



# 10 GENÇ YETİŞKİNLERDE YATAK ISLATMA

## YATAK ISLATMA GENÇLER İÇİN BİR SORUN MUDUR?

Her 100 genç yetişkinden ikisi geceleri yataklarını ıslatmaktadır (buna **enürezis nokturna** da denilir). Bu, yataklarını ıslatan çoğu yetişkin gencin bunu çocukluklarından bu yana yapmasıyla hem genç erkekler hem de genç kadınlar için sorun olabilir. Kimileri çocukluklarında yardım almış olsalar bile, çoğu genç bu konuda hiç yardım almamış olabilir. Yatak ıslatmanın zamanla geçeceğini veya buna yardımcı olunamayacağını düşünüyor olabilirler.

Geceleri yataklarını ıslatan kimi gencin aynı zamanda gündüzleri de, daha sık ve normalden daha acil bir şekilde idrara çıkma ve aceleyle tuvalete giderken idrar kaçıрма (buna **aşırı etkin idrar torbası** da denir) gibi idrar torbası sorunları olabilir.

Yatak ıslatma günlük yaşamı daha fazla zorlaştırabilir. Genç yetişkinler bu sorun nedeniyle utanabilir ve insanların bunu öğreneceklerinden korkabilirler. Ayrıca fazladan çamaşır yıkamanın masrafı ve iř gücüne de katlanmak zorunda kalabilirler. Geceleri evden başka bir yerde kalmak veya yatağı ya da odayı başka biriyle paylaşmak zor olabilir. Yatak ıslatmanın yakın kişisel ilişkiler için anlamı büyük üzüntü nedenidir.

## YATAK ISLATMA SORUNU İÇİN YARDIM VAR MIDIR?

Müjdeli haber, yardım ALABİLECEK olmanızdır. Yatak ıslatma, dikkatli bir inceleme ve tedavi ile, geçmişteki tedavi işe yaramamış olsa bile, çoğu kez tamamen tedavi edilebilir.

Tamamen tedavi edilemese bile, belirtileri azaltılabilir ve yatağınızı ıslatmazsınız.

## GENÇ YETİŞKİNLERDE YATAK ISLATMAYA NEDEN OLAN FAKTÖRLER NELERDİR?

Yatak ıslatmaya üç faktörün karışımı neden olur:

- vücudun gece boyunca yüksek miktarda idrar üretmesi;
- geceleri sadece küçük miktarda idrar depolayabilen bir idrar torbası;
- uykudan tam olarak uyanamamak.

Kimi genç yetişkinde, idrar torbası işlevinde idrarın gün boyunca normal olarak dolmasını ve boşalmasını durduran bazı değişikliklerin olma olasılığı da vardır.



# 10 GENÇ YETİŞKİNLERDE YATAK ISLATMA

Dünya çapında yapılan araştırmalar artık yatak ıslatmanın nedenlerini daha iyi bildiğimiz anlamına gelir. Sözelimi:

- yatak ıslatma kimi ailelerde kalıtsaldır;
- kimi idrar torbaları gün boyunca çok fazla idrarı tutamaz ve bu da geceleri sorunlara neden olabilir;
- kimi idrar torbaları tuvalette tamamıyla boşalmaz, bu da idrar torbasında idrar kalması anlamına gelir;
- kimi böbrekler gece boyunca fazla miktarda idrar üretir; ve
- yiyecek ve içeceklerden fazla miktarda tuz ve kalsiyum almak böbreklerin işlevini değiştirebilir.

## YATAK ISLATMANIN BAŞKA NEDENLERİ DE OLABİLİR Mİ?

Yatak ıslatmayı kontrol etmeyi güçleştiren başka faktörler de olabilir. Sözelimi:

- kabızlık;
- böbreklerde veya idrar torbasında enfeksiyon;
- yeterince su içmemek;
- çok fazla miktarda kafeinli içecek ve/veya alkollü içki içmek;
- kimi ilaçların ve yasa dışı uyuşturucuların kullanımı;
- alerjiler veya burun ya da üst solunum yolunu kapatan büyümüş bezeler ve bademcikler.

## YATAK ISLATMA SORUNUNA NASIL YARDIMCI OLUNABİLİR?

Araştırmalar yeni tedavi yöntemlerine öncülük etmiştir. Genç yetişkinlerde yatak ıslatmalar çocuklarıkinden daha karmaşık olduğundan, idrar torbası sorunlarında özel eğitimi olan doktor, fizik tedavi uzmanı veya idrar ve dışkı tutma hemşiresi gibi sağlık profesyonelleri ile konuşmalısınız. Bu sağlık profesyonelinin gördüğünüzde, sorun incelenecek ve fiziksel muayene ve bazı testler yapılacaktır. Bir test, idrar akışını (bir tuvalette idrar çıkararak) kontrol edebilir. Başka bir test idrar torbanızın tamamen boşalıp boşalmadığını kontrol edebilir. Ayrıca sizden evde bir idrar torbası günlüğü tutmanız da istenebilir.

Tedavi muayene ve testlerin sonuçlarına bağlı olacaktır ama, şu şekilde olabilir:

- kabızlık ve idrar torbası enfeksiyonu tedavisi;
- idrar torbanızın tutabildiği miktarı artırmak veya geceleri üretilen idrarı azaltmak için ilaçlar veya spreylere;
- idrar torbasının idrarı ne kadar iyi depolayıp boşalttığını kontrol etme eğitimi;



# 10 GENÇ YETİŞKİNLERDE YATAK ISLATMA

- yatak ısladığında çalan bir alarm kullanımı. Bu, genç yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de yararlı olabilir ama denenecek ilk şey olmayabilir.
- yukarıdaki tedavilerin bazılarının karışımı; ve
- tedavi sürerken yatağı ve cildi korumak, kokuyu azaltıp konforu artırmak için idrar tutma ürünleri kullanma.

Tedavinin etkili olması birkaç ay alabilir. İlaçları arada sırada alıp, alarmı bu şekilde kullanıyorsanız, hiçbir işe de yaramayabilir. Yatak ıslatmama olasılığını artıracak şeylerden bazıları şunlardır.

- iyileşmek istemek;
- tedavinizin denetlenmesi; ve
- yapmanızın istenildiği yerlerde değişiklikler yapmak için büyük çaba göstermek.

Yatak ıslatma sorununun ortadan kalkmaması sizin hatanız değildir. Bu durumda daha ayrıntili bir inceleme yapacak olan uzman bir doktoru görmeniz gerekebilir.

## YARDIM İSTEYİN

**Yataklarını ıslatan gençler için yaşam daha güzel olabilecek şekilde değişebilir. O halde, sizin için güç olsa da, şimdi yardım isteme zamanıdır.**

Aşağıda belirtilenleri ücretsiz olarak edinmek için İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'ndan (National Continence Helpline) Uzman Danışmanları arayın:

- bilgi;
- tavsiye; ve
- broşürler.

ÜCRETSİZ TELEFON\* 1800 33 00 66 (Pazartesi\*Cuma arası saat 08.00-20.00 arası) veya

Şu siteyi ziyaret edin: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Yardım Hattı (Helpline), Telefonla Tercümanlık Servisi (TIS) aracılığıyla bir tercüman ayarlayabilir. Lütfen Pazartesi ve Cuma günleri arasında 13 14 50'yi arayarak Yardım Hattı'nı (Helpline) isteyin.

\* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanılan fiyattan ücretlendirilir.

