



NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

야간뇨-밤에 화장실에 가는 증상

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;

야간뇨란 무엇인가요?

야간뇨는 밤에 소변을 보기 위해 일어나야 하는 증상입니다. 두 번 이상 밤에 일어나야 한다면 이는 문제일 수 있습니다.

야간뇨는 노인들에게 흔합니다. 일상 생활에 문제가 될 수 있습니다. 어두울 때에 소변을 보느라 일어나면 수면에 방해가 되고 넘어질 위험이 있습니다. 또한 잠에서 깨어나면 다시 잠들지 못할 수도 있고 낮 동안 제대로 일을 수행하지 못할 수 있습니다. 낮 잠을 자게 되고 밤에 숙면을 취하지 못할 수 있습니다. 이렇게 수면 양상에 변화가 생기면 문제가 더 악화될 수 있습니다: 방광이 차는 느낌이 더 생생하게 들 수 있고 그래서 더 자주 요의를 느낄 수 있습니다.

나이가 들면서 밤마다 소변을 보기 위해 한 번 이상 일어나야 하는 빈도가 증가합니다. 50세에서 59세의 여성 두 명 중 한 명 그리고 남성 세 명 중 두 명이 야간뇨 문제가 있는 것으로 밝혀졌습니다. 나이가 들면 더 흔해져서 80세가 넘어가면 여성 열 명 중 일곱 명 그리고 남성 열 명 중 아홉 명이 야간뇨를 겪습니다.

야간뇨의 흔한 원인은 무엇인가요?

- 보통 심장 및 신장 문제;
- 발목의 부기;
- 야간에 이뇨제 복용;
- 밤에 잠자리에 들기 전에 물, 알코올, 카페인 음료 (차, 커피, 콜라) 를 많이 마심;
- 잘 관리되지 못한 당뇨병 (제 1 유형 또는 제 2 유형);
- 요붕증 (심한 갈증 및 과다 소변 배출을 유발하는 희귀 호르몬 장애);
- 자세 변화 (낮에 서 있다가 밤에 눕게 되면 더 많은 피가 신장으로 흘러 들어가고 밤중에 소변이 더 많이 만들어짐);
- 방광이 자극을 받았거나 과민한 경우 (예를 들면 방광염);
- 절박성 요실금 (예를 들면 뇌졸중 이후);
- 임신;





NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

야간뇨-밤에 화장실에 가는 증상

- 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.

- 잠이 자주 깬, 잠이 깬 김에 화장실에 가는 경우; 그리고/또는
- 변비나 전립선 비대증 때문에 방광 경부가 압박을 받아 방광을 완전히 비우지 못함. 이 때문에 소변이 새거나 넘칠 수 있음.

유념할 사항: 낮 동안 마시는 물의 양을 줄이면 이런 밤 시간대 문제가 줄어들 거라고 생각하는 사람들이 있습니다. 그러나 그렇지 않습니다. 물을 충분히 마시지 않으면 수분 부족으로 변비가 생길 수 있습니다. 소변 농도가 더 짙어질 수 있습니다. 그러면 방광을 자극하게 되어 화장실에 더 자주 가게 될 수 있습니다. 또한 물을 충분히 마시지 않으면 방광 근육이 수축되어 방광이 소변을 많이 담아두지 못하게 되고 밤중에 소변을 봐야 하는 문제를 더 악화시킬 수 있습니다.

야간뇨가 있는지 어떻게 아나요?

야간뇨가 의심되면 의사와 상담하세요. 간단한 건강 문제가 아닐 수 있습니다.

의사는 야간뇨 증상에 대한 정보를 더 얻기 위해 다음과 같은 질문을 할 수 있습니다;

- 과거 건강력;
- 방광 문제;
- 복용중인 약물 (예를 들면 언제 이뇨제를 복용하는지); 그리고
- 잠이 자주 깨는지.





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.

의사는 또한:

- 위에 언급된 것과 같은 야간뇨의 원인이 있는지 확인할 수 있습니다;
- 소변검사를 통해 방광염 여부를 확인할 수 있습니다;
- 다음을 확인하기 위해 일지를 작성하라고 지시할 수 있습니다:
 1. 무엇을, 언제, 얼마나 마시는지;
 2. 언제, 얼마나 소변을 보는지;
 3. 언제 취침하고 기상하는지; 그리고
 4. 방광, 신장, 소변, 혈액 검사와 같은 검사를 받게 할 수 있습니다.

야간뇨는 어떻게 치료할 수 있나요?

야간뇨의 원인을 치료하거나 적절한 전문의를 소개 받는 것이 중요합니다.

치료법으로는 다음과 같은 것들이 있습니다:

- 주로 잠자리에 들기 전에 카페인 및 알코올 음료 섭취를 줄입니다;
- 이뇨제 복용 시간을 확인합니다;
- 발목 부기를 치료하기 위해 압박 스타킹을 신습니다;
- 오후에 몇 시간 동안 다리를 높인 상태로 휴식을 취합니다;
- 화장실로 가는 길을 밝게 해 둡니다 (야간등); 그리고/또한
- 침대 옆에 간이 변기나 밝은 색의 양동이를 놓아 둡니다.

의사로부터 전문의를 소개받아 다른 치료 방법을 상의할 수 있습니다. 야간뇨나 문제의 원인을 치료하기 위한 약물이 이에 해당될 수 있습니다.

실금전문 물리치료사, 실금전문 간호 조연인, 비뇨기 전문의, 신장 전문의와 같은 의료 전문인을 소개받을 수 있습니다.





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.

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 Helpline에 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.

