



MI A NOCTURIA?

Nocturia akkor fordul elő, amikor éjszaka fel kell kelnie pisilni. Ez egy probléma lehet, ha éjszaka ez több, mint kétszer előfordul.

Az éjszakai pisilés gyakori idősebb embereknél. Ez a mindennapi életben problémákat okozhat. Zavarhatja az alvasát és fennáll az elesés veszélye, amikor felkel a sötétben pisilni. Amikor pedig fel kell kelnie, esetleg nem tud újra elaludni, és azután lehet, hogy napközben nem tud olyan jól ténykedni. Lehet, hogy nappal alszik és akkor nem tud éjszaka jól aludni. Az alvási szokásában bekövetkezett ilyen változások a problémáját rosszabbíthatják: még jobban a tudatába kerül az, hogy a húgyhólyagja feltöltődik, és ezért úgy érzi, hogy még gyakrabban kell pisilnie.

Ahogy öregszik, éjszakánként egyre inkább, egyszer vagy többször fel kell ébrednie azért, hogy pisiljen. Megállapították, hogy minden két 50 és 59 év közötti asszony közül egynek és minden három férfi közül kettőnek van éjszakai vizeletelési problémája. Ez még gyakoribb, ahogy idősebb lesz valaki- minden tíz 80 éven felüli asszony közül nyolcnak és minden tíz 80 éven felüli férfi közül kilencnek van nocturiája.

MIK A NOCTURIA GYAKORI OKAI?

- gyakori szív- és veseproblémák;
- megdagadt bokák;
- folyadékviasztartás elleni tablettát szed éjjel;
- sok folyadékot, alkoholos és koffein italt (teát, kávé és kólát) fogyaszt, mielőtt este lefekszik;
- rosszul kezelt cukorbetegség (1-es típusú, 2-es típusú);
- Diabetes Insipidus (egy ritka hormonprobléma, ami erős szomjat és vizeletvesztést okoz);
- helyzetváltoztatás (a nappali álló helyzetből fekvő helyzetbe kerül este a test, ami azt jelenti, hogy több vér folyik a vesébe és így több éjszakai vizelet termelődik);
- megzavart vagy túl érzékeny húgyhólyag (mint egy húgyhólyagfertőzés);
- túl aktív húgyhólyag (mint szélhűtés után);
- terhesség;
- megszakított alvás, mint amikor végre megy csak azért, mert ébren van; és/ vagy
- székrekedés vagy megdagadt prosztata nyomhatja a húgyhólyag nyakát és nem engedi azt, hogy a húgyhólyag egészen kiürüljön. Ez okozhat vizeletszivárgást vagy túlfolyást.

NOCTURIA—ÉJSZAKAI BEPISILÉS

Egészséges fiataloknál az antidiuretikus hormone megakadályozza azt, hogy túl sok vizeletet termeljen a vese alvás közben. Ahogy öregszünk, a test kevesebbet termel ebből a hormomból, így a vese annyi vizeletet készít alvás közben mint napközben vagy még annál is többet. Ez azt jelenti, hogy gyakrabban kell pisilni éjszaka.

Megjegyzés: Vannak, akik azt gondolják, hogy ha csökkentik a napközben elfogyasztott víz mennyiségét, akkor csökkenthetik az éjszakai problémákat. Ez nem így van. Ha valaki nem iszik eleget, az folyadékhiányt és székrekedést okozhat. A vizeletet is koncentráltabbá teheti. Ez megzavarhatja a húgyhólyagot és Önnek még gyakrabban kell mennie pisilni. Ha valaki nem iszik elég vizet, az össze is zsugoríthatja a húgyhólyag izmát, úgy hogy a húgyhólyag nem tárol annyi vizeletet, ami még rosszabbíthatja az éjszakai pisilést.

HOGY TUDJA, HOGY VAN-E NOCTURIÁJA?

Beszéljen az orvosával, ha úgy gondolja, hogy nocturiája van. Lehet, hogy ez nem egy egyszerű egészségügyi probléma.

Hogy többet megtudjon az éjszakai vizeléséről, lehet, hogy az orvosa megkérdezi:

- múltbeli egészségügyi problémáiról;
- húgyhólyag problémáiról;
- arról, hogy milyen gyógyszert szed (mint azt, hogy mikor szed folyadék visszatartásra tablettát); és
- megszakított alvásáról.

LEHET AZ IS, HOGY AZ ORVOSA

- megvizsgálja, hogy fennállnak-e Önnél a nocturia fent említett okai;
- megvizsgálja a vizeletét, hogy van-e húgyhólyagfertőzése;
- megkéri Önt, hogy vezessen egy feljegyzést arról, hogy:
 1. mit, mikor és mennyit iszik;
 2. mikor és mennyit pisil;
 3. mikor fekszik le, és mikor kel fel
 4. elrendel húgyhólyag-, vese- vizelet- és vérvizsgálatot.



HOGYAN LEHET A NOCTURIÁT KEZELNI?

Fontos, hogy kezeljék az éjszakai vizelet okait vagy, hogy Önt beutalják a megfelelő szakorvoshoz.

Néhány javasolt kezelés lehet:

- csökkenteni főként a lefekvés előtt fogyasztott koffein és alkohol mennyiségének csökkentése;
- annak ellenőrzése, hogy mikor szed folyadékviisszatartásra tablettát;
- gyógyharisnyát viselése a megdagadt bokán;
- feltett lábbal délután néhányóra hosszát történő pihenés;
- a vécé felé vezető helyiségben a lámpa felkapcsolása (mint az éjjeli lámpát); és/ vagy
- egy szobaúrszék vagy színes vödör használatra az ágy mellé helyezni.

Az orvosa felírhat orrpermetet vagy gyógyszert, hogy csökkentse az éjszakai vizelet mennyiségét. Az orvosa be is utalhatja Önt egy szakorvoshoz, aki Önnel egyéb kezelésmódot fog megbeszélni. Ez lehet nocturiát kezelő gyógyszer vagy a probléma okainak a kezelése.

Beutalhatják egészségügyi szakemberekhez mint az kontinencia fizioterapeuta, kontinencia ápoló tanácsadó, urológus vagy vese szakorvos.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

Ha van a nocturiával kapcsolatban bármilyen aggálya vagy kérdése, beszéljen a helyi orvosával, fizioterapeutájával, vagy kontinencia ápoló tanácsadójával.

Ha van a vizeletvisszatartásról kérdése, vegye fel a kapcsolatot:

Szaktanácsadókkal az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál(National Continence Helpline) ingyenesen:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON *1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: www.bladderbowel.gov.au

A Telefonos Segélyszolgálat elintézhethet tolmácsot a Telefonos Tolmács Szolgálaton (TIS) keresztül. Kérjük hívja a 13 14 50-es számot hétfőtől péntekig és kérje a Telefonos Segélyszolgálatot.

Kérjen segítséget éjszakai pisilési problémára, mert az kezelhető.

* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.