



WHAT IS NOCTURIA?

Nocturia is when a person has to wake up at night to pass urine. If this happens more than twice a night, it can be a problem.

Nocturia is common in older people. It can cause problems in day-to-day life. It can upset your sleep and put you at risk of falls, if you get up in the dark to pass urine. Also, when you have to wake up, you may not be able to get back to sleep and then you might not function as well through the day. You may sleep in the day and then not be able to sleep well at night. Changes like this to your sleep patterns may even make the problem worse: you may be more aware of your filling bladder and so feel like you need to pass urine more often.

Having to wake up once or more each night to pass urine increases as you age. It has been found that one in two women, and two out of three men, aged 50 to 59 years have a problem with Nocturia. It is even more common as you get older—seven out of ten women, and nine out of ten men, over the age of 80 years have Nocturia.

WHAT ARE THE COMMON CAUSES OF NOCTURIA?

- common heart and kidney problems;
- swollen ankles;
- taking fluid tablets in the night-time;
- drinking large amounts of fluids, alcohol and caffeine drinks (tea, coffee and cola) before going to bed at night;
- poorly controlled diabetes (Type 1 or Type 2);
- Diabetes Insipidus (a rare hormone problem that causes severe thirst and urine loss);
- changes in position (going from upright in the day to lying flat at night means more blood can flow over the kidneys, so more night-time urine is made);
- upset or over-sensitive bladder (such as a bladder infection);
- overactive bladder (such as after a stroke);
- pregnancy;

ŠTO JE NOKTURIJA?

Nokturija (noćno mokrenje) je stanje kada se osoba mora buditi noću zbog potrebe mokrenja. Ako se to događa više od dva puta noću, to može predstavljati problem.

Nokturija je česta kod starijih ljudi. Ona može stvarati probleme u svakodnevnom životu. Može uznemiravati san i uzrokovati rizik od padova, ako se dižete po mraku radi mokrenja. Isto tako, ako se morate probuditi, možda ne možete poslije toga zaspati i ne funkcionirate dobro slijedeći dan. Možda spavate preko dana pa ne možete dobro spavati noću. Ovakve promjene u navikama spavanja mogu još više pogoršati ovaj problem: postajete još više svjesni da vam je mjehur pun pa češće imate osjećaj kako se morate mokriti.

Buđenje jedanput ili više puta svake noći radi mokrenja pojačava se sa starenjem. Utvrđeno je da svaka druga žena i dva od tri muškarca u dobi od 50 do 59 godina imaju problem s noćnim mokrenjem. Problem postaje još češći sa starenjem—sedam od deset žena i devet od deset muškaraca iznad 80 godina starosti ima problem noćnog mokrenja.

KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI NOKTURIJE?

- uobičajeni problemi sa srcem i bubrezima;
- otekuće gležnjeva;
- uzimanje tableta za izmokranje u večernjim satima;
- konzumiranje velikih količina tekućina, alkohola i napitaka koji sadrže kafein (čaj, kava i koka kola) u večernjim satima pred spavanje;
- slabo kontrolirani dijabetes (tip 1 ili tip 2);
- Diabetes insipidus (rijedak hormonski problem koji uzrokuje jaku žeđ i učestalo mokrenje);
- promjena položaja (od uspravnog tijekom dana, do ležećeg po noći, znači veći protok krvi kroz bubrege pa se više urina stvara tijekom noći);
- iritiran ili preosjetljiv mjehur (kao što je infekcija mjehura);
- pretjerano aktivan mjehur (kao npr. nakon moždanog udara);
- trudnoća;





- broken sleep, such as going to the toilet just because you are awake; and/or
- constipation or an enlarged prostate can press on the bladder neck and not let the bladder empty right out. This can cause urine to dribble or overflow.

Note: Some people think if they cut down how much water they drink through the day they may cut down on night-time problems. This is not right. Not having enough to drink can cause lack of fluids and constipation. It can also make the urine more concentrated. This can upset the bladder and make you need to go to the toilet more often. Not drinking enough water can also shrink the bladder muscle so the bladder does not hold as much urine, which can make the need to pass urine through the night even worse.

HOW DO YOU KNOW IF YOU HAVE NOCTURIA?

You should talk to your doctor if you think you have Nocturia. It may not be a simple health problem.

To find out more about your Nocturia, your doctor may ask you about:

- your past health;
- bladder problems;
- the drugs you take (such as, what time you take your fluid tablets); and
- broken sleep.

- isprekidan san, kao npr. odlazak na zahod samo zato što ste budni; i/ili
- konstipacija ili povećana prostata može vršiti pritisak na vrat mjehura i ne dopuštati da se mjehur isprazni. To može uzrokovati kapanje ili prelijevanje mokraće.

Napomena: Neki ljudi misle da će smanjiti noćne probleme ako smanje količinu popijene vode tijekom dana. To nije točno. Ako se ne pije dovoljno, može doći do nedostatka tekućine u organizmu i zatvora. Mokraća može također biti previše koncentrirana. To može iritirati mjehur i tjerati vas češće na zahod. Nedovoljno konzumiranje vode može također stisnuti mišić mjehura pa mjehur ne može držati istu količinu mokraće, što može još više pogoršati potrebu za mokrenjem noću.

KAKO ĆETE ZNATI IMATE LI NOKTURIJU?

Ako mislite da imate nokturiju, o tome trebate porazgovarati sa svojim liječnikom. To nije baš tako jednostavan zdravstveni problem.

Kako bi saznao imate li nokturiju, liječnik vas može pitati o:

- ranijem zdravstvenom stanju;
- problemima s mjehurom;
- lijekovima koje uzimate (kao npr. kada uzimate tablete za izmokravanje); i
- isprekidanom spavanju.



YOUR DOCTOR MIGHT ALSO:

- check if you have any of the causes of Nocturia, such as those noted above;
- test your urine for a bladder infection;
- ask you to keep a chart to check:
 1. what, when and how much you drink;
 2. when and how much urine you pass;
 3. when you go to bed and get up; and
 4. arrange for tests such as bladder, kidneys, urine, and blood tests.

HOW CAN NOCTURIA BE TREATED?

It is important that any causes of Nocturia get treated or that you are referred to the right specialist.

Some suggested treatments could be:

- cutting back on how much caffeine and alcohol you drink, mainly before going to bed at night;
- checking the times you take fluid tablets;
- wearing support stockings for swollen ankles;
- resting with your legs up, in the afternoon, for a few hours;
- lighting your path to the toilet (such as a night light); and/or
- placing a commode or bright coloured bucket for use at the bedside.

Your doctor may also refer you to a specialist who will discuss other treatments with you. These may be drugs that treat the Nocturia or treat the cause of the problem.

Some of the health professionals you may be referred to can include a continence physiotherapist, continence nurse advisor, urologist or renal physician.

LIJEČNIK MOŽE TAKOĐER:

- provjeriti imate li uzročnike nokturije, kakvi su gore navedeni;
- pregledom mokraće provjeriti postoji li infekcija mjehura;
- reći vam da vodite evidenciju radi provjere:
 1. što, kada i koliko pijete;
 2. kada i koliko mokraće izmokrite;
 3. kada idete na spavanje i kada ustajete; i
 4. organizirati pretrage mjehura, bubrega, mokraće i krvne pretrage.

KAKO SE NOKTURIJA LIJEČI?

Svi uzročnici nokturije se moraju liječiti ili morate biti upućeni primjerenom specijalisti.

Predloženi načini liječenja mogu biti:

- smanjiti količinu kafeina i alkohola, uglavnom navečer prije spavanja;
- provjeriti u koje vrijeme uzimate tablete za izmokranje;
- nositi kompresivne čarape za natečene gležnjeve;
- odmarati se nekoliko sati poslije podne podignutih nogu;
- osvijetliti put do zahoda (korištenjem noćnog svjetla); i/ili
- postaviti noćnu posudu ili kantu žarkih boja pokraj kreveta.

Liječnik vas može uputiti i specijalisti koji će govoriti s vama o drugim oblicima liječenja. To mogu biti lijekovi za nokturiju ili liječenje uzroka tog problema.

Možete biti upućeni i drugim zdravstvenim stručnjacima, kao što su fizioterapeut za inkontinenciju, medicinska sestra koja je savjetnik za inkontinenciju, urolog ili specijalist za bubrege.



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 or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

POTRAŽITE POMOĆ

Dostupne su vam stručne medicinske sestre ako nazovete Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije na 1800 33 00 66* (od ponedjeljka do petka, između 8.00h i 20.00h po standardnom istočnom australskom vremenu) za besplatne:

- Informacije;
- Savjete; i
- Brošure.

Ako imate problema u razgovoru ili razumijevanju engleskog jezika, možete nazvati Liniju za pomoć (Helpline) putem besplatne Telefonske službe tumača na 13 14 50. Na poziv ćete dobiti odgovor na engleskom jeziku, pa recite jezik koji govorite i čekajte na liniji. Bit ćete spojeni s tumačem koji govori vaš jezik. Recite tumaču da želite razgovarati s National Continence Helpline na 1800 33 00 66. Pričekajte na liniji da budete spojeni i tumač će vam pomoći u razgovoru s medicinskom sestrom, savjetnikom za inkontinenciju. Svi razgovori su povjerljivi.

Posjetite bladderbowel.gov.au ili continence.org.au/other-languages

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.