



TIÊU ĐÊM LÀ GÌ?

Tiêu đêm là khi người ta phải thức dậy vào ban đêm để đi tiêu. Nếu chuyện này xảy ra hơn hai lần trong đêm, nó có thể là vấn đề.

Tiêu đêm thường xảy ra ở người cao niên. Nó có thể gây trở ngại cho sinh hoạt hàng ngày. Nó có thể làm xáo trộn giấc ngủ của quý vị và khiến quý vị dễ bị té ngã, nếu phải thức dậy trong đêm tối để đi tiêu. Ngoài ra, khi phải thức dậy, quý vị có thể sẽ không ngủ lại được và rồi có thể không hoạt động được bình thường trong ngày. Quý vị có thể ngủ ngày và rồi không thể ngủ ngon về đêm. Những thay đổi như thế này đối với giấc ngủ của quý vị thậm chí có thể làm cho vấn đề trầm trọng hơn: quý vị có thể để ý hơn đến bọng đái của mình đang đầy dần và do đó, cảm thấy như cần phải đi tiêu thường xuyên hơn.

Việc phải thức dậy đi tiêu một hay hai lần mỗi đêm sẽ tăng dần theo tuổi. Kết quả cho thấy cứ hai phụ nữ thì có một người và cứ ba người đàn ông thì có một người, từ 50 đến 59 tuổi bị tật tiêu đêm. Vấn đề này càng trở nên phổ biến hơn khi quý vị lớn tuổi hơn nữa — cứ 10 phụ nữ thì có bảy người và cứ 10 người đàn ông thì có chín người ngoài 80 tuổi bị tật tiêu đêm.

NGUYÊN NHÂN THÔNG THƯỜNG CỦA TẬT TIÊU ĐÊM LÀ GÌ?

- các bệnh thông thường về tim và thận;
- phù mắt cá chân;
- uống thuốc lợi tiểu vào ban đêm;
- uống nhiều chất lỏng, thức uống có cồn và cafein (trà, cà phê và nước cola) trước khi đi ngủ vào ban đêm;
- bệnh tiểu đường không ổn định (Loại 1 hoặc Loại 2);
- bệnh tiểu đường nhạt (bệnh về nội tiết tố hiếm gặp khiến người bị khát nước dữ dội và đi tiêu nhiều);
- thay đổi tư thế (từ tư thế đứng thẳng ban ngày thành tư thế nằm ban đêm nghĩa là có thể có nhiều máu chảy qua thận, do đó, tiết ra nước tiểu ban đêm nhiều hơn);
- bọng đái bị kích thích hoặc quá nhạy cảm (chẳng hạn như nhiễm trùng bọng đái);
- bọng đái hoạt động quá mạnh (chẳng hạn như sau khi bị đột quỵ);
- thai nghén;
- giấc ngủ bị gián đoạn, chẳng hạn như đi tiêu chỉ vì quý vị thức giấc; và/hay
- táo bón hoặc tuyến tiền liệt lớn có thể đè lên cổ bọng đái làm cho bọng đái không thể thải hết nước tiểu. Vấn đề này có thể gây ra tình trạng nước tiểu rỉ ra hoặc chảy tràn.



14 TIỂU ĐÊM—ĐI TIỂU BAN ĐÊM

Ở người trẻ tuổi khỏe mạnh, cơ thể có nhiều một loại nội tiết tố có tên gọi là nội tiết tố chống tiết niệu ngăn không cho thận tiết ra nước tiểu trong lúc ngủ. Khi có tuổi, cơ thể giảm sản sinh nội tiết tố này, do đó, thận tiết ra nước tiểu trong lúc ngủ ngang bằng hoặc thậm chí còn nhiều hơn so với ban ngày. Điều này có nghĩa bàng đái sẽ cần phải thải nước tiểu thường xuyên hơn trong đêm.

Lưu ý: Một số người cho rằng nếu bớt uống nước trong ngày, họ có thể giảm bớt đi tiểu về đêm. Điều này không đúng. Không uống nước đủ có thể gây ra tình trạng thiếu chất lỏng và bị táo bón, cũng như có thể làm cho nước tiểu đậm đặc hơn. Sự kiện này có thể gây khó chịu cho bàng đái làm cho quý vị cần phải đi tiểu thường xuyên hơn nữa. Không uống đủ nước cũng có thể làm cho các cơ bàng đái co lại, do đó, bàng đái không chứa được nhiều nước tiểu, từ đó có thể khiến cho vấn đề cần phải đi tiểu ban đêm tệ hại hơn nữa.

LÀM SAO ĐỂ QUÝ VỊ BIẾT MÌNH BỊ TẬT TIỂU ĐÊM?

Quý vị nên nói chuyện với bác sĩ nếu cho rằng mình bị tật tiểu đêm. Có thể đây không phải là vấn đề đơn giản về sức khỏe.

Để tìm hiểu thêm về tật tiểu đêm của quý vị, bác sĩ có thể hỏi quý vị về:

- tình trạng sức khỏe trước đây của quý vị;
- các vấn đề về tiểu tiện;
- thuốc men quý vị đang sử dụng (chẳng hạn như, quý vị uống thuốc lợi tiểu lúc nào); và
- giấc ngủ bị gián đoạn.

BÁC SĨ CŨNG CÓ THỂ:

- kiểm tra xem quý vị có bất cứ nguyên nhân nào gây ra tật tiểu đêm hay không, chẳng hạn như những điểm nêu trên;
- thử nước tiểu xem quý vị có bị nhiễm trùng bàng quang hay không;
- yêu cầu quý vị ghi chép vào một bảng kiểm tra:
 1. quý vị uống những thứ gì, lúc nào và uống bao nhiêu;
 2. quý vị đi tiểu vào lúc nào và tiểu ra bao nhiêu nước tiểu;
 3. quý vị đi ngủ và thức dậy vào giờ nào; và
 4. sắp xếp làm các xét nghiệm, chẳng hạn như xét nghiệm bàng quang, thận, nước tiểu và thử máu.



TIỂU ĐÊM CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ BẰNG CÁCH NÀO?

Điều quan trọng là bất cứ nguyên do nào gây ra tật tiểu đêm cũng đều phải được chữa trị hoặc quý vị được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa thích hợp.

Một số cách điều trị có thể được đề nghị như:

- bớt uống những thứ có cafein và rượu bia, chủ yếu trước lúc đi ngủ về đêm;
- kiểm tra giờ quý vị uống thuốc lợi tiểu;
- mang vớ/tất bó mắt cá chân bị phù;
- nằm nghỉ với chân gác lên cao, vào buổi chiều, trong một vài giờ;
- để đèn chiếu sáng lối đi đến phòng vệ sinh (chẳng hạn như đèn đêm); và/hay
- đặt ghế bô (commode) hoặc một xô có màu sáng sát giường để tiện sử dụng.

Bác sĩ có thể kê toa cho quý vị sử dụng thuốc xịt mũi hoặc thuốc để giảm lượng nước tiểu tiết ra vào ban đêm. Bác sĩ cũng có thể giới thiệu quý vị đi gặp bác sĩ chuyên khoa để họ thảo luận với quý vị các cách điều trị khác, có thể là thuốc trị tật tiểu đêm hoặc trị nguyên nhân gây ra vấn đề.

Một số nhân viên y tế quý vị có thể được giới thiệu tới gặp có thể gồm chuyên viên vật lý trị liệu về chứng mất chủ động đại tiểu tiện, y tá có vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện, bác sĩ chuyên khoa tiết niệu hoặc bác sĩ chuyên khoa thận.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Nếu có bất cứ mối quan ngại hoặc thắc mắc nào về tật tiểu đêm, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện tại địa phương.

Nếu có bất cứ thắc mắc nào về chứng mất chủ động tiểu tiện, quý vị có thể liên lạc với:

Cố Vấn Chuyên Ngành trên Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc (National Continence Helpline) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- thông tin;
- hướng dẫn; và
- tờ thông tin.

Qua số ĐIỆN THOẠI MIỄN PHÍ* 1800 33 00 66 (8g sáng đến 8g tối Thứ Hai đến Thứ Sáu), hoặc

Vào trang mạng này: www.bladderbowel.gov.au

Đường Dây Trợ Giúp có thể sắp xếp thông ngôn viên qua Dịch Vụ Thông Dịch qua Điện Thoại (TIS). Xin gọi số 13 14 50 Thứ Hai đến Thứ Sáu và nhờ họ gọi cho Đường Dây Trợ Giúp.

Hãy nhờ giúp đỡ về tật tiểu đêm bởi vấn đề này có thể chữa được.

* Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.

