



X'INHI N-NOKTURJA?

In-Nokturja sseħħ meta persuna jkollha tqum bil-lejl biex tpixxi. Jekk dan jgħri aktar minn darbtejn f'lejl wieħed, din tista' tkun problema.

In-Nokturja hi komuni fl-anzjani. Tista' tikkawża problemi fil-ħajja ta' kuljum. Tista' tinterrompi r-raqda tiegħek u hemm il-periklu li tista' taqa', jekk tqum bil-lejl biex tpixxi. Barra minn dan, meta jkollok tqum, għandek mnejn ma tkunx tista' terġa' torqod u mbagħad ma tkunx tista' tkampa daqstant tajjeb matul il-jum. Int għandek mnejn torqod matul il-jum u mbagħad ma tkunx tista' torqod sewwa bil-lejl. Tibdil bħal dan fl-arranġamenti tiegħek tal-irqad jista' wkoll jiggrava jagħmel aġħar is-sitwazzjoni: int tista' tkun aktar konxju mill-fatt li l-bużżieqa tal-awrina tiegħek tkun qed timtela u hekk tħoss li għandek bżonn tpixxi aktar ta' spiss.

Il-bżonn li trid tqum aktar minn darba matul il-lejl biex tpixxi jikber hekk kif tikber fl-età. Instab li waħda minn żewġ nisa, u tnejn minn kull tlett irġiel, li għandhom bejn 50 u 59 sena jbatu bil-problema tan-Nokturja. Hi fil-fatt aktar komuni aktar ma tikber fl-età-sebġha minn kull għaxar nisa, u disġha minn kull għaxar irġiel, li għandhom aktar minn 80 sena jbatu minn Nokturja.

X'INHUMA L-KAWŻI KOMUNI TA' NOKTURJA?

- problemi komuni tal-qalb u tal-kliewi;
- għekiesi minfuħin;
- teħid ta' pilloli tal-fluwidi bil-lejl;
- tixrob ammont kbir ta' fluwidi, alkoħol u xorb li fih il-kafeina (te, kafè u kola) qabel ma tmur torqod bil-lejl;
- Diabete li mhix ikkontrollata sewwa (Tip 1 jew Tip 2);
- diabete Insipidus (problema rari tal-ormoni li tikkawża ħafna għatx u telf ta' awrina);
- tibdil fil-pożizzjoni (tkun bilwieqfa matul il-jum u tispicċa mimdud matul il-lejl ifisser li aktar demm ikun jista' jgħaddi minn fuq il-kliewi, għalhekk issir aktar awrina bil-lejl);
- bużżieqa tal-awrina irritata jew sensitiva b'mod eċċessiv (bħal ngħidu aħna infezzjoni fil-bużżieqa tal-awrina);
- bużżieqa tal-awrina li taħdem ħafna aktar milli suppost (bħal ngħidu wara puplesija);
- tqala
- irqad interrott, bħal ngħidu aħna tmur it-tojlit sempliciment għax tkun imqajjem; u/jew
- kostipazzjoni jew prostata akbar minn normal tista' tagħfas fuq l-għonq tal-bużżieqa tal-awrina u ma tħallihiex tiżvoġta għal kollox. Dan jista' jwassel biex l-awrina tqattar jew tfur.

14 NOKTURJA- TMUR IT-TOJLIT BIL-LEJL

Fil-każ ta' żgħażaġh b'saħħithom, ormun magħruf bħala ormun antidijeritku jzomm il-kliewi milli jagħmlu ħafna awrina waqt l-irqad. Aktar ma' dak li jkun jikber fl-età, il-ġisem jagħmel inqas minn dan l-ormun, mela l-kliewi jagħmlu l-istess ammont ta' awrina jew aktar matul l-irqad daqs kemm jagħmlu matul il-ġurnata. Dan ifisser li l-bużżieqa tal-awrina jkollha bżonn titbattal aktar ta' spiss matul il-lejl.

Nota: Xi persuni jaħsbu li jekk inaqqsu l-ammont ta' ilma li jixorbu matul il-jum huma għandhom mnejn jnaqqsu l-problemi tagħhom matul il-lejl. Mhux veru. Jekk ma tixrobx biżżejjed dan jista' jikkawża nuqqas ta' fluwidi u kostipazzjoni. Tista' wkoll tagħmel l-awrina aktar koncentrata. Dan jista' jikkaġuna rritazzjoni tal-bużżieqa tal-awrina u dan jagħmlek tmur it-tojlit aktar ta' spiss. Jekk ma tixrobx biżżejjed ilma, dan jista' jčekken il-muskolu tal-bużżieqa tal-awrina u hekk il-bużżieqa tal-awrina ma żzommx daqstant awrina, li jista' jagħmel aġħar il-bżonn li tmur tpixxi matul il-lejl.

KIF TKUN TAF JEKK GĦANDEKX IN-NOKTURJA?

Int għandek tkellem lit-tabib tiegħek jekk taħseb li għandek Nokturja. Tista' ma tkunx sempliċi problema tas-saħħa.

Biex jikseb aktar tagħrif dwar in-Nokturja tiegħek, it-tabib tiegħek jista' jistaqsik dwar:

- saħħtek fil-passat;
- problemi tal-bużżieqa tal-awrina;
- mediċini li tieġu (bħal ngħidu aħna, meta tieġu mediċini tal-fluwidi tiegħek); u
- irqad interrott.

IT-TABIB TIEGĦEK JISTA' WKOLL

- jiċčekkja jekk għandek xi waħda mill-kawżi ta' Nokturja, bħal dawk li ġew innutati hawn fuq;
- jittestja l-awrina tiegħek għall-infezzjoni tal-bużżieqa tal-awrina;
- jitolbok iżżomm ċart biex jiċčekkja:
 1. xhiex, meta u kemm tixrob;
 2. meta u kemm tpixxi;
 3. meta tmur torqod u meta tqum; u
 4. jorganizza testijiet bħal ngħidu aħna testijiet tal-bużżieqa tal-awrina, tal-kliewi, tal-awrina u tad-demem.



KIF TISTA' TIĠI KKRATA N-NOKTURJA?

Hu importanti li kwalunkwe kawża ta' Nokturja tiġi kkrata jew int tiġi rreferut għand speċjalista adattat.

Xi trattamenti li jistgħu jkunu ssuġġeriti jistgħu jkunu li:

- tixrob inqas kafeina u alkoħol, prinċipalment qabel ma tmur torqod bil-lejl;
- tiċċekkja l-ħinijiet meta tieħu l-pilloli tal-fluwidi;
- tilbes peduni tas-sapport għal għekiesi minfuħa;
- tistrieħ b'saqajk 'il fuq, wara nofsinhar, għal ftit sigħat;
- tagħmel dawl fil-passaġġ li jagħti għat-tojlit (bħal ngħidu aħna dawl bil-lejl); u/jew
- tpogġi awrinar magħluq jew barmil b'kulur jgħajjat biex tkun tista' tużah ħdejn is-sodda.

It-tabib tiegħek jista' jagħtik bir-riċetta sprej għall-imnieher jew mediċini biex tnaqqas kemm tagħmel awrina matul il-lejl. It-tabib tiegħek jista' jirreferik għand speċjalista li ser jiddiskuti miegħek tipi oħra ta' kura. Dan jistgħu jkunu mediċini li jikkuraw in-Nokturja jew jikkuraw il-kawża tal-problema.

Xi professjonisti tas-saħħa li int tintbagħat għandhom jistgħu jinkudu fiżjoterapista tal-kontinenza, ners konsulenta tal-kontinenza, urologista jew tabib tal-kliewi.

ITLOB L-GĦAJNUNA

Jekk int inkwetat jew għandek xi mistoqsijiet dwar in-Nokturja kellem lit-tabib, fizjoterapista jew in-ners konsulenta tal-kontinenza lokali tiegħek.

Jekk għandek xi mistoqsijiet dwar il-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina, int tista' tikkuntattja lill:

Konsulenti Esperti li Jagħtu l-Pariri fuq il-Linja Nazzjonali tal-Għajnuna bit-Telefown dwar il-Kontinenza bla ħlas:

- tagħrif;
- parir; u
- fuljetti.

Fuq 1800 33 00 66 TELEFONATA BLA ĦLAS* (mit-8.00 am sat-8.00 pm mit-Tnejn sal-Ġimgħa), jew

Żur din is-sit tal-web: www.bladderbowel.gov.au

Il-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna tista' torganizza interpretu permezz tas-Servizz tal-Interpreti bit-Telefown (TIS) Jekk jogħġbok ċempel 13 14 50 mit-Tnejn sal-Ġimgħa u staqsi għall-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna.

Itlob l-għajnuna għan-Nokturja għax tista' tiġi kkurata.

* Telefonati minn telefonijiet tal-mowbajl jiġu ċċarġjati r-rati applikabbli.