



ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ;

Περίπου δύο από κάθε 100 νέους βρέχουν το κρεβάτι τους το βράδυ (ονομάζεται επίσης **νυκτερινή ενούρηση**). Μπορεί να' ναι πρόβλημα που να απασχολεί τόσο τους νέους όσο και τις νέες, με τους περισσότερους νέους που βρέχουν το κρεβάτι τους να έχουν αρχίσει από την παιδική ηλικία. Μπορεί μερικοί νέοι να είχαν βοήθεια όταν ήταν παιδιά, πολλοί όμως μπορεί και να μην είχαν ποτέ βοήθεια γι' αυτό το πρόβλημα. Ίσως επίσης να είχαν σκεφτεί ότι το βρέξιμο του κρεβατιού θα βελτιωνόταν με την πάροδο του χρόνου, ή ότι δεν υπάρχει βοήθεια.

Μερικοί νέοι που βρέχουν το κρεβάτι τους το βράδυ μπορεί να έχουν και προβλήματα ούρησης κατά τη διάρκεια της μέρας, όπως να ουρούν πιο συχνά ή πιο επειγόντως από το κανονικό, και να έχουν διαρροές ούρων καθώς τρέχουν προς την τουαλέτα (ονομάζεται επίσης **υπερδραστήρια ουροδόχος κύστη**).

Το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να κάνει τη καθημερινή ζωή πιο δύσκολη. Οι νέοι μπορεί να ντρέπονται γι' αυτό το πρόβλημα, και μπορεί να φοβούνται μήπως το μάθει ο κόσμος. Μπορεί επίσης να επιβαρύνονται και με επιπλέον έξοδα και φόρτο εργασίας λόγω της πρόσθετης μπουγάδας. Ίσως να είναι δύσκολο να διανυκτερεύουν μακριά από το σπίτι τους ή να μοιράζονται το κρεβάτι με κάποιον άλλο. Το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να επηρεάσει πολύ στις στενές προσωπικές σχέσεις.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Τα καλά νέα είναι ότι **ΜΠΟΡΕΙΤΕ** να έχετε βοήθεια. Με μια προσεκτική αξιολόγηση και αγωγή, το βρέξιμο του κρεβατιού συχνά μπορεί να θεραπευτεί, ακόμα κι αν μια προηγούμενη αγωγή δεν βοήθησε.

Ακόμα και αν δεν μπορέσει να θεραπευτεί εντελώς, μπορείτε να μειώσετε τα συμπτώματα και να διατηρήσετε το κρεβάτι σας στεγνό.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ;

Το βρέξιμο του κρεβατιού προκαλείται από ένα μίγμα τριών πραγμάτων:

- το σώμα δημιουργεί μεγάλη ποσότητα ούρων κατά τη διάρκεια της νύχτας,
- μια κύστη που μπορεί να αποθηκεύει μόνο μικρή ποσότητα ούρων τη νύχτα, και
- όταν δεν μπορείς να ζυπνήσεις πλήρως από τον ύπνο.

Σε μερικούς νέους είναι επίσης πιθανό να υπάρχει κάποια αλλαγή στη λειτουργία της κύστης που σταματά το κανονικό γέμισμα και άδειασμα των ούρων κατά τη διάρκεια της ημέρας.

10 ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΑΠΟ ΝΕΟΥΣ

Η παγκόσμια έρευνα μας βοήθησε να γνωρίζουμε σήμερα περισσότερα για τις αιτίες που προκαλούν το βρέξιμο του κρεβατιού, όπως:

- το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να είναι κληρονομικό,
- μερικές κύστες δεν μπορούν να κρατήσουν πάρα πολλά ούρα την ημέρα και αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα τη νύχτα,
- μερικές κύστες δεν αδειάζουν εντελώς στην τουαλέτα, που σημαίνει ότι παραμένουν ούρα στην κύστη,
- μερικά νεφρά παράγουν μεγαλύτερες ποσότητες ούρων από το κανονικό κατά τη διάρκεια της νύχτας, και
- η λήψη πολλού αλατιού ή ασβεστίου από τρόφιμα και ποτά μπορεί να αλλάξει τη λειτουργία νεφρών.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΙ ΑΛΛΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Υπάρχουν κι άλλα μερικά πράγματα που μπορούν να κάνουν δύσκολο τον έλεγχο του βρεξίματος του κρεβατιού, όπως:

- η δυσκοιλιότητα,
- μόλυνση στο νεφρό ή την κύστη,
- το να μη πίνεις πολύ νερό,
- το να πίνεις πολλά ποτά με καφεΐνη και / ή αλκοόλ,
- η χρήση μερικών φαρμάκων και παράνομων ναρκωτικών, και
- αλλεργίες ή διευρυμένες αδenoειδείς εκβλαστήσεις και αμυγδαλές που μπλοκάρουν τη μύτη ή τους άνω αεραγωγούς τη νύχτα.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΘΕΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Η έρευνα έχει οδηγήσει σε νέους τύπους θεραπείας. Επειδή το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να είναι πιο πολύπλοκο στους νέους από ότι στα παιδιά, θα πρέπει να μιλήσετε σε έναν επαγγελματία υγείας ειδικευμένο στα προβλήματα της ούρησης όπως ένα γιατρό, ένα φυσιοθεραπευτή ή μια σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια. Όταν δείτε αυτόν τον επαγγελματία υγείας, θα γίνει μια αναθεώρηση του προβλήματος και θα σας κάνουν μια σωματική εξέταση και μερικές άλλες εξετάσεις. Μια από αυτές τις εξετάσεις μπορεί να είναι ο έλεγχος της ροής των ούρων σας (με το να ουρήσετε μόνοι σας σε μια τουαλέτα). Μια άλλη εξέταση μπορεί να γίνει για να ελεγχθεί αν η κύστη σας αδειάζει εντελώς. Μπορεί επίσης να σας ζητήσουν να κρατήσετε ένα χρονοδιάγραμμα της ούρησης σας στο σπίτι.

Η θεραπεία θα εξαρτηθεί από τα αποτελέσματα των εξετάσεων, αλλά θα μπορούσε να είναι:

- θεραπευτική αγωγή για δυσκοιλιότητα και μόλυνση στην κύστη,
- φάρμακα ή σπρέι για να αυξήσουν την χωρητικότητα της κύστης, ή για να περιορίσουν την ποσότητα των ούρων που παράγονται κατά τη διάρκεια της νύχτας,
- ασκήσεις για τον έλεγχο της αποθήκευσης και εκκένωσης των ούρων,



10 ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΑΠΟ ΝΕΟΥΣ

- χρήση ενός συναγερμού που ενεργοποιείται όταν βρέχεται το κρεβάτι. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο για τους νέους καθώς επίσης και τα παιδιά, αλλά μπορεί να μην είναι το πρώτο πράγμα που θα δοκιμαστεί,
- με ένα συνδυασμό των παραπάνω αγωγών, και
- με τη χρήση προϊόντων εγκράτειας για να προστατευτούν τα σκεπάσματα του κρεβατιού και το δέρμα, να μειωθεί η μυρωδιά και γίνει η κατάσταση πιο άνετη όταν γίνεται η αγωγή.

Η αγωγή μπορεί να διαρκέσει μερικούς μήνες για να επιφέρει αποτελέσματα. Αν παίρνετε μόνο τα φάρμακα ή χρησιμοποιείτε το συναγερμό κάπου – κάπου, μπορεί και να μην είναι καθόλου αποτελεσματική. Μερικοί από τους παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν την πιθανότητα της στεγνότητας είναι:

- να θέλετε τη βελτίωση,
- να παρακολουθούν την αγωγή σας, και
- να καταβάλλετε μεγάλη προσπάθεια για να κάνετε τις αλλαγές όπου σε ότι σας ζητήσουν.

Όταν η αποφυγή βρεξίματος του κρεβατιού δε βελτιώνεται και δεν είναι δικό σας σφάλμα, τότε θα πρέπει να δείτε ένα ειδικό γιατρό εμπειριστατωμένη εξέταση της κατάστασής σας.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Η ζωή μπορεί να αλλάξει προς το καλύτερο για τους νέους που βρέχουν το κρεβάτι. Έτσι έστω κι αν είναι δύσκολο για σας, τώρα είναι ο καιρός να ζητήσετε βοήθεια.

Καλέστε τους Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Εγκράτειας με δωρεάν κλήση:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ * 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: www.bladderbowel.gov.au

Η Γραμμή Βοηθείας μπορεί να κανονίσει διερμηνέα μέσω της Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων (TIS). Παρακαλούμε τηλεφωνήστε στο 13 14 50, Δευτέρα ως Παρασκευή και ζητήστε τη Γραμμή Βοήθειας.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.