



## 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;

## MI A NOCTURIA?

Nocturia akkor fordul elő, amikor éjszaka fel kell kelnie pisilni. Ez probléma lehet, ha éjszakánként ez több, mint kétszer előfordul.

Az éjszakai pisilés gyakori idősebb embereknél. Ez a mindennapi életben problémákat okozhat. Zavarhatja az alvását és fennáll az elesés veszélye, amikor felkel a sötétben pisilni. Amikor pedig fel kell kelnie, esetleg nem tud újra elaludni, és azután lehet, hogy napközben nem tud olyan jól tevékenykedni. Lehet, hogy nappal alszik és akkor nem tud éjszaka jól aludni. Az alvási szokásában bekövetkezett ilyen változások a problémáját fokozhatják: még jobban a tudatába kerül az, hogy a húgyhólyagja feltöltődik, és ezért úgy érzi, hogy még gyakrabban kell pisilnie.

Ahogy öregszik, éjszakánként egyre inkább, egyszer vagy többször fel kell ébrednie azért, hogy pisiljen. Megállapították, hogy minden kettő 50 és 59 év közötti asszony közül egynek és minden három férfi közül kettőnek van éjszakai vizelet problémája. Ez még gyakoribb, ahogy idősebb lesz valaki, 80 év felett tizből hét nőnek és kilenc férfinak van Nocturiája.

## MIK A NOCTURIA GYAKORI OKAI?

- gyakori szív- és veseproblémák;
- megdagadt bokák;
- folyadékviszatartás elleni tablettát szed éjjel;
- sok folyadékot, alkoholos és koffein italt (teát, kávé és kólát) fogyaszt, mielőtt este lefekszik;
- rosszul kezelt cukorbetegség (1-es típusú, 2-es típusú);
- Diabetes Insipidus (egy ritka hormonprobléma, ami erős szomjat és vizeletvesztést okoz);
- helyzetváltoztatás (a nappali álló helyzetből fekvő helyzetbe kerül este a test, ami azt jelenti, hogy több vér folyik a vesébe és így több éjszakai vizelet termelődik);
- megzavart vagy túl érzékeny húgyhólyag (mint egy húgyhólyagfertőzés);
- túl aktív húgyhólyag (mint szélütés után);
- terhesség;





- 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.

In healthy young people, a hormone called antidiuretic hormone stops the kidneys making much urine during sleep. With age, the body makes less of this hormone, so the kidneys make as much or even more urine during sleep as they do in the day. This means the bladder will need to be emptied more often through the night.

**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.

- megszakított alvás, mint amikor vécére megy csak azért, mert ébren van; és/ vagy
- székrekedés vagy megdagadt prosztatata nyomhatja a húgyhólyag nyakát és nem engedi azt, hogy a húgyhólyag egészen kiürüljön. Ez okozhat vizeletszivárgást vagy túlfolyást.

**Megjegyzés:** Vannak, akik azt gondolják, hogy ha csökkentik a napközben elfogyasztott víz mennyiségét, akkor csökkenthetik az éjszakai problémákat. Ez nem így van. Ha valaki nem iszik eleget, az folyadékhiányt és székrekedést okozhat. A vizeletet is koncentráltabbá teheti. Ez megzavarhatja a húgyhólyagot és Önnek még gyakrabban kell mennie pisilni. Ha valaki nem iszik elég vizet, az össze is zsugoríthatja a húgyhólyag izmát, úgy hogy a húgyhólyag nem tárol annyi vizeletet, ami még rosszabbíthatja az éjszakai pisilést.

## HOGY TUDJA, HOGY VAN-E NOCTURIÁJA?

Beszéljen az orvosával, ha úgy gondolja, hogy Nocturiája van. Lehet, hogy ez nem egy egyszerű egészségügyi probléma.

Hogy többet megtudjon az éjszakai vizeléséről, lehet, hogy az orvosa megkérdezi:

- múltbeli egészségügyi problémáiról;
- húgyhólyag problémáiról;
- arról, hogy milyen gyógyszert szed (mint azt, hogy mikor szed folyadékviszatarásra tablettát); és
- megszakított alvásáról.



### 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.

### LEHET AZ IS, HOGY AZ ORVOSA:

- megvizsgálja, hogy fennállnak-e Önnél a Nocturia fent említett okai;
- megvizsgálja a vizeletét, hogy van-e húgyhólyagfertőzése;
- megkéri Önt, hogy vezessen egy feljegyzést arról, hogy:
  1. mit, mikor és mennyit iszik;
  2. mikor és mennyit pisil;
  3. mikor fekszik le, és mikor kel fel
  4. elrendel húgyhólyag-, vese- vizelet- és vérvizsgálatot.

### HOGYAN LEHET A NOCTURIÁT KEZELNI?

Fontos, hogy kezeljék az éjszakai vizelet okait vagy, hogy Önt beutalják a megfelelő szakorvoshoz.

Néhány javasolt kezelés lehet:

- csökkenteni főként a lefekvés előtt fogyasztott koffein és alkohol mennyiségét;
- annak ellenőrzése, hogy mikor szed folyadékviisszatartásra tablettát;
- gyógyharisnya viselése a megdagadt bokán;
- feltett lábbal délután néhány óra hosszat történő pihenés;
- a vécé felé vezető helyiségben a lámpa felkapcsolása (mint az éjjeli lámpát); és/ vagy
- egy szobaúrszék vagy színes vödör elhelyezése ágy melletti használatra.

Az orvosa be is utalhatja Önt egy szakorvoshoz, aki Önnel egyéb kezelésmódot fog megbeszélni. Ez lehet nocturiát kezelő gyógyszer vagy a probléma okainak a kezelése.

Beutalhatják egészségügyi szakemberekhez mint kontinencia fizioterapeuta, kontinencia ápoló tanácsadó, urológus vagy vese szakorvos.





---

## 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.

---

## KÉRJEN SEGÍTSÉGET

---

Szakképzett ápolók állnak rendelkezésére ha felhívja az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatot a 1800 33 00 66\* számon (hétfőtől péntekig, reggel 8-tól este 8-ig az ausztrál keleti időzónában) ingyenesen:

- Információ;
- Tanács; és
- Szórólapok.

Ha problémái vannak az angol nyelvvel, kapcsolatba léphet a Telefonos Tolmács Szolgálattal a 13 14 50 számon. Először valaki válaszol a hívásra angolul, mondja be, hogy milyen nyelven beszél és várjon a telefonon. Kapcsolatba fog kerülni egy tolmáccsal aki beszél az Ön nyelvét, mondja meg neki, hogy az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal akar beszélni a 1800 33 00 66 számon. Várjon a telefonon, hogy kapcsolják és a tolmács segíteni fogja a kontinencia ápolójával való beszélgetésben. Minden beszélgetés bizalmas.

Látogassa meg a [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) vagy [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) weboldalakat

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.