



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.

क्या युवा व्यस्कों में बिस्तर गीला करना एक समस्या है?

हरेक 100 युवा व्यस्कों में से लगभग दो रात में बिस्तर गीला करते हैं (इसे **nocturnal enuresis** भी कहा जाता है)। यह युवा पुरुषों और महिलाओं, दोनों के लिए एक समस्या हो सकती है और अधिकांश युवा व्यस्क जो बिस्तर गीला करते हैं, वे बचपन से ऐसा करते आ रहे होते हैं। हो सकता है कि इनमें से कुछेक को बचपन में सहायता मिली हो, लेकिन कई युवा लोगों को इस समस्या में कभी भी मदद नहीं मिली होती है। वे सोचते हैं कि बिस्तर गीला करने की समस्या समय के साथ बेहतर हो जाएगी, या इसके लिए कोई मदद नहीं मिल सकती है।

रात के समय गीला करने की समस्या से ग्रस्त कुछ युवा लोगों को दिन के समय में भी मूत्राशय की समस्याएँ हो सकती हैं, जैसेकि सामान्य की तुलना में बहुत अधिक बार या अधिक तत्काल मूत्र-त्याग करना, और शौचालय के लिए जल्दी से जाते समय मूत्र का रिसाव होना (इसे **अतिसक्रिय मूत्राशय** भी कहा जाता है)।

बिस्तर गीला करना रोजमर्रा का जीवन और अधिक कठिन बना सकता है। युवा व्यस्क इस समस्या से खासे परेशान हो सकते हैं, और उन्हें यह डर लग रहा हो सकता है कि लोगों को पता चल जाएगा। उन्हें अतिरिक्त धोने की कीमत और काम का बोझ वहन करना पड़ सकता है। रात में घर से दूर रहना या किसी और के साथ एक बिस्तर या कमरा साझा करना मुश्किल हो सकता है। एक बड़ी चिंता यह हो सकती है कि निकट के व्यक्तिगत संबंधों के लिए बिस्तर गीला करने का क्या मतलब हो सकता है।

क्या बिस्तर गीला करने की समस्या के लिए मदद उपलब्ध है?

अच्छी खबर यह है कि आपको मदद मिल सकती है। भले ही अतीत में इलाज से मदद न मिली हो, लेकिन सावधानी से समीक्षा और उपचार करने से बिस्तर गीला करने की समस्या का इलाज किया जा सकता है।

चाहे इसका इलाज न किया जा सके, तब भी आप लक्षणों को कम कर सकते/सकती हैं और बिस्तर को सूखा रख सकते/सकती हैं।

युवा व्यस्कों में बिस्तर गीला करने का क्या कारण होता है?

बिस्तर गीला करना तीन चीजों के मिश्रण के कारण होता है:

- शरीर रात में मूत्र की बड़ी मात्रा उत्पादित करता है;
- ऐसा मूत्राशय जो रात के समय मूत्र की एक थोड़ी सी मात्रा ही जमा कर सकता है; और
- पूरी तरह से नींद से नहीं उठ पाना।

कुछ युवा व्यस्कों में मूत्राशय की कार्यविधि में कुछ परिवर्तन होने की संभावना होती है, जिसके कारण दिन के समय मूत्र का सामान्य रूप से भरना और खाली होना बंद हो सकता है।





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;

कुछ युवा व्यस्कों में मूत्राशय की कार्यविधि में कुछ परिवर्तन होने की संभावना होती है, जिसके कारण दिन के समय मूत्र का सामान्य रूप से भरना और खाली होना बंद हो सकता है:

- बिस्तर गीला करना कुछ परिवारों में आनुवांशिक रूप से चल सकता है;
- कुछ मूत्राशय दिन के समय बहुत ज्यादा मूत्र जमा नहीं कर सकते हैं और इससे रात के समय समस्याएँ पैदा हो सकती हैं;
- कुछ मूत्राशय शौचालय में पूरी तरह से खाली नहीं होते हैं, जिसका अर्थ है कि कुछ मूत्र मूत्राशय में बाकी रह जाता है;
- कुछ गुर्दे रात के समय सामान्य की तुलना में अधिक मात्रा में मूत्र उत्पादित करते हैं।

क्या बिस्तर गीला करने के अन्य कारण हो सकते हैं?

कुछ अन्य बातें बिस्तर गीला करने को नियंत्रित करना कठिन बना सकती हैं, जैसे:

- कब्ज़;
- गुर्दे या मूत्राशय में संक्रमण;
- कैफीन और/या शराब वाले बहुत से पेय-पदार्थ पीना;
- कुछ दवाइयों और अवैध मादक-पदार्थों का उपयोग; और
- एलर्जी या बड़े आकार के एडिनाइट या टॉन्सिल, जो रात में नाक या ऊपरी वायुमार्ग को अवरुद्ध करते हैं।

बिस्तर गीला करने में मदद कैसे की जा सकती है?

अनुसंधान से नए प्रकार के उपचार विकसित हो गए हैं। चूँकि युवा व्यस्कों में बिस्तर गीला करना बच्चों की तुलना में अधिक जटिल हो सकता है, इसलिए आपको मूत्राशय की समस्याओं में विशेष प्रशिक्षण-प्राप्त एक स्वास्थ्य पेशेवर से मदद लेनी चाहिए, जैसेकि डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट या कॉन्टिनेंस नर्स सलाहकार। जब आप इस स्वास्थ्य पेशेवर से मिलते/मिलती हैं, तो समस्या की समीक्षा की जाएगी और एक शारीरिक जाँच और कुछ परीक्षण किए जाएँगे। एक परीक्षण में आपके मूत्र प्रवाह की जाँच की जा सकती है (एक शौचालय में निजी रूप से मूत्र-त्याग कर के)। एक और परीक्षण यह जाँच कर सकता है कि क्या आपका मूत्राशय पूरा खाली होता है। आपको घर पर एक मूत्राशय डायरी रखने के लिए भी कहा जा सकता है।

उपचार इसपर निर्भर करेगा कि जाँच में क्या पाया गया, लेकिन इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- कब्ज़ और मूत्राशय के संक्रमण का उपचार;
- आपके मूत्राशय द्वारा जमा की जा सकने वाली मूत्र की मात्रा को बढ़ाने के लिए, या रात में उत्पादित होने वाली मूत्र की मात्रा में कटौती करने के लिए दवाइयाँ या स्प्रे;





- 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 or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- मूत्राशय मूत्र को कितने अच्छे तरीके से जमा कर सकता है और खाली कर सकता है, इसको नियंत्रित करने के लिए प्रशिक्षण;
- बिस्तर गीला होने पर बजने वाले एक अलार्म का उपयोग। यह युवा व्यस्कों और बच्चों के लिए उपयोगी हो सकता है, लेकिन हो सकता है कि यह पहला उपाय न हो जिसका प्रयोग किया जाए।
- उपरोक्त उपचारों में से कुछ का मिश्रण; और
- उपचार की अवधि के दौरान बिस्तर और त्वचा की रक्षा करने, दुर्गंध को कम करने और सुविधा बढ़ाने के लिए कॉन्टिनेंस उत्पादों का उपयोग।

उपचार के काम करने के लिए कुछ महीने का समय लग सकता है। यदि आप रुक-रुक कर दवाई लेते/लेती हैं या अलार्म का प्रयोग करते/करती हैं, तो हो सकता है कि यह बिल्कुल भी काम न करे। निम्नलिखित कुछ सुझाव हैं जो सूखा रहने की संभावना को बढ़ा सकते हैं:

- सुधार की उम्मीद रखना;
- अपने इलाज की देख-रेख करवाना; और
- जिन बातों के लिए आपको परिवर्तन के लिए कहा गया है, उनके लिए एक बड़ा प्रयास करना।

जब बिस्तर गीला करने की समस्या बेहतर नहीं होती है, तो इस मामले में आपकी गलती नहीं है। आपको एक विशेषज्ञ डॉक्टर से मिलना चाहिए जो और अधिक गहन समीक्षा करेगा।

सहायता के लिए पूछें

यदि आप निःशुल्क 1800 33 00 66* (सोमवार से शुक्रवार 8:00 बजे सुबह से लेकर 8:00 बजे रात के बीच, ऑस्ट्रेलियाई पूर्वी मानक समय) पर National Continence Helpline को कॉल करें, तो प्रशिक्षित नर्सें उपलब्ध हैं:

- जानकारी;
- सलाह; और
- पत्रका।

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर निःशुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा के माध्यम से हेल्पलाइन का उपयोग कर सकते/सकती हैं। फोन का उत्तर अंग्रेज़ी में दिया जाएगा, इसलिए जो भाषा आप बोलते/बोलती हैं, उसका नाम फोन पर बताएँ और प्रतीक्षा करें। आपको अपनी भाषा बोलने वाले दुभाषिए के साथ जोड़ा जाएगा। आप दुभाषिए को बताएँ कि आप National Continence Helpline को 1800 33 00 66 पर कॉल करना चाहते/चाहती हैं। फोन पर जुड़ने के लिए प्रतीक्षा करें और दुभाषिया आपको एक संयम नर्स सलाहकार के साथ बात करने में सहायता करेगा। सभी कॉलें गोपनीय रहती हैं।

bladderbowel.gov.au या continence.org.au/other-languages देखें।

* मोबाइल फोन से की गई कॉलों का शुल्क लागू दरों पर लगता है।

