



## نوکتوریا (توالت روی در شب) چیست؟

نوکتوریا به وقتی گفته می شود که شخص باید در نیمه شب برای ادرار کردن بیدار شود. اگر این امر بیش از دو بار در شب رخ بدهد می تواند مسئله ساز باشد.

نوکتوریا در افراد مسن شایع است. نوکتوریا می تواند باعث بروز مشکلات در زندگی روزمره شود. می تواند خواب شما را آشفته کند و اگر در تاریکی برای ادرار کردن باید از جا بلند شوید، شما را در خطر افتادن قرار دهد. همچنین، وقتی مجبور بشوید بیدار شوید، ممکن است دوباره خوابتان نبرد، و در روز نتوانید آنطور که باید کار کنید. ممکن است در روز بخوابید و نتوانید شب هنگام درست بخوابید. تغییراتی این چنین در الگوی خواب شما ممکن است مشکل را بدتر نماید: شما ممکن است بیشتر متوجه پر شدن مثانه خود باشید و بدین ترتیب حس کنید که باید به دفعات بیشتری ادرار نمایید.

این یک بار یا بیشتر بیدار شدن برای ادرار کردن، با افزایش سن بیشتر می شود. معلوم شده است که بین سنین 50 تا 59، از هر دو زن یک نفر و از هر سه مرد دو نفر مشکل نوکتوریا دارند. با افزایش سن، این مشکل حتی شایع تر می شود – از 80 سالگی به بالا، از هر ده زن هفت نفر و از هر ده مرد 9 نفر به نوکتوریا مبتلا هستند.

## علل معمول بروز نوکتوریا چه می باشند؟

- مشکلات قلبی و کلیوی؛
- ورم مچ پا؛
- خوردن قرص های مدر در شب؛
- نوشیدن مقادیر زیاد مایعات، الکل و نوشیدنی های کافئین دار (چای، قهوه و کولا) پیش از رفتن به تختخواب در شب؛
- دیابت (بیماری قند) (نوع 1 یا نوع 2) خارج از کنترل؛
- عارضه دیابت بیمزه Diabetes Insipidus (یک اختلال هورمونی نادر که باعث تشنگی شدید و از دست دادن ادرار می شود)؛
- تغییر در حالت قرار گرفتن (از حالت ایستاده در روز به حالت درازکش در شب به این معنی است که خون بیشتری می تواند به کلیه برسد و بنابراین شب ها ادرار بیشتری تولید می شود)؛
- مثانه مدر یا بیش از حد حساس (نظیر عفونت مثانه)؛
- مثانه بیش از حد فعال (مثلا پس از سکنه مغزی)؛
- بارداری؛
- خواب منقطع، مانند رفتن به توالت فقط به خاطر اینکه بیدار هستید؛ و/ یا
- بیوسیت یا پروستات درشت شده می تواند بر روی گردن مثانه فشار وارد آورده و مانع از این شود که مثانه کاملاً از ادرار تهی شود. این ممکن است باعث شود که ادرار چکه کند یا سرریز شود.

در جوانان سالم، هورمونی به نام هورمون ضد مدر **antidiuretic hormone** مانع از این می شود که کلیه ها در هنگام خواب ادرار زیادی تولید نمایند. با بالا رفتن سن، بدن این هورمون را کمتر تولید می کند، در نتیجه کلیه ها شب ها نه تنها به اندازه روز بلکه بیشتر هم ادرار می سازند. این بدان معنی است که مثانه در شب نیازمند تخلیه به دفعات بیشتری است.

**توجه:** برخی از افراد فکر می کنند که اگر از میزان نوشیدن آب در طول روز بکاهند، مشکل شبانگاهی خود را کمتر می نمایند. این صحیح نیست. اگر به اندازه کافی نوشیدنی مصرف نشود باعث کم شدن مایعات و یبوست می شود. این امر باعث می شود غلظت ادرار هم بیشتر شود. این می تواند باعث ناراحتی مثانه شده و موجب شود به دفعات بیشتری به توالت بروید. نوشیدن آب کافی، باعث جمع شدن عضلات مثانه شده و بنابراین مثانه نمی تواند مثل همیشه ادرار را در خود ذخیره کند و این ممکن است باعث شود که تعداد دفعات ادرار شبانگاهی افزایش یابد.

### از کجا می دانید که نوکتوریا دارید؟

اگر فکر می کنید که نوکتوریا دارید با پزشک خود صحبت کنید. این ممکن است یک مشکل سلامتی ساده نباشد.

برای یافتن اطلاعات بیشتر راجع به نوکتوریا شما پزشک ممکن است موارد زیر را از شما بپرسد:

- سابقه سلامت شما؛
- مشکلات مثانه؛
- داروهایی که مصرف می کنید (مانند، چه وقت شما قرص های مدر را مصرف می کنید)؛ و
- خواب منقطع (آشفته).

### پزشک شما ممکن است علاوه بر این:

- بررسی کند که آیا هیچیک از علل بروز نوکتوریا را به شرح فوق دارید؛
  - ادرار شما را برای عفونت مثانه آزمایش نماید؛
  - از شما بخواهد نموداری را نگه دارید تا موارد زیر را بررسی کند:
1. چه، چه زمان، و چقدر می نوشید؛
  2. چه زمان و چه مقدار ادرار می کنید؛
  3. چه وقت برای خواب به تختخواب می روید و چه موقع از خواب بر می خیزید؛ و
  4. ترتیب آزمایشاتی از قبیل آزمایش مثانه، کلیه ها، ادرار و خون بدهد.

## نوکتوریا را چگونه می توان درمان کرد؟

مهم است که هر یک از علل بروز نوکتوریا درمان شوند یا شما به متخصص مناسبی معرفی شوید.

برخی از درمان های پیشنهاد شده عبارتند از:

- کم کردن میزان نوشیدنی های کافئین دار و الکی، عمدتاً پیش از رفتن به تختخواب؛
- بررسی زمانهایی که قرص های مدر **fluid tablets** می خورید؛
- پوشیدن جوراب های مخصوص ورم میچ پا؛
- استراحت در حالیکه پاهای شما بالا نگه داشته شده، در بعد از ظهر ها و برای مدت چند ساعت؛
- روشن نگهداشتن مسیر حرکت به توالت (مثلاً چراغ خواب)؛ و/یا
- قرار دادن مستراح دستی یا سطلی با رنگ روشن برای استفاده در کنار تخت.

پزشک شما ممکن است برای کم کردن میزان ادراری که شما شب تولید می کنید، یک افشان بینی **nasal spray** یا داروهائی را تجویز نماید. پزشکتان ممکن است همچنین شما را به یک متخصص ارجاع دهد تا درمان های دیگری را با شما در میان بگذارد. این درمان ها ممکن است شامل داروهائی شوند که نوکتوریا یا علت آن را درمان می نمایند.

برخی از کارشناسان بهداشت که شما را به آنها معرفی می نمایند، ممکن است شامل فیزیوتراپیست کنترل ادرار، پرستار مشاور کنترل ادرار، متخصص بیماری های مجاری ادرار (اورولوژیست) و یا متخصص کلیه باشند.

**کمک بجوید**

چنانچه نگرانی یا سئوالاتی پیرامون نوکتوریا دارید، با پزشک محلستان، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار صحبت کنید.

اگر راجع به کنترل مثانه سئوالاتی داشته باشید می توانید با مرجع زیر تماس بگیرید:

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.

برای نوکتوریا کمک بجوید چون درمان دارد.

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