



14 NOKTÜRİ – GECE İDRARA KALKMAK

NOKTÜRİ NEDİR?

Noktüri, kişinin idrara çıkmak için gece kalkmak zorunda kalması demektir. Bu, gecede iki kezden fazla oluyorsa, bir sorun olabilir.

Noktüri, yaşlılarda yaygındır. Günlük yaşamda sorunlara neden olabilir. Uykunuzu bölebilir ve idrara çıkmak için karanlıkta kalkarsanız, düşme tehlikesi yaşayabilirsiniz. Ayrıca, kalkmak zorunda kaldığınızda yeniden uykuya dalamayabiliir ve gün boyunca verimsiz olabilirsiniz. Gündüzleri uyuyabileceğiniz için, geceleri iyi uyuyamayabilirsiniz. Uyku düzeninizde meydana gelebilecek bu tür değişiklikler sorunu daha da kötü hale getirebilir: İdrar torbanızın doluluğunun daha fazla farkına varabilir ve böylece idrara çıkma gereğini daha sık hissedebilirsiniz.

Her gece idrara çıkmak için bir veya daha fazla kalkmak zorunda kalmak yaşınızla birlikte artar. 50 ile 59 yaşları arasındaki her iki kadından birinin ve her üç erkekten ikisinin, Noktüri sorunu yaşadığı ortaya çıkmıştır. Daha yaşlandığınızda daha da yaygınlaşır, 80 yaşından büyük her on kadından yedisinde ve her on erkekten dokuzunda Noktüri sorunu vardır.

NOKTÜRİNİN YAYGIN NEDENLERİ NELERDİR?

- yaygın kalp ve böbrek sorunları;
- bileklerin şişmesi;
- geceleri idrar söktürücü tabletler almak;
- geceleri yatmadan önce çok fazla miktarda sıvı, alkollü ve kafeinli içecek (çay, kahve ve kola) içmek;
- şeker hastalığının (Tip 1 veya Tip 2) iyi denetlenmemesi;
- Diyabet İnsipidus (şiddetli susamaya ve idrar kaybına neden olan ender görülen bir hormon sorunu);
- vücut pozisyonlarında değişiklikler (gün boyu dik durmaktan geceleri yatmaya geçmek, böbreklerden daha fazla kanın geçmesi ve böylece geceleri daha fazla idrar üretilmesi demektir);
- bozuk veya aşırı hassas idrar torbası (idrara torbası enfeksiyonu gibi);
- aşırı çalışan idrar torbası (felç sonrası gibi);
- gebelik;
- delikli uyku, sadece uyanık olduğunuz için tuvalete gitmek gibi; ve/veya
- kabızlık veya büyüyen prostat idrar torbası boynuna baskı yapabilir ve idrar torbasının tamamen boşalmasına izin vermeyebilir. Bu idrarın damlamasına veya taşmasına neden olabilir.



14 NOKTÜRİ – GECE İDRARA KALKMAK

Sağlıklı gençlerde, antidiüretik hormon denilen bir hormon, böbreklerin geceleri fazla idrar üretmesini engeller. Yaşlanmayla birlikte vücut bu hormonu daha az üretir, böylece böbrekler uyku sırasında gündüzki kadar, hatta daha fazla idrar üretir. Bu da, idrar torbasının geceleri daha sık boşaltılmasının gerektiği anlamına gelir.

Not: Kimi insanlar, gündüz içtikleri suyu azaltırlarsa geceki sorunları da azaltacaklarını sanır. Bu doğru değildir. Yeterli miktarda sıvı almamak vücudun sıvı kaybetmesine ve kabızlığa neden olabilir. Ayrıca idrarı daha da yoğunlaştırabilir. Bu durum idrar torbasını rahatsız edebilir ve tualete daha sık gitmenizi gerektirebilir. Yeterli su içmemek idrar torbası kasını büzer, böylece idrar torbası tutması gerektiği kadar idrarı tutamaz, bu da gece idrara çıkma gereksinimini daha da kötü hale getirir.

SİZDE NOKTÜRİ OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

Sizde noktüri olduğunu düşünüyorsanız, doktorunuzla konuşmalısınız. Bu sadece basit bir sağlık sorunu olmayabilir.

Noktüriniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için doktorunuz size şunları sorabilir:

- sağlık özgeçmişiniz;
- idrar torbası sorunları;
- aldığınız ilaçlar (idrar söktürücü tabletlerinizi ne zaman aldığınız gibi); ve
- delikli uyku.

DOKTORUNUZ AYRICA:

- yukarıda belirtilen noktüri nedenlerinden birinin sizde olup olmadığını kontrol edebilir;
- idrar torbası enfeksiyonu için idrar testi yapabilir;
- kontrol için bir çizelge tutmanızı isteyebilir:
 1. neyi, ne zaman, ne kadar içiyorsunuz;
 2. ne zaman ve ne kadar idrar yapıyorsunuz;
 3. ne zaman yatıp ne zaman kalkıyorsunuz; ve
 4. idrar torbası, böbrekler, idrar ve kan testleri gibi testlerin yapılması için gerekli düzenlemeleri yapabilir.



14 NOKTÜRİ – GECE İDRARA KALKMAK

NOKTÜRİ NASIL TEDAVİ EDİLEBİLİR?

Noktürinin tüm nedenlerinin tedavi edilmesi veya doğru uzmana havale edilmeniz önemlidir.

Önerilen kimi tedavi yöntemleri şunlar olabilir:

- özellikle geceleri yatmadan önce içtiğiniz kafein ve alkollü içki miktarını azaltmak;
- idrar söktürücü ilaçları aldığınız zamanları kontrol etmek;
- şiş bilekler için destekleyici çoraplar gitmek ;
- öğleden sonraları birkaç saat, ayaklarınız yukarıda dinlenmek;
- tualete giden yolu aydınlatmak (gece lambası); ve/veya
- yatağın yanında, kullanmak için bir lazımlık veya parlak renkli bir kova bulundurmak.

Geceleri ürettiğiniz idrar miktarını azaltmak için doktorunuz bir burun spreyi veya ilaçlar verebilir. Doktorunuz sizi ayrıca, sizinle diğer tedavi yollarını görüşecek bir uzmana da havale edebilir. Bu yollar, noktürüye ya da sorunun nedenlerini tedavi edecek ilaçlar olabilir.

Havale edilebileceğiniz bazı sağlık profesyonelleri, idrar ve dışkı tutma fizik tedavi uzmanını, idrar ve dışkı tutma danışman hemşiresini, üroloğu veya böbrek hastalıkları uzman doktorunu içerebilir.



NOKTÜRİ – GECE İDRARA KALKMAK

YARDIM İSTEYİN

Noktüri ile ilgili endişeleriniz veya sorularınız varsa, aile doktorunuzla, fizik tedavi uzmanınızla veya idrar ve dışkı tutma danışman hemşirenizle konuşun.

İdrar tutmayla ilgi sorularınız varsa:

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

- 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

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.

Tedavi edilebildiğinden, noktüri için yardım isteyin.

* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

