



10 МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ КАЈ МЛАДИ ВОЗРАСНИ ЛИЦА

ДАЛИ МОКРЕЊЕТО В КРЕВЕТ КАЈ МЛАДИТЕ ВОЗРАСНИ ЛИЦА Е ПРОБЛЕМ?

Околу две од секои 100 млади возрасни лица мократ ноќе в кревет (што исто така се нарекува и **ноќна енуреза**). Тоа може да биде проблем и за младите мажи и за младите жени, при што најголемиот дел млади возрасни луѓе што мократ в кревет тоа го прават уште откако биле деца. Иако некои од нив можеби добиле помош како деца, многумина млади луѓе никогаш не добиле помош во врска со овој проблем. Тие може да мислат дека мокрењето в кревет ќе престане или ќе се намали со текот на времето, или пак дека не може ништо да сторат за да го подобрат или решат тој проблем.

Некои млади луѓе што ноќе мократ в кревет можеби исто така и во текот на денот имаат проблеми со мочниот меур, на пример, може одат по мала нужда почесто и поитно отколку што е тоа нормално, а патем додека брзаат накај клозетот не сакајќи им се испушта мочка (што исто така се нарекува и **премногу активен мочен меур**).

Мокрењето в кревет може да го направи секојдневниот живот потешок. Младите возрасни луѓе може да се срамат од тој проблем, и можеби се плашат дека другите ќе дознаат за тоа. Тие исто така може да имаат и поголеми трошоци и повеќе работа заради дополнителното перење. Може да имаат тешкотии да преспиијат некаде надвор од дома или да делат кревет или соба со некој друг. Голема грижа е и тоа што може да значи мокрењето в кревет за нивните блиски врски со други луѓе.

ДАЛИ МОЖЕ ДА СЕ ДОБИЕ ПОМОШ ПРИ МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Добрата вест е тоа што **МОЖЕТЕ** да добиете помош. Со грижливо разгледување на случајот и лекување мокрењето в кревет често може да престане, дури и ако лекувањето во минатото не помогнало.

Дури и кога проблемот не може да се реши, можете да го намалите и да ги зачувате постелите суви.

ШТО ПРЕДИЗВИКУВА МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ КАЈ МЛАДИТЕ ВОЗРАСНИ ЛИЦА?

Мокрењето в кревет е предизвикано од мешавина од три работи:

- телото што произведува големи количества мочка во текот на ноќта;
- мочниот меур што може да собере само мало количество мочка во текот на ноќта; и
- неспособноста на лицето сосем да се разбуди од сонот.

Кај некои млади возрасни луѓе веројатно исто така има и некои промени во работењето на мочниот меур што го спречуваат нормалното полнење и празнење на мочката во текот на денот.

Истражувањата што се спроведуваат ширум светот значат дека сега знаеме повеќе за причините што доведуваат до мокрење в кревет, како што се:



10 МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ КАЈ МЛАДИ ВОЗРАСНИ ЛИЦА

- мокрењето в кревет во некои семејства може да биде семејна појава;
- мочниот меур на некои луѓе не може да задржи многу мочка во текот на денот, а тоа може да предизвика проблеми во текот на ноќта;
- мочниот меур на некои луѓе не им се празни сосем во клозетот, што значи дека мочката останува во мочниот меур;
- бубрезите кај некои луѓе создаваат поголемо количество мочка отколку што е нормално во текот на ноќта; и
- примањето многу сол или калциум од храната и пијалокот може да го промени работењето на бубрезите.

МОЖЕ ЛИ ДА ИМА И ДРУГИ ПРИЧИНИ ЗА МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Некои други работи може да го отежнат контролирањето на мокрењето в кревет, на пример:

- запек;
- инфекција на бубрезите или на мочниот меур;
- непиењето доволно вода;
- пиењето премногу пијалоци што содржат кафеин и/или алкохол;
- користењето на некои лекови и забранети дроги; и
- алергии или проширени аденоиди (трет крајник) и крајници што ги затнуваат носот или горните дишни патишта во текот на ноќта.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ПОМОГНЕ ПРИ МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Истражувањата доведоа до нови видови на лекување. Бидејќи мокрењето в кревет кај младите возрасни лица може да биде посложено отколку кај децата, мора да поразговарате со професионален здравствен работник што е специјално обучен за проблеми со мочниот меур, на пример, лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда. Кога ќе појдете кај професионалниот здравствен работник, проблемот ќе биде разгледан, а ќе бидат извршени и некои телесни проверки и тестови. Може да се изврши проверка на вашиот проток на мочка (со вршење мала нужда насамо во клозет). Со друга проверка може да се види дали мочниот меур се празни сосем. Исто така може од вас да побараат дома да водите дневник за мочниот меур.

Лекувањето ќе зависи од она што ќе се утврди при прегледот, но може да биде:

- лекување на запек и на инфекција на мочниот меур;
- лекови или распрснувачи што можат да ја зголемат способноста на мочниот меур да задржи повеќе мочка, или да го намали количеството на мочка што се создава во текот на ноќта;
- вежби за да се контролира способноста на мочниот меур да ја собира и да ја исфрла мочката;
- користење на будилник што се вклучува кога креветот ќе се наводени. Ова може да биде корисно за млади возрасни луѓе како и за деца, но тоа може да не биде првата работа со која ќе се направи обид да се реши проблемот;
- истовремено лекување на неколку начини; и



10 МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ КАЈ МЛАДИ ВОЗРАСНИ ЛИЦА

- користење на производи наменети за луѓе што не можат да го контролираат вршењето нужна заради заштита на постелите и на кожата, намалување на мирисот и зголемување на удобноста додека се врши лекувањето.

Лекувањето може да потрае неколку месеци за да даде резултати. Ако само повремено ги користите лековите или будилникот, тоа може да не даде никакви резултати. Некои работи што може да ги зголемат шансите да престанете да мокрите в кревет се:

- желбата да си ја подобрите состојбата;
- некој што ќе го надгледува вашето лекување; и
- вложувањето голем напор да ги направите промените што се бараат од вас.

Кога мокрењето во кревет не се подобрува, тоа не е ваша вина. Во таков случај треба да побарате лекар специјалист кој ќе направи подетална проверка.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Животот на младите возрасни луѓе што мократ в кревет може да се смени на подобро. Па затоа, дури и ако тоа ви паѓа тешко, сега е време да побарате помош.

Јавете се кај стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужна за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН* 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: www.bladderbowel.gov.au

Телефонската линија за помош може да организира преведувач преку Телефонската преведувачка служба (Telephone Interpreter Service - TIS). Ве молиме телефонирајте на 13 14 50 од понеделник до петок и побарајте ја Телефонската линија за помош.

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.