti noću.

**Napomena:** Neki ljudi misle da će smanjiti noćne probleme ako smanje količinu popijene vode tijekom dana. To nije točno. Ako se ne pije dovoljno, može doći do nedostatka tekućine u organizmu i zatvora. Mokraćna može također biti previše koncentrirana. To može iritirati mjehur i tjerati vas češće na zahod. Nedovoljno konzumiranje vode može također stisnuti mišić mjehura pa mjehur ne može držati istu količinu mokraće, što može još više pogoršati potrebu za mokrenjem noću.

---

## KAKO ĆETE ZNATI IMATE LI NOKTURIJU?

---

Ako mislite da imate nokturiju, o tome trebate porazgovarati sa svojim liječnikom. To nije baš tako jednostavan zdravstveni problem.

Kako bi saznao imate li nokturiju, liječnik vas može pitati o:

- ranijem zdravstvenom stanju;
- problemima s mjehurom;
- lijekovima koje uzimate (kao npr. kada uzimate tablete za izmokravanje); i
- isprekidanom spavanju.

---

## LIJEČNIK MOŽE TAKOĐER:

---

- provjeriti imate li uzročnike nokturije, kakvi su gore navedeni;
- pregledom mokraće provjeriti postoji li infekcija mjehura;
- reći vam da vodite evidenciju radi provjere:
  1. što, kada i koliko pijete;
  2. kada i koliko mokraće izmokrite;
  3. kada idete na spavanje i kada ustajete; i
  4. organizirati pretrage mjehura, bubrega, mokraće i krvne pretrage.



# 14 NOKTURIJA—UČESTALI ODLAZAK NA ZAHOD NOĆU

## KAKO SE NOKTURIJA LIJEČI?

Svi uzročnici nokturije se moraju liječiti ili morate biti upućeni primjerenom specijalisti.

Predloženi načini liječenja mogu biti:

- smanjiti količinu kafeina i alkohola, uglavnom navečer prije spavanja;
- provjeriti u koje vrijeme uzimate tablete za izmokravanje;
- nositi kompresivne čarape za natečene gležnjeve;
- odmarati se nekoliko sati poslije podne podignutih nogu;
- osvjetliti put do zahoda (korištenjem noćnog svjetla); i/ili
- postaviti noćnu posudu ili kantu žarkih boja pokraj kreveta.

Liječnik vam može propisati sprej za nos ili lijekove za smanjenje količine mokraće po noći. Liječnik vas može uputiti i specijalisti koji će govoriti s vama o drugim oblicima liječenja. To mogu biti lijekovi za nokturiju ili liječenje uzroka tog problema.

Možete biti upućeni i drugim zdravstvenim stručnjacima, kao što su fizioterapeut za inkontinenciju, medicinska sestra koja je savjetnik za inkontinenciju, urolog ili specijalist za bubrege.



# 14 NOKTURIJA—UČESTALI ODLAZAK NA ZAHOD NOĆU

---

## POTRAŽITE POMOĆ

---

Ako ste zabrinuti ili imate pitanja o nokturiji, porazgovarajte o tome sa svojim liječnikom, fizioterapeutom ili medicinskom sestrom koja je savjetnik za inkontinenciju.

Ako imate pitanja o smanjenoj kontroli nad mjehurom, možete kontaktirati:

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](http://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“.

**Potražite pomoć za nokturiju jer se ona može liječiti.**

\* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.

