



10 PAG-IIHI SA KAMA SA MGA KABATAAN

PROBLEMA BA ANG PAG-IIHI SA KAMA SA MGA KABATAAN?

Halos dalawa sa bawat isandaang mga kabataan ang umiihi sa kama sa gabi (tinatawag din itong **nocturnal enuresis**). Ito ay maaaring maging problema para sa kapwa mga kabataang lalaki at babae, na karamihan sa mga kabataan na umiihi sa kama ay ginagawa na ito mula pa noong sila ay maliit pa. Habang ang ilan ay natulungan na habang maliit pa, marami sa kabataan ay maaaring hindi kailanman natulungan sa problemang ito. Maaaring iniisip nila na ang pag-ihi sa kama ay titigil din paglipas ng panahon, o ito ay hindi na maaaring malutas.

Ang ilang mga kabataang umiihi sa kama sa gabi ay maaaring may mga problema rin sa pantog sa araw, katulad ng pag-ihi nang mas madalas at mas kagyat kaysa sa karaniwan, at tumutulo na ang ihi habang nagmamadali sila papunta sa kubeta (tinatawag din na **sobrang aktibong pantog**).

Ang pag-ihi kama ay nakapagpapahirap sa pang-araw-araw na buhay. Ang mga kabataan ay maaaring nahihiya dahil sa problemang ito, at maaaring natatakot sila na malaman ito ng tao. Nadadagdagan din ang kanilang gastos at trabaho sa karagdagan paglalaba. Maaaring maging alanganin ang di matulog sa sariling tahanan nang isang gabi o makitabi sa kama o makisama sa kuwarto ng sinumang tao. Ang malaking pangamba ay kung ano ang maaaring maging kahulugan ng pag-ihi sa kama sa malapitang personal na mga pakikipagrelasyon.

MAY MAKUKUHA BANG TULONG SA PROBLEMA NG PAG-IIHI SA KAMA?

Ang magandang balita ay MAAARI kang makakuha ng tulong. Sa pamamagitan ng maingat na pagrerepaso at paggagamot, ang pag-ihi sa kama ay kadalasang magagamot, kahit na hindi nakatulong ang nakaraang paggagamot.

Kahit na hindi ito magagamot, maaari mong bawasan ang mga sintomas at mapanatiling tuyo ang mga kobre kama.

ANO ANG MGA SANHI NG PAG-IHI SA KAMA NG MGA KABATAAN?

Ang pag-ihi sa kama ay sanhi ng magkahalong tatlong mga bagay:

- ang katawan ay gumagawa na maraming ihi sa buong magdamag;
- isang pantog na kaya lamang mag-imbak ng kaunting ihi sa gabi; at
- hindi kayang lubusang magising mula sa pagkakatulog.

Sa ilang mga kabataan malamang din na magkaroon ng ilang pagbabago sa ginagawa ng pantog na pinapatigil ang normal na pagpupuno at pagbabawas ng ihi sa araw.



10 PAG-IIHI SA KAMA SA MGA KABATAAN

Ang pananaliksik sa buong daigdig ay nangangahulugan na ngayon ay mas nadagdagan ang alam natin tungkol sa mga sanhi ng pag-ihi sa kama, katulad ng:

- ang pag-ihi sa kama ay namamana para sa ilang mga pamilya;
- ang ilang mga pantog ay hindi kayang magkarga ng napakaraming ihi sa buong araw at ito ay maaaring magdulot ng mga problema sa gabi;
- ang ilang mga pantog ay hindi nasasaid ang paglabas ng ihi sa kubeta, na nangangahulugan na may ihing ay natitira sa pantog;
- ang ilang mga bato(kidney) ay gumagawa ng mas maraming ihi kaysa sa karaniwan sa buong gabi; at
- ang paggamit ng maraming asin o kalsiyum mula sa mga pagkain at inumin ay maaaring makapagpabago sa paggana ng bato.

MAAARI BANG MAY IBA PANG MGA DAHILAN ANG PAG-IIHI SA KAMA?

Ang ilan pang mga bagay na maaaring gawing mahirap na makontrol ang pag-ihi sa kama, ay katulad ng:

- pagtitibi;
- impeksiyon sa bato o pantog;
- hindi umiinom ng sapat na tubig;
- pag-inom ng maraming inuming may caffeine at/o alak;
- ang paggamit ng ilang mga gamot at bawal na mga gamot; at
- mga alerdyi o lumaking mga adenoid at tonsil na nakakabara sa ilong o itaas na daanan ng hangin sa gabi.

PAANO MALULUTAS ANG PAG-IIHI SA KAMA?

Ang pananaliksik ay nagbigay daan sa bagong mga uri ng paggagamot. Sa dahilang ang pag-ihi sa kama ng kabataan ay maaaring mas maging komplikado kaysa sa mga bata, kailangan mong makipag-usap sa isang pangkalusugang propesyonal na may espesyal na pagsasanay sa mga problema sa pag-ihi, katulad ng doktor, pisiyoterapiko o nars na tagapayo ukol sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi. Kapag nakipagkita ka sa pangkalusugang propesyonal na ito, rerepasuhin ang problema at isasagawa ang ilang pisikal na pagsusuri at ilang mga pagsusuri. Ang isang pagsusuri ay maaaring magtsek ng daloy ng iyong ihi (sa pamamagitan ng pag-ihi nang pribado sa isang kubeta). Ang iba pang pagsusuri ay maaaring magtsek kung naipalabas nang husto ng iyong pantog ang lahat ng ihi. Maaari ding hilingin sa iyo na gumawa ng talaarawan (diary) ng pag-ihi sa tahanan.

Ang paggagamot ay ibabatay sa kung ano ang napag-alaman sa pagsusuri ngunit maaari itong:

- paggagamot ng pagtitibi at impeksiyon ng pantog;
- mga gamot o spray na makakadagdag sa dami ng ihing maaaring kargahin ng iyong pantog, o mabawasan ang dami ng ihing nagagawa sa gabi;
- pagsasanay na makontrol kung gaano kahusay na nag-iipon o nagpapalabas ng ihi ang pantog;



10 PAG-IIHI SA KAMA SA MGA KABATAAN

- paggamit ng alarma na tutunog kapag nabasa ang kama. Ito ay makatutulong sa mga kabataan gayundin sa mga bata ngunit maaaring hindi ito ang pinaka-unang bagay na sinubukan;
- ang kombinasyon ng ilang mga paggagamot na nasa itaas; at
- paggamit ng mga produkto para sa pagpipigil ng pagdumi/pag-ihi upang protektahan ang mga sapin sa kama at balat, mabawasan ang amoy at madagdagan ang ginhawa habang isinasagawa ang paggagamot.

Ang paggagamot ay maaaring abutin nang ilang buwan bago gumana. Kung iinom ka lamang ng mga gamot o gagamit ng alarma paminsan- minsan, maaaring hindi ito gumana. Ang ilan sa mga bagay na makakadagdag sa pagkakataong maging tuyo ay:

- pagnanais na magbago;
- pagkakaroon ng taong nangangasiwa sa iyong paggagamot; at
- pagsisikap nang husto upang makagawa ng mga pagbabago sa mga bagay na hiniling sa iyo.

Kung ang pag-ihi sa kama ay hindi gumagaling, hindi mo ito kasalanan . Sa ganitong kaso, dapat kang magpatingin sa isang espesyalistang doktor na magsasagawa ng mas masinsinang pagrerepaso.

HUMINGI NG TULONG

Mababago ang buhay na maging mas mahusay para sa mga kabataang umihi sa kama. Kaya kahit na mahirap ito para sa iyo, oras na ngayon upang humingi ng tulong.

Tawagan ang Ekspertong Mga Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil ng Pag-ihi/ Pagdumi para sa libreng:

- impormasyon;
- payo; at
- mga polyeto.

Sa LIBRENG TAWAG* 1800 33 00 66 (8 n.u - 8 n.g. Lunes - Biyernes), o

Bisitahin ang website na ito: www.bladderbowel.gov.au

Maaaring isaayos ng Linyang-pantulong (Helpline) ang interpreter sa pamamagitan ng Telephone Interpreter Service (TIS). Mangyari lamang na tumawag sa 13 14 50 Lunes hanggang Biyernes at hilingin ang Linyang-pantulong (Helpline).

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa naaangkop na halaga.

