



ШТО Е ТОА НОКТУРИЈА?

Ноктурија е кога некој човек мора ноќе да стане од спиење за да оди по мала нужда. Ако тоа се случува повеќе од двапати во текот на една ноќ, може да биде проблем.

Ноктуријата е честа кај постарите луѓе. Таа може да предизвика проблеми во секојдневниот живот. Може да ви го наруши сонот и да ве доведе во опасност од падови, ако станувате по темница за да одите по мала нужда. Исто така, кога морате да се разбудите, може потоа не ќе можете пак да заспите, па телото нема да ви работи толку добро во текот на денот. Може да преспите во текот на денот, па потоа да не можете да спите добро ноќта. Ваквите промени во вашите навики за спиење можат дури и да го влошат проблемот: може да бидете посвесни за вашиот мочен меур што се полни, па според тоа да се чувствувате како да треба да одите почесто по мала нужда.

Потребата да станувате еднаш или повеќе пати секоја ноќ за да одите по мала нужда се зголемува како што стареете. Утврдено е дека секоја втора жена и секој трет маж на возраст од 50 до 59 години имаат проблем со ноктуријата. Таа станува уште почеста како што стареете – седум од десет жени, и девет од десет мажи постари од 80 години имаат ноктурија.

КОИ СЕ ВООБИЧАЕНИТЕ ПРИЧИНИ ЗА НОКТУРИЈАТА?

- вообичаени проблеми со срцето и со бубрезите;
- отечени зглобови;
- земање таблети за исфрлање течности од телото ноќе;
- пиење големи количества течности, алкохол и пијалоци што содржат кафеин (чај, кафе и кола) пред легнување навечер;
- лошо контролирана шеќерна болест (тип 1 или тип 2);
- дијабетес инсипидус (редок хормонален проблем што предизвикува голема жед и претерано излучување на мочка);
- менување на положбата на телото (менувањето од исправена положба во текот на денот во лежечка положба ноќе значи дека низ бубрезите може да протекува повеќе крв, па според тоа се создава поголемо количество мочка во текот на ноќта);
- надразнет или премногу чувствителен мочен меур (на пример, при инфекција на мочниот меур);
- премногу активен мочен меур (на пример, после мозочен удар);
- бременост;
- нарушен сон, на пример, кога одите по нужда само затоа што сте будни; и/или
- запек или зголемена простата може да притискаат на тесниот дел на мочниот меур и да не му дозволуваат на мочниот меур сосем да се испразни. Тоа може да доведе до капење или претекување на мочката.



НОКТУРИЈА – ОДЕЊЕ ПО МАЛА НУЖДА НОЌЕ

Кај здравите млади луѓе, еден хормон што се вика антидиуретски хормон ги спречува бубрезите да произведуваат многу мочка во текот на спиењето. Со стареењето, телото произведува помалку од овој хормон, па така бубрезите произведуваат исто толку, па дури и повеќе мочка во текот на спиењето, отколку во текот на денот. Тоа значи дека мочниот меур ќе треба да се празни почесто во текот на ноќта.

Забелешка: Некои луѓе мислат дека ако го намалат количеството вода што го пијат во текот на денот, може да ги намалат и проблемите во текот на ноќта. Тоа не е точно. Ако не пиете доволно, тоа може да доведе до недостиг на течност и до запек. Тоа исто така може да ја направи мочката поконцентрирана. Тоа може да го надразни мочниот меур и да ве натера почесто да имате потреба да одите по мала нужда. Ако не пиете доволно вода, тоа исто така може да доведе до смалување на мускулот на мочниот меур, така што мочниот меур не ќе може да држи толку мочка, а тоа може уште повеќе да ја влоши потребата да одите по мала нужда во текот на ноќта.

КАКО ДА ЗНАЕТЕ ДАЛИ ИМАТЕ НОКТУРИЈА?

Треба да поразговарате со вашиот лекар ако мислите дека имате ноктурија. Тоа можеби не е едноставен здравствен проблем.

За да дознае повеќе за вашата ноктурија, вашиот лекар може да ве праша:

- какво ви било здравјето во минатото;
- дали имате проблеми со мочниот меур;
- какви лекови земате (на пример, во кое време ги земате вашите апчиња за исфрлање течности од организмот); и
- дали ви е нарушен сонот.

ВАШИОТ ЛЕКАР ИСТО ТАКА МОЖЕ:

- да провери дали кај вас постои било која од причините за ноктурија што се наведени погоре;
- да ја провери мочката за да утврди дали имате инфекција на мочниот меур;
- да побара од вас да водите записи заради проверка;
 1. што, кога и колку пиете;
 2. кога и колку мочка мочате,
 3. кога си легнувате и кога станувате; и
 4. да договори проверки, како што се проверка на мочниот меур, на бубрезите, на мочката и на крвта.



КАКО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕКУВА НОКТУРИЈАТА?

Важно е да се лекуваат сите причини за ноктуријата, и да ве упатат до точниот специјалист.

Некои од препорачаните начини на лекување може да бидат следните:

- намалување на количеството кафеин и алкохол што ги пиете, главно пред да си легнете навечер;
- проверка во кое време ги пиете вашите апчиња за исфрлање течности од организмот;
- носење на еластични чорапи при отечени зглобови;
- одморање со подигнати нозе, попладне, во текот на неколку часа;
- осветлување на вашиот пат до клозетот (на пример, со ноќна светилка); и/или
- поставување на подвижен клозет или на кофа со светла боја што ќе ја користите покрај креветот.

Вашиот лекар може да ви препише распрснувач што се прска во носот, или пак други лекови за да го намали количеството на мочка што го произведувате во текот на ноќта. Вашиот лекар исто така може да ве упати кај специјалист кој со вас ќе поразговара за други начини на лекување. На пример, тоа може да бидат лекови со кои се спречува ноктуријата, или пак со кои се лекуваат причините за проблемот.

Некои од професионалните здравствени работници кај кои ќе ве упатат може да бидат физиотерапевт за проблеми со контролирањето на вршењето нужда, медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда, уролог или лекар за бубрези.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Ако било што ве загрижува, или ако имате било какви прашања во врска со ноктуријата, поразговарајте со вашиот локален лекар, со физиотерапевт, или со медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.

Ако имате било какви прашања во врска со контролирањето на мочниот меур, може да се јавите кај:

Стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда 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.

Побарајте помош за ноктуријата затоа што таа може да се лекува.

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.

