



## ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ – ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ;

Η νυκτερινή ενούρηση συμβαίνει όταν ένα άτομο πρέπει να ξυπνάει τη νύχτα για να ουρήσει. Αν αυτό συμβεί περισσότερο από δύο φορές τη νύχτα, μπορεί να είναι πρόβλημα.

Η νυκτερινή ενούρηση είναι κοινή στα ηλικιωμένα άτομα. Μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην καθημερινή ζωή. Μπορεί να διαταράξει τον ύπνο σας και να σας θέσει σε κίνδυνο μια πτώσης, αν σηκώνεστε μέσα στο σκοτάδι για να ουρήσετε. Επίσης, όταν θα πρέπει να ξυπνήσετε, ίσως να μην μπορέσετε να ξανακοιμηθείτε και στη συνέχεια να στερηθείτε τον ύπνο και να μη μπορείτε να λειτουργήσετε όπως πρέπει κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να κοιμάστε κατά τη διάρκεια της ημέρας και μετά να μην μπορείτε να κοιμάστε καλά την νύχτα. Οι αλλαγές όπως στις συνήθειες του ύπνου σας μπορούν να χειροτερέψουν το πρόβλημα: μπορεί να έχετε την αίσθηση της γεμάτης κύστης σας και να αισθάνεστε ότι θα πρέπει να ουρείτε πιο συχνά.

Η ανάγκη να ξυπνάτε για να ουρείτε μια και δύο φορές τη νύχτα θα αυξάνεται καθώς γερνάτε. Έχει διαπιστωθεί ότι μια στις δύο γυναίκες, και δύο στους τρεις άνδρες, ηλικίας 50 με 59 χρόνων έχουν πρόβλημα με την νυκτερινή ενούρηση. Το πρόβλημα αυτό γίνεται πιο συνηθισμένο καθώς γερνάτε - επτά στις δέκα γυναίκες, και εννέα στους δέκα άνδρες, άνω της ηλικίας των 80 ετών έχουν νυκτερινή ενούρηση.

### ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΗΝ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ;

- κοινά προβλήματα καρδιάς και νεφρών,
- πρησμένοι αστράγαλοι,
- λήψη χαπιών κατακράτησης υγρών τη νύχτα,
- η πόση μεγάλων ποσοτήτων υγρών, οινοπνευματωδών ποτών και ποτών με καφεΐνη (τσάι, καφές και κόλα) προτού πάτε στο κρεβάτι το βράδυ,
- διαβήτη που δεν ελέγχεται καθόλου καλά (Τύπος 1 ή Τύπος 2),
- Άποιος Διαβήτη (Diabetes Insipidus - ένα σπάνιο ορμονικό πρόβλημα που προκαλεί μεγάλη δίψα και απώλεια ούρων),
- αλλαγές θέσεων (από όρθιος την ημέρα ξαπλωμένος οριζόντια τη νύχτα που σημαίνει ότι περισσότερο αίμα μπορεί να ρέει μέσα από τα νεφρά, κι έτσι να δημιουργούνται περισσότερα νυκτερινά ούρα),
- ταραγμένη ή υπερευαίσθητη (over-sensitive) κύστη (όπως λοίμωξη της ουροδόχου κύστης),
- υπερδραστήρια κύστη (όπως μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο,
- εγκυμοσύνη,
- διαταραγμένος ύπνος, όπως επισκέψεις στην τουαλέτα μόνο και μόνο επειδή είστε ξύπνιος, και / ή
- δυσκοιλιότητα ή ένας διογκωμένος προστάτης μπορεί να πιέσει τον αυχένα της κύστης και να μην αφήσει την κύστη να αδειάσει. Αυτό μπορεί να αναγκάσει τα ούρα να στάξουν ή να υπερχειλίσουν.

## 1 ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ – ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ

Στα νεαρά υγιή άτομα, μια ορμόνη που ονομάζεται αντιδιουρητική ορμόνη σταματά τα νεφρά να δημιουργήσουν πολλά ούρα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Καθώς το άτομο μεγαλώνει, το σώμα παράγει λιγότερη από αυτή την ορμόνη και έτσι τα νεφρά δημιουργούν τα ίδια ή ακόμη περισσότερα ούρα κατά τη διάρκεια του ύπνου από ότι την ημέρα. Αυτό σημαίνει ότι η κύστη θα πρέπει να αδειάζει πιο συχνά κατά τη διάρκεια της νύχτας.

**Σημείωση:** Μερικά άτομα σκέφτονται ότι αν περιορίσουν την ποσότητα του νερού που πίνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας τότε θα μπορέσουν να περιορίσουν και τα νυκτερινά προβλήματα. Αυτό δεν είναι σωστό. Όταν δεν πίνεις αρκετά αυτό θα δημιουργήσει έλλειψη υγρών και δυσκοιλιότητα. Μπορεί επίσης να δημιουργήσει συγκέντρωση των ούρων. Αυτό μπορεί να διαταράξει την κύστη και να σας κάνει να θέλετε να πάτε στην τουαλέτα πιο συχνά. Η μη κατανάλωση αρκετού νερού μπορεί επίσης να προκαλέσει την συρρίκνωση των μυών της κύστης με αποτέλεσμα η κύστη να μη συγκρατεί τα ούρα που χρειάζονται, πράγμα που θα κάνει την ανάγκη να ουρήσετε κατά τη διάρκεια της νύχτας ακόμη χειρότερη.

### ΠΩΣ ΞΕΡΕΤΕ ΟΤΙ ΠΑΣΧΕΤΕ ΑΠΟ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ;

Θα πρέπει να μιλήσετε με το γιατρό σας αν νομίζετε ότι πάσχετε από νυκτερινή ενοούρηση. Μπορεί να μην είναι ένα απλό πρόβλημα υγείας.

Για να μάθετε περισσότερα για την νυκτερινή ενοούρηση, ο γιατρός σας μπορεί να σας ρωτήσει για:

- την προηγούμενη κατάσταση της υγείας σας,
- προβλήματα της κύστης,
- τα φάρμακα που παίρνετε (όπως, τι ώρα παίρνετε τα χάπια κατακράτησης υγρών), και
- διαταραγμένο ύπνο.

### Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΠΙΣΗΣ:

- να εξετάσει αν έχετε οποιαδήποτε συμπτώματα νυκτερινής ενοούρησης, όπως αυτά που σημειώνονται ανωτέρω,
- να εξετάσει τα ούρα σας για λοίμωξη της κύστης,
- να σας ζητήσει να κρατήσετε ένα χρονοδιάγραμμα για να ελέγξει:
  1. τι, πότε και πόσα υγρά πίνετε,
  2. πότε ουρείτε και την ποσότητα των ούρων που ουρείτε,
  3. πότε πηγαίνετε στο κρεβάτι και πότε σηκώνεστε, και
  4. να κανονίσει εξετάσεις όπως της κύστης, των νεφρών, των ούρων και αναλύσεις αίματος.

## ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ – ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ

### ΤΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ;

Είναι σημαντικό να γίνεται θεραπευτική αγωγή σε οτιδήποτε προκαλεί νυχτερινή ενούρηση ή να παραπεμφθείτε στον κατάλληλο ειδικό γιατρό.

Μερικές θεραπευτικές αγωγές που προτείνονται μπορεί να είναι:

- να περιορίσετε την ποσότητα της καφεΐνης και οινοπνεύματος που πίνετε, κυρίως πριν πάτε στο κρεβάτι τη νύχτα,
- να ελέγχετε τις ώρες που παίρνετε τα χάπια κατακράτησης υγρών,
- να φοράτε μακριές κάλτσες υποστήριξης για τους πρησμένους αστραγάλους,
- να ξεκουράζεστε με τα πόδια προς τα επάνω, το απόγευμα, για μερικές ώρες,
- να υπάρχει φωτισμός στο διάδρομο προς την τουαλέτα (όπως ένα φως της νύχτας), και / ή
- να τοποθετείτε ένα ουροδοχείο ή ένα κουβά με έντονο χρωματισμό κοντά στο κρεβάτι σας.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας χορηγήσει μια συνταγή για ένα ρινικό σπρέι (nasal spray) ή φάρμακα για τον περιορισμό της ποσότητας ούρων που παράγετε τη νύχτα. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε έναν ειδικό γιατρό που θα συζητήσει μαζί σας κι άλλες θεραπευτικές αγωγές. Αυτές μπορούν να είναι φάρμακα που θεραπεύουν την νυχτερινή ενούρηση ή την αιτία του προβλήματος.

Μερικοί από τους επαγγελματίες υγείας στους οποίους μπορεί να σας παραπέμψουν μπορεί να είναι φυσιοθεραπευτής για την εγκράτεια, σύμβουλος νοσοκόμα για την εγκράτεια, ουρολόγος ή νεφρολόγος.

# ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ – ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ

## ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Εάν ανησυχείτε ή έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις για την νυχτερινή ενούρηση, μιλήστε στον οικογενειακό σας γιατρό, φυσιοθεραπευτή, ή σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια.

Εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις για τον έλεγχο της κύστης, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους:

Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Βοηθείας για την Εγκράτεια 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](http://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.

**Ζητήστε βοήθεια για την νυχτερινή ενούρηση καθώς υπάρχει θεραπευτική αγωγή.**

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

