



10 МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ КОД МЛАДИХ ОДРАСЛИХ ОСОБА

ДА ЛИ ЈЕ МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ ПРОБЛЕМ КОД МЛАДИХ ОДРАСЛИХ ОСОБА?

Отприлике две младе одрасле особе од сваких 100 ноћу мокре у кревет (такође познато као **ноћно мокрење**). То може да представља проблем и младим мушкарцима и женама, а већина младих одраслих особа које мокре у кревет то раде од детињства. И мада су неки од њих можда добијали помоћ док су били мали, многи млади можда уопште нису добијали помоћ у вези овог проблема. Можда мисле да ће проблем ноћног мокрења проћи током времена, или да за то нема помоћи.

Неке младе особе које ноћу мокре у кревет могу такође да имају проблема са функционисањем бешике и преко дана, тако што мокре чешће и имају већи нагон да мокре од уобичајеног, као и да им цури мокраћа док журе да стигну у тоалет (такође познато као **превише активна бешика**).

Мокрење у кревет може да отежа свакодневни живот. Младе одрасле особе могу да се стиде овог проблема и да стрепе да ће други сазнати о томе. Такође могу да буду изложени додатним трошковима и оптерећени додатним прањем веша. Боравак ван своје куће преко ноћи или дељење кревета или собе са неким може да буде незгодно. Велику бригу представља то како ноћно мокрење може да утиче на блиске личне везе.

ДА ЛИ ПОСТОЈИ ПОМОЋ ЗА МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ?

Добра ствар је да за то **МОЖЕТЕ** да добијете помоћ. Ако се пажљиво испита и лечи, мокрење у кревет често може да се излечи, чак иако раније лечење није помогло.

Чак и када се не може излечити, можете да смањите симптоме и да не мокрите кревет.

КОЈИ ЈЕ УЗРОК МОКРЕЊА У КРЕВЕТ КОД МЛАДИХ ОДРАСЛИХ ОСОБА?

Узрок мокрења у кревет је комбинација три ствари:

- организам који ствара велику количину мокраће у току ноћи;
- бешика која може да држи само малу количину мокраће у току ноћи; и
- немогућност особе да се потпуно пробуди.

Код неких младих особа највероватније долази и до промене у функционисању бешике која зауставља нормално пуњење и пражњење мокраће преко дана.



10 МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ КОД МЛАДИХ ОДРАСЛИХ ОСОБА

Светска истраживања су допринела већем сазнању о узроцима мокрења у кревет, као што су:

- да мокрење у кревет може да се јавља у неким породицама у којима је неко раније имао исте проблеме;
- да неке бешике не могу да држе много мокраће преко дана и да то може да изазове проблеме у току ноћи;
- да се неке бешике потпуно не празне при мокрењу, што значи да се мокраћа задржава у бешици;
- да неки бубрези стварају већу количину мокраће током ноћи него што је то нормално; и
- да конзумирање велике количине соли или калцијума кроз храну и пиће може да промени функционисање бубрега.

ДА ЛИ ПОСТОЈЕ И ДРУГИ РАЗЛОЗИ ЗА МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ?

Неке друге ствари могу да отежају контролисање мокрења у кревет, као што су:

- затвор;
- инфекција бубрега или бешике;
- неузимање довољно воде;
- прекомерно конзумирање напитака који садрже кофеин и/или алкохол;
- узимање неких лекова и илегалних дрога; и
- алергије или увећани трећи крајник (adenoids) и крајници који блокирају нос или горње дисајне путеве у току ноћи.

НА КОЈИ НАЧИН МОЖЕ ДА СЕ ПОМОГНЕ ОСОБАМА КОЈЕ МОКРЕ У КРЕВЕТ?

Истраживање је довело до нових врста третмана. Проблем мокрења у кревет код младих одраслих особа може да буде сложенији него код деце и зато бисте морали да се обратите здравственом раднику који је специјално обучен за лечење проблема бешике, као што је лекар, физиотерапеут или медицинска сестра/саветник за инконтиненцију. Када одете код једног од ових здравствених радника, проблем ће се испитати и обавиће се физички преглед и неки тестови. Један од тих тестова може да буде провера мокраћног млаза (мокрење у тоалет насамо). Други тест може да установи да ли вам се бешика потпуно празни. Можда ће бити потребно да водите дневник код куће о томе како вам функционише бешика.

Лечење ће зависити од резултата прегледа, али може да се састоји од:

- лечења затвора и инфекције бешике;
- лекова или спрејева да би се повећао капацитет ваше бешике или да се смањи количина мокраће која се произведе у току ноћи;
- вежби да се побољша контрола задржавања и пражњења бешике;



10 МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ КОД МЛАДИХ ОДРАСЛИХ ОСОБА

- употребе аларм апарата који се активирају када дође до мокрења у кревет. То може да буде корисно за младе одрасле особе као и за децу, али можда неће бити прва ствар која ће се пробати;
- комбинације неких од горе наведених третмана; и
- употребе помагала за инконтиненцију да би се заштитила постељина и кожа, да би се смањило мирис мокраће и повећала удобност док траје лечење.

Да би било успешно, лечење може да потраје неколико месеци. Ако само узимате лекове или користите аларм с времена на време, лечење можда уопште неће бити успешно. Неке ствари које могу да повећају шансе да постанете 'суви' су:

- жеља да се ситуација поправи;
- да неко надгледа ваше лечење; и
- да уложите доста труда и промените ствари које се од вас траже.

Ако се ситуација са мокрењем у кревет не побољша, то није ваша кривица. у том случају требало би да се обратите лекару специјалисти који ће обавити детаљнији преглед.

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Живот младих људи који мокре у кревет може да се промени боље. Иако вам је то можда тешко, сада је време да тражите помоћ.

Позовите стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ * 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: www.bladderbowel.gov.au

Саветодавна служба може да ангажује тумача преко Телефонске службе тумача (Telephone Interpreter Service (TIS)). Молимо вас да позовете 13 14 50 од понедељка до петка и тражите Саветодавну службу (Helpline).

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

