



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.

청소년들에게 야뇨증이 문제인가요?

대략 청소년 100명 중 두 명이 이불에 오줌을 싸는 증상 (야뇨증) 을 앓고 있습니다. 청소년기의 남성 및 여성 모두에게 문제가 될 수 있는데 야뇨증이 있는 청소년들은 아동기 때부터 야뇨증을 앓아온 경우가 대부분입니다. 이 문제에 대해 아동기에 도움을 받은 청소년도 있겠지만 한 번도 도움을 받지 못한 경우가 많습니다. 시간이 지나면 나아지겠지 하고 생각하거나 어쩔 수 없다고 생각할 수도 있습니다.

야뇨증이 있는 청소년들은 낮 동안에도 방광과 관련해 문제가 있는 경우가 있는데 예를 들면 정상보다 더 자주, 급하게 소변을 봐야 하고 화장실에 급히 가다가 소변을 실금을 하는 경우 (**과민성 방광**) 가 있습니다.

야뇨증은 일상 생활을 더 어렵게 만들 수 있습니다. 청소년들은 이 문제를 창피해 하기도 하고 사람들이 알아챌까 봐 두려워하기도 합니다. 빨래를 많이 하느라 비용도 들고 힘도 들 수 있습니다. 집이 아닌 다른 곳에서 하룻밤을 보내는 것이나 다른 사람들과 방이나 침대를 함께 쓰기가 어려울 수 있습니다. 큰 걱정거리는 친밀한 인간 관계에 야뇨증이 어떤 영향을 끼칠 것인가 하는 것입니다.

야뇨증에 대해 도움을 받을 수 있나요?

좋은 소식은 도움을 받을 수 있다는 것입니다. 과거의 치료가 도움이 되지 않은 경우라도 세심한 검토와 치료를 통해 야뇨증이 완치되는 경우가 많습니다.

완치가 되지 않는 경우라도 증상을 완화시키고 침구를 적시는 것을 멈출 수 있습니다.

청소년 야뇨증의 원인은 무엇인가요?

야뇨증은 세가지 요인이 복합되어 일어납니다:

- 밤 동안 많은 양의 소변이 만들어지는 체질;
- 밤에 적은 양의 소변만 담아둘 수 있는 방광; 그리고
- 잠에서 완전히 깨어나지 못함.

몇몇 청소년의 경우 낮 동안에도 방광 기능에 변화가 있어서 정상적으로 소변을 채우고 비우지 못할 수 있습니다.





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;

여러 나라에서 연구가 이루어져 이제는 야뇨증의 원인에 대해 더 잘 알게 되었습니다. 예를 들면:

- 야뇨증은 유전될 수 있습니다;
- 방광이 낮 동안 소변을 많이 담아두지 못하는 경우 밤에 문제가 될 수 있습니다;
- 소변을 봐도 방광이 완전히 비워지지 않는 경우가 있는데 이는 방광에 소변이 남는다는 뜻입니다;
- 밤시간 동안 신장에서 정상보다 많은 양의 소변이 만들어지는 경우가 있습니다.

야뇨증의 다른 원인이 있나요?

다음과 같은 것들이 야뇨증 관리를 어렵게 만들 수 있습니다:

- 변비;
- 신장염 또는 방광염;
- 카페인 그리고/또는 알코올 음료를 너무 많이 마심;
- 특정 약물이나 마약 사용; 그리고
- 밤에 코나 상기도를 막는 알레르기 또는 인두편도 및 편도선 비대증.

야뇨증은 어떻게 치료할 수 있나요?

연구를 통해 새로운 유형의 치료법이 개발되었습니다. 소아 야뇨증 보다 청소년 야뇨증이 더 복잡할 수 있으므로 의사, 물리치료사, 실금전문 간호 조연인과 같이 방광 문제 분야 훈련을 받은 의료 전문인과 상담해야 합니다. 의료 전문인을 만나면 문제에 대한 검토, 신체 검사, 몇 가지 기타 검사가 이루어질 것입니다. 소변 줄기 확인 검사를 받을 수 있습니다 (다른 사람이 없는 곳에서 변기에 소변을 보면서 받는 검사). 방광이 완전히 비워지는지 확인하는 검사를 받을 수 있습니다. 집에서 방광 일기를 작성하라는 지시를 받을 수도 있습니다.

검사 결과에 따라 치료 방법은 달라지지만 예를 들면 다음과 같습니다:

- 변비 및 방광염 치료;
- 밤 동안 방광의 소변 저장량을 늘리거나 소변 생성량을 줄이는 약 또는 스프레이;





- 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.

- 방광이 소변을 잘 담아두고 비워 내도록 조절하는 훈련;
- 침대가 젖으면 울리는 경보기 사용. 아이들 뿐만 아니라 청소년들에게도 유용할 수 있지만 가장 먼저 시도해 보는 방법은 아닐 수도 있습니다;
- 위 치료법의 혼용; 그리고
- 치료 받는 동안 침구 및 피부를 보호하고 냄새를 줄이며 편하게 해주는 배변 보조 용품 사용.

치료 효과가 나타나기까지 데 수 개월이 걸릴 수 있습니다. 약물만 복용하거나 경보기를 가끔씩만 사용하면 전혀 효과가 없을 수 있습니다. 야뇨증 극복 가능성을 높여주는 것들은 다음과 같습니다:

- 낮고자 하는 마음;
- 치료 감독을 받는 것; 그리고
- 필요한 변화를 일으키고자 많은 노력을 기울이는 것.

야뇨증이 호전되지 않을 때 이는 본인의 잘못이 아니며 전문의를 만나 더 종합적인 검토를 받아야 합니다.

도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8시부터 오후 8시까지) 으로 전화하시면 자격을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 **13 14 50번** 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 **1800 33 00 66번 National Continence Helpline**에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 bladderbowel.gov.au 또는 continence.org.au/other-languages를 방문하십시오.

* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

