An Australian Government Initiative

NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

नॉक्‍च्युरिया—रात में शौचालय जाना

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;

नॉक्‍च्युरिया क्या होता है?

नॉक्‍च्युरिया में व्यक्ति को मूत्र-त्याग करने के लिए रात में जागना पड़ता है। यदि यह एक रात में दो से अधिक बार होता है, तो यह एक समस्या हो सकती है।

नॉक्‍च्युरिया वृद्ध लोगों में आम होता है। यह रोजमर्रा के जीवन में समस्याएँ पैदा कर सकता है। यह आपकी नींद खराब कर सकता है और जब आप रात के अंधेरे में मूत्र-त्याग करने के लिए उठते/उठती हैं, तो यह आपके जमीन पर गिरने का खतरा पैदा कर सकता है। इसके अलावा जब आपको जागना होता है, तो हो सकता है कि आपको फिर से नींद न आए और फिर आप दिन में अच्छी तरह से कार्य नहीं कर सकते/सकती हैं। आपको दिन में नींद आ सकती है और फिर रात में अच्छी नींद नहीं आ सकती है। आपके नींद के पैटर्न में इस तरह के परिवर्तनों से समस्या और भी खराब हो सकती है: आप अपने भरते हुए मूत्राशय के बारे में और अधिक जागरुक हो सकते/सकती हैं और फिर आपको और भी अधिक बार मूत्र-त्याग करने की ज़रूरत महसूस हो सकती है।

आपकी उम्र बढ़ने के साथ-साथ हरेक रात मूत्र-त्याग करने के लिए जागने की आवश्यकता बढ़ती जाती है। यह पाया गया है कि 50 से 59 वर्ष के आयु-वर्ग में दो महिलाओं में से एक महिला और तीन पुरुषों में से एक पुरुष नॉक्‍च्युरिया की समस्या से ग्रस्त होता है। आपके वृद्ध होने के साथ-साथ यह और भी आम होता जाता है—80 साल की उम्र से अधिक आयु की दस महिलाओं में से सात महिलाएँ, और दस पुरुषों में से नौ पुरुष नॉक्‍च्युरिया से ग्रस्त होते हैं।

नॉक्‍च्युरिया के आम कारण क्या होते हैं?

- दिल और गुर्दे की आम समस्याएँ;
- टखनों में सूजन;
- रात के समय तरल-पदार्थ की गोलियाँ लेना;
- रात में बिस्तर जाने से पहले बड़ी मात्रा में तरल-पदार्थ, शराब और कैफीन-युक्त पेय पीना (चाय, कॉफी और कोला);
- डायबेटीज़ का नियंत्रण खराब होना (टाइप 1 या टाइप 2);
- डायबेटीज़ इन्सिपिडस (एक दुर्लभ हार्मोन समस्या जिससे बहुत अधिक प्यास लगती है और मूत्र-त्याग होता है);
- शरीर की स्थिति में परिवर्तन (दिन के समय खड़े रहने के बाद रात में क्षैतिज लेटने से गुर्दों में रक्त की अधिक मात्रा प्रवाहित हो सकती है, इसलिए रात में और अधिक मूत्र का निर्माण होता है);
- खराब या अतिसंवेदनशील मूत्राशय (जैसेकि मूत्राशय में संक्रमण);
- अतिसक्रिय मूत्राशय (जैसेकि पक्षाघात होने के बाद);
- गर्भावस्था;

- 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.

- टूटी नींद, जैसेकि आप शौचालय केवल इसलिए जाते/जाती हैं क्योंकि आप जगे हुए/जगी हुई हैं; और/या
- कब्ज़ या एक बढ़ा हुआ प्रोस्टेट मूत्राशय की ग्रीवा पर दबाव डालता है और मूत्राशय को पूरी तरह से खाली नहीं होने देता है। इसके कारण मूत्र धीरे-धीरे निकल सकती है या बहुत तेजी से निकल सकती है।

नोट: कुछ लोग सोचते हैं कि यदि वे दिन के दौरान अपने पानी पीने की मात्रा को कम कर दें, तो वे रात के दौरान होने वाली समस्याओं में कटौती कर सकते हैं। यह सही नहीं है। पर्याप्त मात्रा में न पीने से तरल-पदार्थों की कमी और कब्ज़ पैदा हो सकता है। इसके कारण मूत्र और अधिक साँद्र भी बन सकती है। इससे मूत्राशय के लिए परेशानी हो सकती है और यह आपके लिए और अधिक बार शौचालय जाने की आवश्यकता पैदा कर सकता है। पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने से मूत्राशय की माँस-पेशी सिकुड़ सकती है, इसलिए मूत्राशय अधिक मूत्र जमा नहीं कर सकता है। इसके कारण रात में मूत्र-त्याग करने की आवश्यकता की समस्या और खराब हो सकती है।

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.

आपको यह कैसे पता चलेगा कि आप नॉक्च्युरिया से ग्रस्त हैं?

अगर आपको लगता है कि आप नॉक्च्युरिया से ग्रस्त हैं, तो आपको अपने डॉक्टर के साथ बात करनी चाहिए। हो सकता है कि यह एक साधारण स्वास्थ्य समस्या न हो।

अपने नॉक्च्युरिया के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आपका डॉक्टर निम्नलिखित के बारे में आपसे और अधिक प्रश्न पूछ सकता है:

- आपका अतीत का स्वास्थ्य;
- मूत्राशय की समस्याएँ;
- आप किन दवाइयों का सेवन करते/करती हैं (जैसेकि, आप अपनी तरल-पदार्थ की गोलियाँ किस समय लेते/लेती हैं); और
- टूटी हुई नींद।

NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

नॉक्ट्युरिया—रात में शौचालय जाना

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.

आपका डॉक्टर:

- इस बात की जाँच कर सकता है कि क्या आप नॉक्ट्युरिया के कारणों में से किसी कारण से ग्रस्त हैं, जैसेकि ऊपर उल्लिखित किए गए हैं;
- मूत्राशय के संक्रमण के लिए आपकी मूत्र का परीक्षण कर सकता है;
- जांच करने के लिए आपसे एक चार्ट रखने के लिए कह सकता है:

1. आप क्या, कब और कितना पीते/पीती हैं;
2. आप कब और कितना मूत्र-त्याग करते/करती हैं;
3. आप कब सोते/सोती हैं और कब उठते/उठती हैं; और
4. वह मूत्राशय, गुर्दों, मूत्र और रक्त-परीक्षणों जैसे परीक्षणों के लिए व्यवस्था कर सकता है।

नॉक्ट्युरिया का उपचार कैसे किया जा सकता है?

यह आवश्यक है कि नॉक्ट्युरिया के किन्हीं भी कारणों का उपचार कराया जाए या आपको सही विशेषज्ञ के पास निर्दिष्ट किया जाए।

कुछ सुझाव दिए गए उपचार निम्नलिखित हो सकते हैं:

- अपने कैफीन और शराब के सेवन की मात्रा कम करना, विशेषकर रात में सोने से पहले;
- अपने तरल-पदार्थ की गोलियाँ लेने के समय की जाँच करना;
- टखनों में सूजन के लिए समर्थन जुराबें पहनना;
- कुछ घंटों के लिए दोपहर में अपने पैर ऊपर उठाकर आराम करना;
- शौचालय जाने के अपने मार्ग को प्रकाशित करना (उदाहरण के लिए एक नाइटलाइट द्वारा); और/या
- बिस्तर के नज़दीक एक कमोड या चमकीले रंग की बाल्टी रखना।

आपका चिकित्सक आपको एक विशेषज्ञ के लिए भी निर्दिष्ट कर सकता है, जो आपके साथ आपके अन्य उपचारों की चर्चा करेगा। ये नॉक्ट्युरिया का इलाज या समस्या के कारण का इलाज करने वाली दवाइयाँ हो सकती हैं।

जिन स्वास्थ्य पेशेवरों के प्रति आपको निर्दिष्ट किया जा सकता है, उनमें कॉन्टिनेंस फिजियोथेरेपिस्ट, कॉन्टिनेंस नर्स सलाहकार, मूत्र-रोग विशेषज्ञ या गुर्दे का चिकित्सक शामिल हो सकता है।

An Australian Government Initiative

NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

नॉक्ट्युरिया—रात में शौचालय जाना

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.

सहायता के लिए पूछें

यदि आप नि:शुल्क 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
- पत्रक।

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर नि:शुल्क 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।