



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;

APA ITU NOCTURIA?

Nocturia terjadi ketika seseorang harus bangun di malam hari untuk buang air kencing. Jika ini terjadi lebih dari dua kali semalam, hal ini bisa menjadi masalah.

Nocturia itu biasa terjadi pada orang tua. Hal ini dapat menyulitkan kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat mengganggu tidur dan ada risiko jatuh bagi Anda jika Anda bangun di tengah kegelapan untuk buang air kecil. Selain itu, ketika Anda harus bangun, Anda mungkin tidak dapat kembali tidur dan kemudian Anda mungkin akan tidak bekerja dengan baik sepanjang hari. Anda mungkin akan tidur pada siang hari dan kemudian tidak bisa tidur nyenyak di malam hari. Perubahan-perubahan seperti ini terhadap pola tidur Anda bahkan dapat memperburuk masalahnya: Anda jadi semakin lebih sadar bahwa kandung kemih Anda terisi sehingga Anda merasa seperti harus buang air kecil lebih sering.

Bangun sekali atau lebih dari sekali setiap malam untuk buang air kecil akan bertambah seiring bertambahnya usia. Telah ditemukan bahwa satu dari dua wanita, dan dua dari 3 pria, berusia 50 sampai 59 tahun mengalami dengan Nocturia. Masalah ini bahkan semakin lebih sering seiring bertambahnya usia – tujuh dari sepuluh wanita, dan sembilan dari sepuluh pria berusia di atas 80 tahun mengalami Nocturia.

APA BIASANYA PENYEBAB NOCTURIA?

- masalah jantung dan ginjal yang umum;
- pergelangan kaki yang bengkak;
- Minum fluid tablets (tablet pengurang cairan) pada malam hari;
- minum banyak cairan, alkohol dan minuman kafein (teh, kopi, dan kola) sebelum tidur pada malam hari;
- Diabetes yang tidak diawasi dengan baik (tipe 1 atau 2);
- Diabetes Insipidus (masalah hormon langka yang menyebabkan rasa haus dan berkurangnya air seni yang parah);
- berubahnya posisi (berpindah dari tegak lurus pada siang hari menjadi berbaring datar pada malam hari artinya semakin banyak darah dapat mengalir ke ginjal, sehingga semakin banyak air seni yang diproduksi pada malam hari);
- Kandung kemih yang terganggu atau terlalu sensitive (seperti infeksi kandung kemih);
- kandung kemih yang terlalu aktif (misalnya sesudah serangan stroke);
- kehamilan;



NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

NOCTURIA—PERGI KE TOILET DI MALAM HARI

- 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.

- tidur yang terganggu, misalnya pergi ke kamar kecil hanya karena Anda terbangun; dan/atau
- konstipasi/sembelit atau membesarnya prostat dapat menekan leher kandung kemih dan tidak memungkinkan kandung kemih dapat benar-benar kosong. Ini dapat menyebabkan air kencing menetes atau meluber.

Catatan: Beberapa orang mengira jika mereka mengurangi jumlah air yang mereka minum sepanjang hari maka mereka dapat mengurangi masalah di malam hari. Ini tidak benar. Kurang minum dapat menyebabkan kurangnya cairan dan konstipasi/sembelit. Ini juga dapat membuat air seni lebih pekat. Hal ini dapat mengganggu kandung kemih dan membuat Anda perlu pergi ke toilet lebih sering. Kurang minum juga dapat menyusutkan otot kandung kemih sehingga kandung kemih tidak menampung banyak air seni, yang dapat memperparah dorongan untuk buang air kecil sepanjang malam.

BAGAIMANA ANDA TAHU ANDA MENGALAMI NOCTURIA?

Anda sebaiknya berunding dengan dokter Anda kalau Anda rasa Anda mengalami Nocturia. Mungkin ini bukan masalah kesehatan sederhana.

Untuk tahu lebih lanjut tentang Nocturia Anda, dokter Anda mungkin akan bertanya tentang:

- kesehatan di masa lampau;
- masalah kandung kemih;
- Obat-obatan yang Anda minum (misalnya, jam berapa Anda minum fluid tablets atau tablet pengurang cairan), dan
- tidur yang terganggu.





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.

DOKTER ANDA MUNGKIN JUGA AKAN:

- Memeriksa apakah Anda mengalami salah satu penyebab Nocturia, seperti yang disebutkan di atas;
- Menguji air seni Anda untuk menemukan infeksi kandung kemih;
- Meminta Anda untuk membuat bagan supaya dapat diperiksa:
 1. Apa, kapan dan berapa banyak Anda minum;
 2. Kapan dan berapa banyak air seni yang dikeluarkan;
 3. Kapan Anda tidur dan bangun; dan
 4. Melakukan tes-tes seperti tes kandung kemih, ginjal, urine dan darah.

BAGAIMANA MENGATASI NOCTURIA?

Penting sekali untuk mengatasi apa pun penyebab Nocturia atau Anda perlu dirujuk ke spesialis yang tepat.

Beberapa penanganan yang disarankan dapat berupa:

- Mengurangi jumlah kafein dan alkohol yang Anda minum, terutama sebelum tidur di malam hari;
- Memeriksa jam-jam ketika Anda minum fluid tablets;
- Mengenakan stoking penyangga untuk pergelangan kaki yang bengkok;
- Beristirahat dengan mengangkat kaki, pada siang hari, selama beberapa jam;
- Menyediakan lampu untuk jalan menuju toilet (misalnya lampu malam); dan/atau
- Menaruh pispot duduk atau ember berwarna terang untuk digunakan di sisi tempat tidur.

Dokter Anda mungkin akan merujuk Anda ke spesialis yang akan merundingkan perawatan lainnya dengan Anda. Cara-cara itu mungkin berupa obat-obatan yang mengatasi Nocturia atau mengatasi penyebab masalah ini.

Anda mungkin dirujuk ke beberapa ahli kesehatan termasuk fisioterapis untuk kontinensia, perawat pembimbing khusus kontinensia, ahli urologi atau dokter ginjal.



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.

CARI BANTUAN

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi bladderbowel.gov.au atau continence.org.au/other-languages

* Panggilan dari telepon genggam akan dikenakan biaya sesuai yang telah ditentukan.