



## آیا در جوانان بالغ شب ادراری یک مشکل است؟

از هر 100 جوان بالغ حدود دو نفر شب رختخواب خود را خیس می کنند (که بدان شب ادراری nocturnal enuresis هم می گویند). این می تواند برای جوانان، چه زن باشند و چه مرد، یک مشکل باشد و اکثر جوانان بالغ که رختخواب خود را خیس می کنند، این مشکل را از دوران کودکی داشته اند. با آنکه برخی از آنان در هنگام کودکی کمک هائی دریافت کرده اند، به بسیاری از جوانان هرگز در این مورد کمکی نشده است. آنان ممکن است فکر کنند که با گذشت زمان شب ادراری رفع می شود، یا اصلاً چاره ای ندارند.

بعضی از جوانان که شب ادراری دارند ممکن است در روز نیز با مشکلات مثانه مواجه باشند، مشکلاتی نظیر تکرر ادرار، ادرار با فوریت بیشتر از معمول و یا نشستن ادرار هنگام شناپان به توالت رفتن (که به آن مثانه بیش از حد فعال overactive bladder هم می گویند).

شب ادراری می تواند زندگی روزمره را دشوارتر سازد. جوانان بالغ ممکن است از داشتن این مشکل خجالت بکشند، و از این واهمه داشته باشند که دیگران به این موضوع پی ببرند. هزینه و کار اضافه شستشو هم دارند. شب ماندن در محلی غیر از خانه و خوابیدن بر تخت و در اتاق مشترک با دیگری هم مسئله می شود. بزرگترین نگرانی در مورد اثری است که شب ادراری بر روی روابط نزدیک شخصی خواهد داشت.

## آیا برای شب ادراری کمکی وجود دارد؟

خبر خوب این است که می توانید کمک بگیرید. با معاینه و درمان دقیق، شب ادراری اغلب درمان می شود، حتی اگر در گذشته معالجات اثری نداشته است.

حتی وقتی که کاملاً قابل درمان نباشد، علائم را می توانید کاهش داده و بستر خود را خشک نگه دارید.

## چه چیز باعث شب ادراری در جوانان بالغ می شود؟

شب ادراری به علت آمیزه ای از سه چیز است:

- بدن در طول شب مقدار زیادی ادرار تولید می کند؛
- مثانه ای که شب ها گنجایش ذخیره مقدار کمی ادرار دارد؛ و
- نتوان کاملاً از خواب بیدار شد.

در برخی از جوانان بالغ احتمال دارد که تغییری در فعالیت مثانه وجود داشته باشد که در طول روز از پر و خالی شدن ادرار بطور عادی جلوگیری می کند.

پژوهش های جهانی به این معنی می باشند که ما هم اکنون اطلاعات بیشتری در مورد علل شب ادراری داریم. این علل عبارتند از:

- شب ادراری در برخی از خانواده ها ارثی است؛
- برخی از مثانه ها نمی توانند در طول روز مقدار چندانی ادرار در خود ذخیره نمایند و این می تواند شب هنگام باعث بروز مشکلات شود؛
- برخی از مثانه ها در توالیت کاملاً تخلیه نمی شوند، و این بدین معنی که ادرار در مثانه باقی می ماند؛
- برخی از کلیه ها شب ها بیش از معمول ادرار تولید می کنند؛ و
- جذب مقادیر زیاد نمک و کلسیم از غذا و نوشیدنی ها می تواند نحوه فعالیت کلیه را تغییر دهد.

### آیا دلایل دیگری ممکن است برای شب ادراری وجود داشته باشد؟

برخی چیزهای دیگر هم ممکن است کنترل شب ادراری را دشوار نماید، از قبیل:

- بیبوست؛
- عفونت کلیه یا مثانه؛
- نوشیدن مقدار کافی آب؛
- نوشیدن بیش از حد نوشابه های کافئین یا الکل دار؛
- استفاده از برخی از داروها و مواد مخدر؛ و
- الرژی ها یا درشت شدن غدد لنفاوی یا لوزه ها که باعث بسته شدن بینی یا مجاری فوقانی هوا در شب می شوند.

### چاره شب ادراری چیست؟

تحقیقات منجر به کشف انواع جدید درمان شده است. از آنجا که شب ادراری در جوانان بالغ می تواند پیچیده تر از شب ادراری کودکان باشد، شما باید با یک کارشناس بهداشت که در زمینه مشکلات مثانه دوره دیده است، نظیر پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل صحبت کنید. وقتی که شما با این کارشناس بهداشت صحبت می کنید، این مشکل مورد بررسی قرار گرفته و معاینات بدنی و چند آزمایش انجام می شود. یک آزمایش ممکن است جریان ادرار شما را بررسی کند (با ادرار کردن در خلوت در درون توالیت). آزمایش دیگر تعیین می کند که آیا مثانه شما کاملاً تخلیه می شود یا نه. علاوه بر این، ممکن است از شما بخواهند که در خانه یک تقویم مثانه ای داشته باشید.

نحوه درمان بسته به نتایج این بررسی ها دارد، ولی می تواند شامل موارد زیر شود:

- درمان بیبوست یا عفونت مثانه؛
- دارو ها یا افشان هائی sprays برای افزایش گنجایش مثانه تان، یا کاهش میزان تولید ادرار شبانه؛
- آموزش و تمرین کنترل صحیح مثانه برای ذخیره و تخلیه ادرار؛

- استفاده از هشداردهنده که هنگام خیس شد بستر به صدا در می آید. این هشداردهنده می تواند علاوه بر کودکان برای جوانان بالغ مفید باشد، ولی ممکن است اولین چیزی که امتحان می کنید نباشد؛
- آمیزه ای از درمان های فوق؛ و
- استفاده از فرآورده های کنترل ادرار برای محافظت بستر و پوست، کاهش بو و افزایش راحتی در جریان درمان.

درمان ممکن است چند ماه وقت ببرد تا مؤثر واقع شود. اگر فقط گاه و بیگاه داروها را مصرف یا از هشداردهنده استفاده کنید، ممکن است اصلاً مؤثر نباشد. برخی از چیزهایی که می توانند احتمال خشک شدن را افزایش دهند، عبارتند از:

- میل به بهبود؛
- درمان تحت سرپرستی؛ و
- کوشش جدی برای ایجاد تغییراتی که از شما خواسته می شود.

وقتی شب ادراری بهتر نمی شود، تقصیر شما نیست. در چنین موردی، باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا بررسی دقیقتری انجام دهد.

### کمک بجوید

زندگی می تواند به نفع جوانان بالغی که شب ادراری دارند تغییر کند. بنابراین، با آنکه ممکن است برای شما دشوار باشد، هم اکنون وقت آن است که جویای کمک شوید.

به مشاورین متخصص خط کمک رسانی سراسری کنترل ادرار برای مشاوره رایگان در رابطه با موارد زیر زنگ بزنید:

- اطلاعات؛
- راهنمایی؛ و
- نشریات.

تلفن رایگان\* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهای دوشنبه تا جمعه)، یا

به تارنمای زیر مراجعه کنید: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

خط کمک رسانی Helpline می تواند از طریق خدمات ترجمه تلفنی TIS برای شما مترجم فراهم نماید. لطفاً روزهای دوشنبه تا جمعه به 13 14 50 زنگ زده و بخواهید شما را به خط کمک رسانی Helpline وصل نمایند.

\* تلفن با استفاده از تلفن های همراه به نرخ های ذریبط خواهد بود.