



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;

شب خیزی یعنی چه؟

شب خیزی بدین معناست که شخص مجبور می شود در طول شب برای ادرار کردن بیدار شود. اگر شخص بیشتر از دو بار در شب به تشناب برود، در اینصورت وی دچار ناراحتی شب خیزی می باشد.

شب خیزی در بین اشخاص مسن معمول است. این امر می تواند در زندگی روزمره شخص مشکل ایجاد کند. این مشکل می تواند باعث اختلال خواب شما شود و زمانیکه شما در تاریکی شب برای ادرار کردن بیدار می شوید شما را در معرض خطر لغزش قرار دهد. همچنان، زمانیکه شما شب از خواب بیدار می شوید، ممکن است نتوانید دوباره به خواب بروید و در نتیجه در طول روز وظایف خویشرا درست انجام داده نتوانید. ممکن است در طول روز بخوابید و سپس نتوانید شب خوب بخوابید. این نوع تغییرات در روند خواب تان حتی ممکن است مشکل تانرا شدیدتر سازد: ممکن است بیشتر متوجه پُر شدن مثانه تان گردیده و در نتیجه احساس کنید که ضرورت به ادرار کردن مکرر را دارید.

یک مرتبه یا بیشتر شب خیزی جهت ادرار کردن ممکن است با بلند رفتن عمر تان زیادتیر گردد. تحقیقات نشان می دهد که از هر دو زن یک نفر آن و از هر سه مرد دو نفر آن بین سنین 50 الی 59 سالگی مشکل شب خیزی دارند. این مشکل با بلند رفتن سن حتی بیشتر هم می گردد - از هر ده زن هفت نفر آن و از هر ده مرد نه نفر آن که سن شان بالاتر از 80 باشد، دچار بیماری شب خیزی اند.

علل معمول شب خیزی کدام ها اند؟

- مشکلات معمول قلب و گرده؛
- بچلک های ورم کرده پا؛
- مصرف تابلت های مایع در شب؛
- نوشیدن مقادیر زیاد مایعات، الکل و نوشابه های کافین دار (چای، قهوه و کوکاکولا) قبل از بستر رفتن در شب؛
- عدم معالجه درست مرض شکر (نوع 1 یا 2)؛
- مرض شکر بی مزه (یک مشکل هورمونی نادر که باعث تشنگی شدید و پیشاب زیاد می گردد)؛
- تغییرات در طرز نشستن (تغییر از حالت نشستن عمودی در طول روز به حالت دراز کشیده در هنگام شب باعث جریان مقدار بیشتر خون به گرده ها گردیده و منجر به تولید ادرار بیشتر می گردد)؛
- مثانه آزرده یا بیحد حساس (مانند عفونت مثانه)؛
- مثانه بیحد فعال (مانند بعد از سکته)؛
- حاملگی؛





- 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.

- خواب بهم خورده، مانند رفتن به تشناب صرف بخاطریکه بیدار هستیند، و/یا

- قیضیت یا بزرگ شدن غده پروستات که می تواند گردنه مثانه را فشار داده و در نتیجه از خالی شدن کامل مثانه جلوگیری نماید. این امر می تواند سبب شود که ادرار بشکل قطره قطره یا فوران خارج شود.

یادداشت: بعضی اشخاص اینطور فکر می کنند که اگر در طول روز کمتر مایعات بنوشند، ممکن است مشکل شب خیزی شان کاهش یابد. این امر صحت ندارد. عدم نوشیدن آب کافی می تواند منجر به قیضیت گردد. علاوه بر این ممکن است ادرار را غلیظ تر بسازد که در نتیجه مثانه را اذیت نموده و شخص را وادار سازد که بیشتر به تشناب برود. عدم نوشیدن آب کافی همچنان ممکن است باعث کوچک شدن عضلات مثانه گردیده و در نتیجه ظرفیت نگهداری پیشاب آنرا کاهش دهد، که بالاخره مسئله ضرورت به تشناب رفتن شخص را تشدید بخشد.

چطور می توانید متوجه شوید که مصاب به مشکل شب خیزی شده اید؟

اگر فکر می کنید که دچار ناراحتی شب خیزی شده اید، لطفاً با داکتر تان مشورت کنید. ممکن است ناراحتی تان صرف یک مسئله صحتی جزئی نباشد.

برای کسب معلومات بیشتر راجع به ناراحتی شب خیزی، داکتر تان ممکن سوالات ذیل را از شما بپرسد:

- سوابق صحتی شما؛
- مشکلات مثانه تان؛
- دواهایی که مصرف می کنید (مانند چه زمانی تابلیت های مایع را استفاده می کنید)؛ و
- خواب بهم خورده.





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.

داکتر تان همچنان ممکن است:

- شما را برای پیدا کردن علل شب خیزی معاینه کند، مانند نکات فوق الذکر؛
- ادرار شما را جهت عفونت مثانه تان آزمایش کند؛
- از شما خواهش کند که یک جدول روند ادرار کردن را جهت پی بردن به نکات ذیل یادداشت کنید:
 1. چه نوع، چه وقت و چه مقدار مایعات می نوشید؛
 2. چه وقت و چه مقدار ادرار می کنید؛
 3. چه زمان به بستر میروید و از بستر می خیزید؛ و
 4. شما را برای معاینات لایراتواری مانند مثانه، گرده ها، ادرار و خون بفرستد.

چطور می توان بیماری شب خیزی را معالجه کرد؟

مهم است که علل بیماری شب خیزی تداوی گردد یا شما به یک متخصص معرفی شوید.

بعضی روش های تداوی پیشنهاد شده قرار ذیل اند:

- کاهش در نوشیدن مقدار کافین یا الکل بخصوص قبل از بستر رفتن در شب؛
- نظارت کردن زمان خوردن تابلت های مایع؛
- پوشیدن جوراب های کش دار روی بجلک های ورم کرده پا؛
- بلند قرار دادن پاها برای مدت چند ساعت در زمان استراحت کردن در بعد از ظهر ها؛
- فراهم آوری تسهیلات لازم در مسیر تشناب رفتن تان (مانند نصب گروپ های شب تاب)؛ و/یا
- قرار دادن یک پات یا کمود دارای رنگ روشن برای استفاده در کنار تخت تان.

داکتر تان همچنان ممکن است شما را به یک متخصص غرض مشورت گرفتن راجع به روش های دیگر تداوی ارجاع نماید. این روش ها ممکن است شامل دواها غرض رفع بیماری شب خیزی شما یا تداوی کردن عوامل ایجاد کننده آن باشد.

بعضی از متخصصین صحتی ممکن است شامل اشخاصی مانند یک فزیوتراپست نگهداری پیشاب، نرس مشاور نگهداری پیشاب، متخصص بولی یا داکتر کرده باشد.



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.

کمک بخواهید

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

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

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تیلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تیلفون 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 تیلفون 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 ویب سایت های bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages دیدن نمائید.

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

