



14 NOKTURIA – ODDAWANIE MOCZU W NOCY

CO TO JEST NOKTURIA?

Nokturia ma miejsce wtedy, gdy osoba musi obudzić się w nocy, by oddać mocz. Jeśli zdarza się to więcej niż dwa razy w nocy, może to stanowić problem.

Nokturia jest często spotykana u osób starszych. Może ona powodować problemy w życiu codziennym. Może zakłócać twój sen i narażać cię na upadki, jeśli będziesz wstawać po ciemku by oddać mocz. Ponadto, kiedy będziesz się musiał się obudzić, być może nie będziesz mógł ponownie zasnąć i funkcjonować dobrze w ciągu dnia. Możesz zasypiać w ciągu dnia, a potem nie móc dobrze spać w nocy. Tego rodzaju zmiany w twoim cyklu snu mogą również pogorszyć problem, tj. możesz być bardziej świadomy napełniania się twojego pęcherza i w związku z tym czuć potrzebę oddawania moczu częściej.

Konieczność budzenia się raz lub częściej każdej nocy w celu oddania moczu zwiększa się z wiekiem. Stwierdzono, że jedna na dwie kobiety oraz dwóch na trzech mężczyzn w wieku od 50 do 59 lat ma problem z nokturią. Staje się to nawet bardziej powszechne z postępowaniem lat – siedem na dziesięć kobiet i dziewięciu na dziesięciu mężczyzn w wieku 80 lat ma nokturię.

JAKIE SĄ NAJCZĘSTSZE POWODY NOKTURII?

- zwykle problemy z sercem i z nerkami;
- spuchnięte kostki;
- branie tabletek odwadniających wieczorem;
- picie dużej ilości płynów, alkoholu i napojów kofeinowych (herbata, kawa, cola) przed pójściem spać;
- słabo kontrolowana cukrzyca (typ 1 lub typ 2);
- Diabetes Insipidus (rzadki problem hormonalny, który powoduje wielkie pragnienie i utratę moczu);
- zmiana pozycji (przejście z pionowej w dzień do leżącej w nocy oznacza, że więcej krwi może przepływać przez nerki, a co za tym idzie – więcej moczu wytwarzane jest w nocy);
- rozregulowany lub nadwrażliwy pęcherz (jak zakażenie pęcherza);
- nadwrażliwość pęcherza (jak po udarze);
- ciąża;
- przerywany sen, jak chodzenie do toalety tylko dlatego, że nie śpisz; i/lub
- zaparcia lub powiększona prostata mogą naciskać na szyjkę pęcherza i nie pozwolić pęcherzowi całkowicie się opróżnić. Może to spowodować cieknięcie moczu lub przepełnienie.

14 NOKTURIA – ODDAWANIE MOCZU W NOCY

U zdrowych ludzi hormon, zwany hormonem antydiuretycznym, powstrzymuje nerki od produkowania dużej ilości moczu w czasie snu. Z wiekiem ciało wytwarza mniej tego hormonu, tak, że nerki produkują tyle, a nawet więcej, moczu w czasie snu, niż w ciągu dnia. Oznacza to, że pęcherz będzie potrzebował się opróżnić nawet częściej w ciągu nocy.

Uwaga: Niektórzy ludzie myślą, że jeśli zmniejszą ilość wody pitej w ciągu dnia, będą mogli ograniczyć problemy nocne. Tak nie jest. Niewystarczająca ilość napojów może spowodować odwodnienie i zaparcia. Może również sprawić, że mocz będzie bardziej skoncentrowany. Może to rozregulować pęcherz i skłaniać cię do częstszego chodzenia do toalety. Niepicie wystarczająco dużo wody może również skurczyć mięsień pęcherza, tak, że pęcherz nie będzie mógł utrzymać większej ilości moczu, co pogorszy jeszcze bardziej potrzebę oddawania moczu w nocy.

SKĄD MOŻNA WIEDZIEĆ, ŻE MA SIĘ NOKTURIĘ?

Jeśli myślisz, że masz nokturie, powinieneś porozmawiać ze swoim lekarzem. Może to nie być prosty problem zdrowotny.

Żeby dowiedzieć się więcej na temat nokturii, twój lekarz może zapytać cię o:

- twoją historię zdrowia;
- problemy z pęcherzem;
- leki, jakie bierzesz (jak np., o której godzinie bierzesz tabletki odwadniające); i
- przerywany sen.

TWÓJ LEKARZ MOŻE RÓWNIEŻ:

- sprawdzić, czy posiadasz któreś ze wspomnianych wyżej przyczyn nokturii;
- zbadać twój mocz na zakażenie pęcherza;
- poprosić cię o poprowadzenie zapisów dla sprawdzenia:
 1. co, kiedy i ile pijesz;
 2. kiedy i ile moczu oddajesz;
 3. kiedy chodzisz spać i o której wstajesz; i
 4. zorganizować testy takie jak badania pęcherza, nerek, moczu i krwi.



14 NOKTURIA – ODDAWANIE MOCZU W NOCY

JAK MOŻNA LECZYĆ NOKTURIĘ?

Ważne jest, żeby wszelkie przyczyny nokturii były leczone lub żebyś został skierowany do właściwego specjalisty.

Do niektórych sposobów leczenia należą:

- ograniczanie spożywanej przez siebie ilości kofeiny i alkoholu, głównie przed pójściem spać wieczorem;
- sprawdzanie pór, o których bierzesz tabletki odwadniające;
- noszenie elastycznych skarpet na spuchnięte kostki;
- odpoczywanie z podniesionymi nogami, po południu przez kilka godzin;
- oświetlenie swojej drogi do toalety (jak np. zostawianie zapalanej lampki nocnej); i
- ustawienie toalety przenośnej lub jasnego koloru nocnika przy łóżku.

Twój lekarz może przepisać krople do nosa w areozolu lub leki w celu ograniczenia ilości moczu wytwarzanej w nocy. Twój lekarz może również skierować cię do specjalisty, który omówi z tobą inne sposoby leczenia. Mogą to być leki na zwalczanie nokturii lub leczenie przyczyny problemu.

Niektórzy pracownicy służby zdrowia, do których zostałeś skierowany, to fizjoterapeuta lub pielęgniarka wyspecjalizowana w zagadnieniach trzymania moczu lub specjalista od nerek.



14 NOKTURIA – ODDAWANIE MOCZU W NOCY

SZUKAJ POMOCY

Jeśli masz jakieś problemy lub pytania na temat nokturii, porozmawiaj ze swoim miejscowym lekarzem, fizjoterapeutą lub pielęgniarką wyspecjalizowaną w zagadnieniach trzymywania moczu.

Jeżeli masz jakieś pytania na temat kontrolowania pęcherza, skontaktuj się ze:

Służbą Porad Specjalistycznych przez Krajowy Telefon Zaufania w Sprawach Trzymywania Moczu lub Stolca po bezpłatną:

- 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.

Szukaj pomocy na nokturie, ponieważ można ją leczyć.

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.

