



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;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ;

Η νυχτερινή ενούρηση συμβαίνει όταν ένα άτομο πρέπει να ξυπνάει τη νύχτα για να ουρήσει. Αν αυτό συμβεί περισσότερο από δύο φορές τη νύχτα, μπορεί να είναι πρόβλημα.

Η νυχτερινή ενούρηση είναι κοινή στα ηλικιωμένα άτομα. Μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην καθημερινή ζωή. Μπορεί να διαταράξει τον ύπνο σας και να σας θέσει σε κίνδυνο μια πτώσης, αν σηκώνεστε μέσα στο σκοτάδι για να ουρήσετε. Επίσης, όταν θα πρέπει να ξυπνήσετε, ίσως να μην μπορέσετε να ξανακοιμηθείτε και στη συνέχεια να στερηθείτε τον ύπνο και να μη μπορείτε να λειτουργήσετε όπως πρέπει κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να κοιμάστε κατά τη διάρκεια της ημέρας και μετά να μην μπορείτε να κοιμάστε καλά την νύχτα. Οι αλλαγές σαν αυτές στις συνήθειες του ύπνου σας μπορούν να χειροτερέψουν το πρόβλημα: μπορεί να έχετε την αίσθηση της γεμάτης κύστης σας και να αισθάνεστε ότι θα πρέπει να ουρείτε πιο συχνά.

Η ανάγκη να ξυπνάτε για να ουρείτε μια και δύο φορές τη νύχτα θα αυξάνεται καθώς γερνάτε. Έχει διαπιστωθεί ότι μια στις δύο γυναίκες, και δύο στους τρεις άνδρες, ηλικίας 50 με 59 χρόνων έχουν πρόβλημα με την νυχτερινή ενούρηση. Το πρόβλημα αυτό γίνεται πιο συνηθισμένο καθώς γερνάτε - επτά στις δέκα γυναίκες, και εννέα στους δέκα άνδρες, άνω της ηλικίας των 80 ετών έχουν νυχτερινή ενούρηση.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΗΝ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ;

- κοινά προβλήματα καρδιάς και νεφρών·
- πρησμένοι αστράγαλοι·
- λήψη χαπιών κατακράτησης υγρών τη νύχτα·
- η πόση μεγάλων ποσοτήτων υγρών, οινοπνευματωδών ποτών και ποτών με καφεΐνη (τσάι, καφές και κόλα) προτού πάτε στο κρεβάτι το βράδυ·
- διαβήτη που δεν ελέγχεται καθόλου καλά (Τύπος 1 ή Τύπος 2)·
- Άποιος Διαβήτη (Diabetes Insipidus - ένα σπάνιο ορμονικό πρόβλημα που προκαλεί μεγάλη δίψα και απώλεια ούρων)·
- αλλαγές θέσεων (από όρθιος την ημέρα ξαπλωμένος οριζόντια τη νύχτα που σημαίνει ότι περισσότερο αίμα μπορεί να ρέει μέσα από τα νεφρά, κι έτσι να δημιουργούνται περισσότερα νυχτερινά ούρα)·
- ταραγμένη ή υπερευαίσθητη (over-sensitive) κύστη (όπως λοίμωξη της ουροδόχου κύστης)·
- υπερδραστήρια κύστη (όπως μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο)·
- εγκυμοσύνη·



- 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.

- διαταραγμένος ύπνος, όπως επισκέψεις στην τουαλέτα μόνο και μόνο επειδή είστε ξύπνιος· και / ή
- δυσκοιλιότητα ή ένας διογκωμένος προστάτης μπορεί να πιέσει τον αυχένα της κύστης και να μην αφήσει την κύστη να αδειάσει. Αυτό μπορεί να αναγκάσει τα ούρα να στάξουν ή να υπερχειλίσουν.

Σημείωση: Μερικά άτομα σκέφτονται ότι αν περιορίσουν την ποσότητα του νερού που πίνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας τότε θα μπορέσουν να περιορίσουν και τα νυχτερινά προβλήματα. Αυτό δεν είναι σωστό. Όταν δεν πίνεις αρκετά αυτό θα δημιουργήσει έλλειψη υγρών και δυσκοιλιότητα. Μπορεί επίσης να δημιουργήσει συγκέντρωση των ούρων. Αυτό μπορεί να διαταράξει την κύστη και να σας κάνει να θέλετε να πάτε στην τουαλέτα πιο συχνά. Η μη κατανάλωση αρκετού νερού μπορεί επίσης να προκαλέσει την συρρίκνωση των μυών της κύστης με αποτέλεσμα η κύστη να μη συγκρατεί τα ούρα που χρειάζονται, πράγμα που θα κάνει την ανάγκη να ουρήσετε κατά τη διάρκεια της νύχτας ακόμη χειρότερη.

ΠΩΣ ΞΕΡΕΤΕ ΟΤΙ ΠΑΣΧΕΤΕ ΑΠΟ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ;

Θα πρέπει να μιλήσετε με το γιατρό σας αν νομίζετε ότι πάσχετε από νυχτερινή ενούρηση. Μπορεί να μην είναι ένα απλό πρόβλημα υγείας.

Για να μάθετε περισσότερα για την νυχτερινή ενούρηση, ο γιατρός σας μπορεί να σας ρωτήσει για:

- την προηγούμενη κατάσταση της υγείας σας·
- προβλήματα της κύστης·
- τα φάρμακα που παίρνετε (όπως, τι ώρα παίρνετε τα χάπια κατακράτησης υγρών)· και
- διαταραγμένο ύπνο.



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.

Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΠΙΣΗΣ:

- να εξετάσει αν έχετε οποιαδήποτε συμπτώματα νυκτερινής ενούρησης, όπως αυτά που σημειώνονται ανωτέρω,
- να εξετάσει τα ούρα σας για λοίμωξη της κύστης,
- να σας ζητήσει να κρατήσετε ένα χρονοδιάγραμμα για να ελέγξει:
 1. τι, πότε και πόσα υγρά πίνετε;
 2. πότε ουρείτε και την ποσότητα των ούρων που ουρείτε;
 3. πότε πηγαίνετε στο κρεβάτι και πότε σηκώνεστε; και
 4. να κανονίσει εξετάσεις όπως της κύστης, των νεφρών, των ούρων και αναλύσεις αίματος.

ΤΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ;

Είναι σημαντικό να γίνεται θεραπευτική αγωγή σε οτιδήποτε προκαλεί νυκτερινή ενούρηση ή να παραπεμφθείτε στον κατάλληλο ειδικό γιατρό.

Μερικές θεραπευτικές αγωγές που προτείνονται μπορεί να είναι:

- να περιορίσετε την ποσότητα της καφεΐνης και οινοπνεύματος που πίνετε, κυρίως πριν πάτε στο κρεβάτι τη νύχτα;
- να ελέγχετε τις ώρες που παίρνετε τα χάπια κατακράτησης υγρών;
- να φοράτε μακριές κάλτσες υποστήριξης για τους πρησμένους αστραγάλους;
- να ξεκουράζεστε με τα πόδια προς τα επάνω, το απόγευμα, για μερικές ώρες;
- να υπάρχει φωτισμός στο διάδρομο προς την τουαλέτα (όπως ένα φως της νύχτας); και / ή
- να τοποθετείτε ένα ουροδοχείο ή ένα κουβά με έντονο χρωματισμό κοντά στο κρεβάτι σας.

Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε έναν ειδικό γιατρό που θα συζητήσει μαζί σας κι άλλες θεραπευτικές αγωγές. Αυτές μπορούν να είναι φάρμακα που θεραπεύουν την νυκτερινή ενούρηση ή την αιτία του προβλήματος.

Μερικοί από τους επαγγελματίες υγείας στους οποίους μπορεί να σας παραπέμψουν μπορεί να είναι φυσιοθεραπευτής για την εγκράτεια, σύμβουλος νοσοκόμα για την εγκράτεια, ουρολόγος ή νεφρολόγος.



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.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες
- Συμβουλές και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το bladderbowel.gov.au ή το continence.org.au/other-languages

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.