



НОКТУРИЈА – УЧЕСТАЛО НОЋНО МОКРЕЊЕ

ШТА ЈЕ НОКТУРИЈА?

Ноктурија је када особа мора ноћу да устаје да би мокрила. Ако се догоди више од два пута у току ноћи, то може да буде проблем.

Ноктурија је честа појава код старијих особа. Ноктурија може да створи проблеме у свакодневном животу. Она може да поремети ваш сан и да вас доведе у опасност од падања, ако устајете у мраку да идете да мокрите. Такође, када се пробудите, можда нећете моћи опет да заспете, и због тога нећете моћи нормално да функционишете преко дана. Можда ћете спавати преко дана и због тога нећете моћи да спавате добро преко ноћи. Овакве промене у рутини спавања могу чак и да погоршају проблем: можда ћете бити више свесни да вам се бешика пуни и због тога морати чешће да мокрите.

Ако се будите једном или више пута у току ноћи да мокрите, то ће постати још чешће како будете старији. Установљено је да једна од две жене и два од три мушкарца између 50 и 59 година старости имају проблема са ноктуријом. Појава је још чешћа у старијим годинама – седам од десет жена и девет од десет мушкараца старијих од 80 година пати од ноктурије.

КОЈИ СУ НАЈЧЕШЋИ УЗРОЦИ НОКТУРИЈЕ?

- уобичајени проблеми срца и бубрега;
- отекли зглобови на ногама;
- узимање лекова који повећавају излучивање мокраће увече;
- пијење велике количине течности, алкохола и пића која садрже кафеин (чај, кафа и кола) пре одласка на спавање увече;
- слабо контролисан дијабетес (Тип 1 и Тип 2);
- дијабетес инсипидус (редак хормонални проблем који изазива велику жеђ и губитак мокраће);
- промена положаја (из исправног током дана у лежећи током ноћи значи да се проток крви кроз бубреге повећава, што значи да се производи више мокраће у току ноћи);
- поремећена функција бешике или преосетљива бешика (нпр. инфекција бешике);
- превише активна бешика (као што је после можданог удара);
- трудноћа;
- испрекидан сан, нпр. одлазак у тоалет само зато што сте будни; и/или
- затвор или повећана простата може да врши притисак на врат бешике и да не дозволи да се бешика сасвим испразни. То може да изазове капање или преливање мокраће.



НОКТУРИЈА – УЧЕСТАЛО НОЋНО МОКРЕЊЕ

Код здравих младих особа, хормон који се зове антидиуретички хормон спречава бубреге да стварају превише мокраће док особа спава. Са годинама, организам производи све мање овог хормона, тако да бубрези стварају исто толико или више мокраће док особа спава него преко дана. То значи да бешика мора да се празни чешће у току ноћи.

Напомена: Неки људи мисле да ће ако смање количину воде коју пију преко дана моћи да смање и проблеме које имају током ноћи. То није тачно. Ако се не пије довољно, то може да изазове недостатак течности и затвор. То такође може још више да концентрише мокраћу. То може да поремети функционисање бешике и да због тога морате да идете у тоалет чешће. Ако се не пије довољно воде, то може такође да изазове скупљање мишића бешике, тако да бешика неће моћи да држи много мокраће, што може да погорша потребу за мокрењем у току ноћи.

КАКО ДА ЗНАТЕ ДА ЛИ ИМАТЕ НОКТУРИЈУ?

Требало би да разговарате са својим лекаром ако мислите да имате ноктурију. То можда неће бити једноставан проблем.

Да би сазнао више о вашој ноктурији, лекар може да вас пита о:

- вашој здравственој историји;
- проблемима са бешиком;
- лековима које узимате (као на пример, у које време узимате лекове који повећавају излучивање мокраће); и
- испрекиданом сну.

ВАШ ЛЕКАР МОЖЕ ТАКОЂЕ:

- да провери да ли постоје неки од узрока ноктурије, као што је то горе описано;
- да уради анализу мокраће да види да ли се ради о инфекцији бешике;
- да вас замоли да водите евиденцију код куће да провери:
 1. шта, када и колико пијете;
 2. када и колико мокрите;
 3. када идете на спавање и када устајете; и
 4. да организује испитивања, као што су испитивања бешике, бубрега, мокраће и крви.



НОКТУРИЈА – УЧЕСТАЛО НОЋНО МОКРЕЊЕ

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕЧИ НОКТУРИЈА?

Важно је да се сви узроци ноктурије лече или да вас упуте одговарајућем специјалисти.

Неки третмани који се препоручују могу да буду:

- да смањите количину кафеина и алкохола коју пијете, углавном пред спавање увече;
- да проверите у које време узимате лекове који повећавају излучивање мокраће;
- да носите компресивне чарапе за отечене зглобове на ногама;
- да се одмарате са подигнутим ногама неколико часова по подне;
- да осветлите пут до тоалета (на пример, са ноћним светлом); и/или
- да ставите ноћну посуду или канту светле боје поред кревета за употребу.

Ваш лекар може да вам препише спреј за нос или лекове да би се смањила количина мокраће која се ствара током ноћи. Ваш лекар може такође да вас упуте специјалисти који ће са вама разговарати о другим третманима. То могу да буду лекови за ноктурију или за лечење узрока проблема.

Неки од здравствених радника на које могу да вас упуте су физиотерапеут за инконтиненцију, медицинска сестра/саветник за инконтиненцију, уролог или нефролог.



НОКТУРИЈА – УЧЕСТАЛО НОЋНО МОКРЕЊЕ

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако имате било каквих разлога за забринутост или питања у вези ноктурије, обратите се свом локалном лекару, физиотерапеуту или медицинској сестри/саветнику за инконтиненцију.

Ако имате било каквих питања у вези контролисања бешике, можете да контактирате:

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).

Тражите помоћ за ноктурију, јер она може да се лечи.

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

