



### 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.

### آیا تر کردن بستر یک مشکل برای نوجوانان است؟

تقریباً از هر صد نوجوان دو نفر آن بستر خود را در شب تر می کنند (همچنان بنام **شب شامشی یاد می شود**). این مشکل می تواند گریبانگیر پسران و دختران نوجوان گردد، اکثراً نوجوانانی که از دوران طفولیت بستر خود را تر می کردند. درحالیکه ممکن است بعضی از این نوجوانان در دوران طفولیت شان کمک دریافت کرده باشند، اما امکان هم دارد که تعداد زیاد شان هیچگونه کمکی در این زمینه دریافت نکرده باشند. این نوجوانان ممکن است فکر کنند که مشکل شان به مرور ایام بهتر خواهد شد، یا کسی کمک شان کرده نمی تواند.

بعضی از نوجوانان مبتلا به تر کردن بستر همچنان ممکن است دچار مشکلات مثانه در طول روز نیز باشند، مانند ادرار کردن مکرر و احساس شدید و غیر عادی به پیشاب کردن و یا تراوش کردن ادرار شان قبل از رسیدن به تشناب (همچنان بنام **مثانه بیش از حد فعال** یاد می شود).

تر کردن بستر می تواند زندگی روزمره شخص را بیشتر مشکل سازد. نوجوانان ممکن است از این ناحیه خجالت بکشند، و امکان دارد که بترسند که دیگران از آن باخبر شوند. ممکن است مصارف بیشتری را غرض شستن اضافی لباس ها نیز متحمل شوند. همچنان می تواند برای شان دشوار باشد که شب را در جای دیگر سپری کنند یا اتاق یا بستر شریکی با دیگران بگیرند. یک مشکل عمده شان نگران بودن در قسمت تاثیر این مشکل بالای روابط محرمانه شخصی شان می باشد.

### آیا کمک برای تر کردن بستر موجود است؟

خبر خوش اینست که شما می توانید کمک دریافت کنید. تر کردن بستر را می توان از طریق بررسی و تداوی دقیق معالجه کرد، حتی اگر تداوی های گذشته مؤثر واقع نشده باشد.

حتی اگر این مشکل کاملاً معالجه هم نگردد، باز هم می توانید اثرات آنرا کاهش داده و بستر خود را خشک نگهدارید.

### عوامل تر کردن بستر در نوجوانان کدام اند؟

تر کردن بستر توسط ترکیبی از سه عامل ذیل بوجود می آید:

- تولید مقدار زیاد ادرار در طول شب توسط بدن شخص؛
- ظرفیت نگهداری مقدار کم ادرار در طول شب توسط مثانه شخص؛ و
- عدم توانایی بیدار شدن کامل در طول شب.

بعضی تغییرات ممکن است در طرز کارکرد مثانه قسمتی از نوجوانان بوجود آید که در نتیجه روند عادی پُر و خالی شدن ادرار وی را در طول روز متوقف کند.





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;

تحقیقات جهانی نشان می دهد که ما حالا ما بیشتر راجع به عوامل تر کردن بستر می دانیم، بطور مثال:

- تر کردن بستر ممکن است در بعضی خانواده ها ارثی باشد؛
- بعضی از مثانه ها مقدار زیاد ادرار را در طول روز ذخیره نمی کنند که این امر می تواند در طول شب مشکل ساز گردد؛
- بعضی از مثانه ها در وقت ادرار کردن کاملاً خالی نمی شوند، در نتیجه ادرار در آن باقی می ماند؛
- بعضی از گرده ها در طول شب مقدار غیرعادی ادرار را تولید می کنند.

### آیا عوامل دیگری نیز برای تر کردن بستر موجود است؟

بعضی عوامل دیگر نیز می تواند مسئله کنترل تر کردن بستر را مشکل سازد، بطور مثال:

- قبضیت؛
- عفونت در مثانه یا گرده؛
- نوشیدن بیحد زیاد نوشابه های کافین یا کولا دار؛
- مصرف بعضی دواها و مواد مخدر؛ و
- حساسیت یا بزرگ شدگی غده های بالای حلق و تانسل ها که باعث بندش بینی یا لوله های تنفسی در هنگام شب می شوند.

### چطور می توان تر کردن بستر را کمک کرد؟

تحقیقات یک راه جدید تدای را کشف کرده است. چون مسئله تر کردن بستر در نوجوانان می تواند نسبت کودکان مغلق تر باشد، شما باید با یک کارمند صحتی دارای تخصص در امور مشکلات مثانه مانند یک دکتر، فزیوتراپیست یا نرس مشاور نگهداری پیشاب مشورت کنید. بعد از ملاقات با این متخصص، مشکل بررسی می شود، معاینه جسمی صورت می گیرد و بعضی آزمایش های لابراتواری نیز بعمل می آید. یک آزمایش ممکن است مسئله جریان ادرار (از طریق ادرار کردن در تشناب بطور خصوصی) را بررسی کند. آزمایش دیگر ممکن است مسئله خالی شدن کامل مثانه نوجوان را بررسی کند. همچنان ممکن است از وی خواسته شود که یک یادداشت روند مثانه را نیز بنویسد.

معالجه مربوط نتایج به بدست آمده خواهد شد، مگر می تواند شامل حالات ذیل نیز باشد:

- تدای قبضیت و عفونت مثانه؛
- تجویز دواها یا افشانه ها به منظور تقویت بخشیدن توانایی ظرفیت نگهداری پیشاب مثانه، یا کاهش دادن میزان تولید ادرار در طول شب،





- 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.

- تمرین به منظور کنترل بیشتر ذخیره کردن ادرار در مثانه و همچنان بیشتر خالی کردن آن از مثانه؛
- استفاده از زنگ هشداریه که در هنگام تر شدن بستر بصدای در می آید. این امر برای کودکان نوجوان و همچنان برای اطفال مفید می باشد مگر نباید بحیث اولین راه حل استفاده گردد؛
- یک ترکیبی از روش های معالجوی فوق؛ و
- استفاده از محصولات نگهداری پیشاب به منظور حفاظت جلد و رختخواب، کاهش بوی بد و تقویت بخشیدن آرامش نوجوان در دوران معالجه.

معالجه ممکن است چندین ماه طول بکشد. اگر صرفاً از دوا استفاده می کنید یا زنگ هشداریه را گاه گاهی بکار می برید، ممکن است اصلاً مؤثر واقع نشود. نکات ذیل می تواند شما را در قسمت جلوگیری از تر کردن بستر تان کمک کند:

- شما واقعاً بخواهید که وضع تان بهتر گردد؛
  - معالجه خویشرا تحت نظر متخصصین صحی سپری کنید؛ و
  - سعی جدی کنید که تغییرات را طبق هدایت عملی کنید.
- اگر تر کردن بستر تان بهتر نگرید، تقصیر از شما نیست. شما باید یک داکتر متخصص را ملاقات کنید تا وضعیت تانرا بطور دقیق تر معاینه و بررسی کند.

### کمک بخواهید

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد استرالیا یای شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می آورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از وبسایت های [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) دیدن نمایند.

\* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

