



10 MOCZENIE NOCNE U MŁODYCH LUDZI

CZY MOCZENIE NOCNE JEST PROBLEMEM U MŁODYCH LUDZI?

Okolo dwóch młodych ludzi na 100 moczy się w łóżku w nocy, (co nazywa się również enurezą nocną). Może to być problemem zarówno dla młodych mężczyzn, jak i kobiet, przy czym większość młodych ludzi moczących się w nocy, robi to od dzieciństwa. O ile niektórzy otrzymywali pomoc w dzieciństwie, wielu młodych ludzi mogło nigdy takiej pomocy nie otrzymywać. Mogą oni myśleć, że moczenie nocne poprawi się z czasem lub, że nic nie da się z tym zrobić.

Niektórzy młodzi ludzie moczący się w nocy mogą mieć również problemy z pęcherzem w ciągu dnia – jak na przykład oddawanie moczu częściej i w większym pośpiechu niż normalnie – i doznają wycieku moczu w czasie śpieszenia się do toalety (co nazywa się również **nadczynnością pęcherza**).

Moczenie się w nocy może utrudnić codzienne życie. Młodzi ludzie mogą czuć się zażenowani tym problemem i mogą się bać, że inni się o tym dowiedzą. Mogą również mieć wydatki i obowiązki związane z dodatkowym praniem. Niełatwo może być spędzać noc poza domem lub dzielić łóżko albo pokój z kimś innym. Dużym zmartwieniem jest to, co moczenie nocne może oznaczać dla bliskich stosunków.

CZY DOSTĘPNA JEST POMOC W MOCZENIU NOCNYM?

Na szczęście **MOŻESZ** otrzymać pomoc. Z pomocą uważnego zbadania i leczenia, moczenie nocne można wyleczyć, nawet, jeżeli wcześniejsze leczenie nie pomagało.

Nawet, jeżeli nie da się tego wyleczyć, można zmniejszyć objawy i zachować suchą pościel.

CO POWODUJE MOCZENIE NOCNE U MŁODYCH LUDZI?

Moczenie nocne powodowane jest mieszanką trzech rzeczy, jak:

- wytwarzanie dużej ilości moczu przez organizm w przeciągu nocy;
- pęcherz, który może pomieścić jedynie niewielką ilość moczu w nocy; i
- niemożność pełnego przebudzenia się ze snu.

U niektórych młodych ludzi możliwa jest również pewna zmiana w funkcjonowaniu pęcherza, która zatrzymuje normalne napełnianie i opróżnianie moczu w ciągu dnia.



10 MOCZENIE NOCNE U MŁODYCH LUDZI

Dzięki badaniom światowym wiemy teraz więcej na temat przyczyn moczenia nocnego, jak to, że:

- moczenie nocne może być sprawą rodzinną;
- niektóre pęcherze nie mogą trzymać dużej ilości moczu w ciągu dnia i to może stwarzać problemy w nocy;
- niektóre pęcherze nie całkiem się opróżniają w toalecie, co oznacza, że mocz pozostaje w pęcherzu;
- niektóre nerki wytwarzają większe ilości moczu niż normalne w nocy; i
- przyjmowanie dużej ilości soli lub wapna w jedzeniu i napojach może zmienić funkcjonowanie nerek.

CZY MOGĄ BYĆ INNE PRZYCZYNY MOCZENIA NOCNEGO?

Kontrolowanie moczenia nocnego mogą utrudnić pewne inne rzeczy, takie jak:

- zaparcia;
- zapalenie nerki lub pęcherza;
- nie picie wystarczającej ilości wody;
- picie zbyt wielu napojów zawierających kofeinę i/lub alkohol;
- zażywanie pewnych leków i narkotyków; i
- uczulenia lub powiększone migdałki, które blokują nos lub górne drogi oddechowe w nocy.

JAK MOŻNA ZARADZIĆ MOCZENIU NOCNEMU?

Badania doprowadziły do nowych typów leczenia. Ponieważ moczenie nocne u młodych ludzi może być bardziej złożone niż u dzieci, musisz porozmawiać z pracownikiem służby zdrowia specjalnie wyszkolonym w kwestii problemów z pęcherzem u dzieci, jak np. lekarzem, fizjoterapeutą lub pielęgniarką wyspecjalizowaną w kwestiach zagadnień trzymania moczu. Kiedy spotkasz się z takim specjalistą, będzie można omówić problem i wykonać badania fizykalne i pewne testy. Jeden test może sprawdzić twój przepływ moczu (po oddaniu przez siebie moczu prywatnie w toalecie). Inny test może sprawdzić, czy twój pęcherz całkowicie się opróżnia. Być może zostaniesz również poproszony o poprowadzenie w domu dziennika dotyczącego oddawania moczu.

Leczenie zależeć będzie od tego, co wykryły badania. Mogą to być:

- leczenie zaparc i zapalenia pęcherza;
- leki lub preparaty w areozolu w celu zwiększenia zdolności pęcherza przechowywania większej ilości moczu lub zmniejszenia ilości moczu wytwarzanego w przeciągu nocy;
- uczenie kontrolowania tego, jak dobrze pęcherz przechowuje i opróżnia mocz;



10 MOCZENIE NOCNE U MŁODYCH LUDZI

- stosowanie alarmu, który włącza się, kiedy następuje zmoczenie łóżka. Może to być użyteczne zarówno dla młodych ludzi, jak i dzieci, ale może nie zostać użyte w pierwszej kolejności;
- mieszanka niektórych z powyższych sposobów leczenia; i
- używanie produktów zatrzymywania moczu w celu ochrony pościeli i skóry, zmniejszenia zapachu i zwiększenia komfortu w czasie stosowania leczenia.

Leczenie może zająć kilka miesięcy. Jeśli tylko bierzesz leki lub używasz alarmu od czasu do czasu, może to nie odnieść żadnego skutku. Niektóre z rzeczy, które mogą zwiększyć szansę zaprzestania moczenia się, to:

- chęć poprawy;
- prowadzenie leczenia pod nadzorem; i
- dokładanie starań dla wprowadzenia zmian w zakresie, o jaki cię proszono.

Jeśli moczenie w łóżku nie ulegnie poprawie, nie oznacza to, że jest to twoja wina. w takim przypadku, powinno się skorzystać z porady lekarskiej, a lekarz skieruje cię na dokładniejsze badania.

POSZUKIWANIE POMOCY

Jest możliwość poprawienia życia młodym ludziom z moczeniem nocnym. Więc nawet, jeśli sprawia ci to trudność, już teraz należy szukać pomocy.

Zadzwoń do Służby Porad Specjalistycznych przez Krajową Infolinię ds. Trzymania Moczu lub Stolca po bezpłatnie:

- informacje
- porady i
- broszury

pod NUMER BEZPŁATNY* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku), lub

odwiedź stronę internetową www.bladderbowel.gov.au

Infolinia może zorganizować tłumacza za pośrednictwem Telefonicznej Służby Tłumaczy (TIS). Prosimy zadzwonić pod numer 13 14 50 od poniedziałku do piątku i poprosić o połączenie z Infolinią.

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.

