



### IS BED-WETTING A PROBLEM IN YOUNG ADULTS?

About two out of every 100 young adults wet the bed at night (also called **nocturnal enuresis**). It can be a problem for both young men and women, with most young adults who wet the bed having done so since they were a child. While some may have had help as a child, many young people may never have had help with this problem. They may think bed-wetting will get better with time, or that it can't be helped.

Some young people with night-time wetting may also have day-time bladder problems, such as passing urine more often and more urgently than normal, and urine leaks as they hurry to the toilet (also called **overactive bladder**).

Bed-wetting can make everyday life more difficult. Young adults may be embarrassed by this problem, and they may fear that people will find out. They can also have the expense and workload of extra washing. It can be tricky to stay away from home overnight or to share a bed or room with someone else. A big worry is what bed-wetting can mean for close personal relationships.

### IS HELP AVAILABLE FOR BED-WETTING?

The good news is that you CAN get help. With careful review and treatment, bed-wetting can often be cured, even if past treatment did not help.

Even when it can't be cured, you can reduce symptoms and keep bedding dry.

### WHAT CAUSES BED-WETTING IN YOUNG ADULTS?

Wetting the bed is caused by a mix of three things:

- the body making a large amount of urine through the night;
- a bladder that can only store a small amount of urine at night; and
- not being able to fully wake up from sleep.

In some young adults there is likely to also be some change in bladder function that stops normal filling and emptying of urine through the day.

### هل التبول اللارادي لدى البالغين الشباب مشكلة؟

يتبول حوالي اثنين بالمائة من البالغين الشباب الأستراليين أثناء نومهم (وهو ما يعرف أيضا باسم سلس البول الليلي). وهي مشكلة يعاني منها الشباب والشابات، ومعظم البالغين الشباب الذين يتبولون أثناء نومهم يقومون بذلك منذ نعومة أظافرهم. وبالرغم من حصول بعضهم على المساعدة أثناء طفولتهم، إلا أنه من المحتمل ألا يكون العديد من الشباب قد حصل على أي دعم بشأن هذه المشكلة على الإطلاق. وقد يعتقدون بأن التبول اللارادي قد يتحسن مع مرور الوقت، أو أنه لا علاج له.

وقد يعاني بعض الشباب الذين يتبولون أثناء نومهم أيضا من مشكلات تحكم في مثانتهم أثناء النهار، مثل التبول مرات أكثر والشعور بحاجة ملحة أكبر من الطبيعي، ومن تسرب البول منهم وهم يهرولون إلى المراحيض (وهو ما يعرف أيضا بالمثانة المفرطة النشاط).

ومن شأن التبول اللارادي أن يجعل ممارسة الحياة اليومية أكثر صعوبة. وقد يشعر البالغون الشباب بالإحراج من هذه المشكلة ويخافون اكتشاف الآخرين لها، كما يتكبدون تكاليف ومعاناة غسل إضافي للملابس. ويكون من الصعب عليهم قضاء الليل خارج منازلهم أو مشاركة السرير أو الغرفة مع شخص آخر. وأكبر الهموم لديهم هو تأثير التبول اللارادي على العلاقات الحميمة.

### هل يمكن الحصول على مساعدة بشأن التبول اللارادي؟

البشرى السارة هو أنه يمكنك الحصول على المساعدة، فمع المراجعة الطبية الدقيقة والعلاج يمكن الشفاء من التبول اللارادي في الكثير من الأحيان، حتى لو لم تنفعه علاجات في السابق.

وحتى في الأحوال التي لا يمكن علاج الحالة، يمكنك التقليل من الأعراض والإبقاء على فراشك جافا.

### ما الذي يسبب التبول اللارادي لدى البالغين الشباب؟

- يأتي التبول أثناء النوم نتيجة تجمع ثلاثة عوامل هي:
- إنتاج الجسم لكميات كبيرة من البول أثناء الليل؛
  - مثانة لا تسع إلا لحظ كمية صغيرة من البول خلال الليل؛
  - عدم القدرة على الاستيقاظ بالكامل من النوم.

كما ويحتمل حدوث تغييرات على وظيفة المثانة عند بعض البالغين الشباب تؤدي إلى توقف الامتلاء والتفريغ الطبيعي للبول خلال اليوم.





Worldwide research means that we now know more about the causes of bed-wetting, such as:

- bed-wetting can run in some families;
- some bladders can't hold very much urine through the day and this can cause problems at night;
- some bladders do not fully empty on the toilet, which means urine stays in the bladder;
- some kidneys make larger amounts of urine than normal through the night.

### CAN THERE BE OTHER REASONS FOR BED-WETTING?

Some other things can make it hard to control bed-wetting, such as:

- constipation;
- infection in the kidney or bladder;
- drinking too many drinks with caffeine and/or alcohol;
- the use of some medications and illegal drugs; and
- allergies or enlarged adenoids and tonsils which block the nose or upper airways at night.

### HOW CAN BED-WETTING BE HELPED?

Research has led to new types of treatment. Since bed-wetting in young adults can be more complex than in children, you must talk to a health professional with special training in bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. When you see this health professional, the problem will be reviewed and a physical check and some tests will be done. One test may check your urine flow (by passing urine in private into a toilet). Another test can check if your bladder empties right out. You may also be asked to do a bladder diary at home.

Treatment will depend on what was found in the check, but could be:

- treatment of constipation and bladder infection;
- drugs or sprays to boost how much your bladder can hold, or to cut down how much urine is made through the night;

وبفضل الأبحاث العالمية نعرف الآن المزيد عن أسباب التبول اللاإرادي، ومنها:

- أن التبول اللاإرادي يمكن أن يكون وراثيا في بعض العائلات؛
- بأن بعض المثانات لا تسع للكثير من البول أثناء النهار مما يمكن أن يسبب مشاكل أثناء الليل؛
- أن بعض المثانات لا تفرغ تماما عند التبول بمعنى أن البول يبقى في المثانة؛
- تُنتج بعض الكلى خلال الليل كميات بول أكبر من الطبيعي.

### هل هناك أسباب أخرى للتبول اللاإرادي؟

بعض الأمور الأخرى تجعل من الصعب التحكم في التبول اللاإرادي، ومنها:

- الإمساك؛
- التهاب الكلى أو المثانة؛
- تناول كميات مفرطة من مشروبات تحتوي على الكافيين أو الكحول أو كلاهما؛
- استعمال بعض الأدوية والمخدرات الممنوعة؛
- أرجيات أو تضخم اللوزتين أو الزائدة اللحمية في الأنف مما يسد الأنف ومجري التنفس العليا أثناء الليل.

### كيف يمكن التخفيف من التبول اللاإرادي؟

قادت الأبحاث العلمية إلى اكتشاف أنواع جديدة من العلاج. وبما أن التبول اللاإرادي عند البالغين الشباب أكثر تعقيدا منه عند الأطفال، فعليك مراجعة ممارس صحي متخصص في مشكلات المثانة، مثل طبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة احتباس. وعند ذهابك لهذا الممارس الصحي، سيقوم بمراجعة المشكلة وإجراء فحص بدني وبعض التحاليل، إحداها فحص مجري البول لديك (ويتم ذلك من خلال تبولك بمفردك بالمرحاض). ومن الاختبارات أيضا ما يفحص إن كانت مثانتك تفرغ تماما من أول مرة، كما وقد يطلب منك تدوين مفكرة تبول في المنزل.

سيعتمد العلاج على ما يكتشفه الفحص، ولكنه قد يشمل:

- علاج الإمساك والتهاب المثانة؛
- أدوية أو بخاخات تزيد من سعة مثانتك، أو نقل من إنتاج البول أثناء الليل؛



- training to control how well the bladder stores and empties urine;
- use of an alarm that goes off when the bed becomes wet. This can be useful for young adults as well as children but may not be the first thing tried;
- a mix of some of the above treatments; and
- use of continence products to protect bedding and skin, reduce odour and increase comfort while treatment is underway.

Treatment can take a few months to work. If you only take the drugs or use the alarm now and then, it may not work at all. Some of the things that can increase the chance of becoming dry are:

- wanting to improve;
- having your treatment supervised; and
- putting in a big effort to make changes where you have been asked to.

When bed-wetting does not get better, it isn't your fault. In this case, you should see a specialist doctor who will do a more thorough review.

### SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- تمارين للتحكم في مدى احتفاظ المثانة بالبول وتفريغها؛
- استعمال جهاز إنذار ينطلق عند تبلل الفراش. ومن شأن ذلك أن يفيد البالغين الشباب والأطفال على السواء ولكنه ليس أول ما يجرب من علاجات؛
- خليط من العلاجات أعلاه؛
- استعمال منتجات الاحتباس لحماية الفراش والجلد، والتقليل من الرائحة ورفع مستوى الراحة الشخصية أثناء الاستمرار في العلاج.

وقد يستغرق العلاج عدة أشهر قبل ظهور نتائجه. فإذا تناولت أدوية أو استعمال جهاز إنذار بشكل متقطع فقد لا يفيدك ذلك على الإطلاق. من بعض الأمور التي ترفع من فرص تحكّمك في مثانتك التالي:

- الرغبة في التحسن؛
  - مراقبة علاجك بواسطة شخص متخصص؛
  - بذل مجهود كبير لتطبيق التغييرات التي طلب منك القيام بها.
- ليس الخطأ خطأك إن لم يتحسن التبول اللاإرادي، بل عليك حينها مراجعة طبيب أخصائي سيقوم بإجراء فحص أكثر شمولية لك.

### احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات إذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الأسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
  - نشرات؛
  - نصائح.
- إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات. جميع المكالمات سرية.

العربية - [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) زر  
[continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.

