



14 NOKTURYA - PAGPUNTA SA KUBETA SA GABI

ANO ANG NOKTURYA?

Ang nokturya ay kapag ang isang tao ay gumigising sa gabi para umihi. Kung ito ang mangyayari nang higit sa dalawang beses sa isang gabi, ito ay maaaring maging isang problema.

Ang nokturya ay pangkaraniwan sa mga matatandang tao. Maaari itong maging sanhi ng mga problema sa pang-araw-araw na buhay. Maaari nitong gambalain ang iyong pagtulog at malagay ka sa panganib ng mga pagkahulog kung ikaw ay bumangon sa dilim upang umihi. Gayundin, kapag ikaw ay magigising, baka hindi ka na makatulog na muli at pagkatapos ay hindi na makapagtrabaho nang mas mahusay sa buong maghapon. Maaari kang makatulog sa araw at pagkatapos ay hindi ka na makatulog nang mabuti sa gabi. Ang mga ganitong pagbabago sa iyong nakagawiang pagtulog ay maaaring maging sanhi sa paglala ng iyong problema, maaaring higit mong kinamamalayan na napupuno ang iyong pantog kaya pakiramdam mo ay kailangan mong umihi nang mas madalas.

Ang paggising nang isang beses o higit pa sa bawat gabi para umihi ay nadadagdagan sa iyong pagtanda. Napag-alaman na isa sa dalawang babae, at dalawa sa tatlong lalaki, na may edad na 50-59 ay may problemang nokturya. Ito ay mas pangkaraniwan habang ikaw ay tumatanda --pito sa sampung mga babae, at siyam sa sampung mga lalaki, na may edad na 80 ay may nokturya.

ANO ANG KARANIWANG MGA DAHILAN NG NOKTURYA?

- mga karaniwang problema sa puso at sa bato;
- pamamaga ng bukong bukong;
- pag-inom ng mga tabletang pampa-ihing sa gabi;
- pag-inom ng maraming likido, alak at mga inuming may caffeine (tsaa, kape at cola) bago matulog sa gabi;
- mahinang pagkontrol ng diyabetis (Type 1 o Type 2);
- Diabetes Insipidus (isang bihirang problema sa hormon na nagiging sanhi ng matinding pagkauhaw at paglalabas ng ihi);
- ang mga pagbabago sa posisyon (mula sa posisyong patayo sa araw tungo sa paghiga nang lapat sa gabi ay nangangahulugan na mas maraming dugo ang maaaring dumaloy sa ibabaw ng mga bato (kidney), kaya mas maraming ihi ang nagagawa sa gabi);
- ligalig o sobrang maselang pantog (tulad ng impeksiyon ng pantog);
- sobrang aktibong pantog (tulad ng pagkatapos ng isang atake);
- pagbubuntis;
- putol -putol na pagtulog, tulad ng pagpunta sa kubeta dahil lamang sa ikaw ay gising; at / o
- ang pagtitibi o lumaking prostate ay maaaring dumiin sa leeg ng pantog at hindi agad maubos ang laman ng pantog. Ito ay maaaring maging sanhi ng pagtulo o pag-apaw ng ihi.



14 NOKTURYA - PAGPUNTA SA KUBETA SA GABI

Sa malusog na mga kabataan, ang tinatawag na “antidiuretic” na hormon ay nagpapahinto sa bato na gumawa ng maraming ihi sa panahon ng pagtulog. Habang tumatanda, ang katawan ay gumagawa ng mas kakaunting uri ng ganitong hormon, kaya ang mga bato ay gumagawa ng mas maraming ihi sa panahon ng pagtulog kaysa sa araw. Nangangahulugan ito na kailangang ubusin ng pantog ang laman nito nang mas madalas sa gabi.

Tandaan: Iniisip ng ilang mga tao na kapag babawasan nila ang pag-inom ng tubig sa buong araw ay maaari nilang mabawasan ang kanilang mga problema sa pag-ihing sa gabi. Ito ay hindi tama. Ang hindi pagkakaroon ng sapat na inumin ay maaaring maging sanhi ng kakulangan ng mga likido at pagtitibi. Maaari din nitong gawingmas mas puro ang ihi. Maaari nitong mabulabog ang pantog at magbigay-daan upang ikaw ay mangailangang pumunta sa kubeta nang mas madalas. Ang hindi sapat na pag-inom ng tubig ay maaari ding maging dahilan ng pag-urong ng kalamnan ng pantog kayat hindi nito kayang maglaman ng mas maraming ihi, na nagbibigay-daan sa paglala ng pangangailangang umihi sa magdamag.

PAANO MO MALALAMAN NA IKAW AY MAY NOKTURYA?

Dapat kang makipag-usap sa iyong doktor kung sa tingin mo ay mayroon kang nokturya. Maaaring ito ay hindi isang simpleng problema sa kalusugan.

Upang malaman ang higit pa tungkol sa iyong nokturya, maaaring itanong sa iyo ng iyong doktor ang tungkol sa:

- iyong nakalipas na kalusugan;
- mga problema sa pantog;
- ang iniinom mong mga gamot (tulad ng, kung anong oras mo iniinom ang iyong mga tableta); at
- putol-putol na pagtulog.

ANG IYONG DOKTOR AY MAAARI DING:

- magsuri kung mayroon kang anumang mga dahilan ng nokturya, tulad ng mga nakasaad sa itaas;
- magsuri ng iyong ihi para sa impeksyon sa pantog;
- mag-utos sa iyo na gumawa ng tsart upang masuri kung:
 1. ano, kailan at gaano karami ang iyong iniinom;
 2. kailan at gaano karami ang iyong inihi;
 3. kailan ka natutulog at gumigising;
 4. magsa-ayos para sa mga pagsusuri ng pantog, bato, ihi at dugo.



14 NOKTURYA - PAGPUNTA SA KUBETA SA GABI

PAANO MAGAGAMOT ANG NOKTURYA?

Mahalagang magamot ang anumang mga dahilan ng nokturya o ikaw ay maisangguni sa tamang espesyalista.

Ilan sa mga iminumungkahing paggagamot ay maaaring:

- pagbabawas sa dami ng iniinom na “caffeine” at alkohol bago matulog sa gabi;
- pagtsetsek sa mga oras na ikaw ay umiinom ng mga tableta;
- pagsusuot ng mga medyas pansuporta para sa namamagang bukong-bukong;
- pagpapahinga sa iyong mga binti na nakataas ang mga ito, sa hapon, nang may ilang oras;
- paglalagay ng ilaw sa iyong daanan patungong kubeta (tulad ng isang ilaw sa gabi); at / o
- paglalagay ng magagamit na orinola o matinkad na kulay na balde sa tabi ng kama.

Maaaring magreseta ang iyong doktor ng pang-isprey sa ilong o mga gamot upang mabawasan ang dami ng iyong pag-ihi sa gabi. Maaari ka ring isangguni ng iyong doktor sa isang espesyalista na magpapaliwanag sa iyo ng iba pang mga paggagamot. Ang mga ito ay maaaring mga gamot para sa nokturya o gagamutin ang dahilan ng problema.

Kabilang sa ilan sa mga propesyonal sa pangkalusugan na maaaring isangguni sa iyo ay ang pisiyoterapiko para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi, nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi, isang yurolohista (urologist) o espeyalista sa bato.



NOKTURYA - PAGPUNTA SA KUBETA SA GABI

HUMINGI NG TULONG

Kung ikaw ay may anumang mga alalahanin o katanungan tungkol sa nokturya, makipag-usap sa iyong lokal na doktor, pisiyoterapiko, o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi.

Kung ikaw ay mayroong anumang mga katanungan tungkol sa pagkontrol ng pantog, maaari kang kumontak sa:

Mga Ekspertong Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil sa Pa-ih/Pagdumi nang libre:

- 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).

Humingi ng tulong para sa nokturya dahil ito ay nagagamot.

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

