



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;

ШТО Е ТОА НОКТУРИЈА?

Ноктурија е кога некој човек мора ноќе да стане од спиење за да оди по мала нужда. Ако тоа се случува повеќе од двапати во текот на една ноќ, може да биде проблем.

Ноктуријата е честа кај постарите луѓе. Таа може да предизвика проблеми во секојдневниот живот. Може да ви го наруши сонот и да ве доведе во опасност од падови, ако станувате по темница за да одите по мала нужда. Исто така, кога морате да се разбудите, може потоа не ќе можете пак да заспите, па телото нема да ви работи толку добро во текот на денот. Може да преспите во текот на денот, па потоа да не можете да спиеете добро ноќта. Ваквите промени во вашите навики за спиење можат дури и да го влошат проблемот: може да бидете посвесни за вашиот мочен меур што се полни, па според тоа да се чувствувате како да треба да одите почесто по мала нужда.

Потребата да станувате еднаш или повеќе пати секоја ноќ за да одите по мала нужда се зголемува како што стареете. Утврдено е дека секоја втора жена и секој трет маж на возраст од 50 до 59 години имаат проблем со ноктуријата. Таа станува уште почеста како што стареете – седум од десет жени, и девет од десет мажи постари од 80 години имаат ноктурија.

КОИ СЕ ВООБИЧАЕНИТЕ ПРИЧИНИ ЗА НОКТУРИЈАТА?

- вообичаени проблеми со срцето и со бубрезите;
- отечени зглобови;
- земање таблети за исфрлање течности од телото ноќе;
- пиене големи количества течности, алкохол и пијалоци што содржат кафеин (чај, кафе и кола) пред легнување навечер;
- лошо контролирана шеќерна болест (тип 1 или тип 2);
- дијабетес инсипидус (редок хормонален проблем што предизвикува голема жед и претерано излучување на мочка);
- менување на положбата на телото (менувањето од исправена положба во текот на денот во лежечка положба ноќе значи дека низ бубрезите може да протекува повеќе крв, па според тоа се создава поголемо количество мочка во текот на ноќта);
- надразнет или премногу чувствителен мочен меур (на пример, при инфекција на мочниот меур);
- премногу активен мочен меур (на пример, после мозочен удар);
- бременост;





- 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.

- нарушен сон, на пример, кога одите по нужда само затоа што сте будни; и/или
- запек или зголемена простата може да притискаат на тесниот дел на мочниот меур и да не му дозволуваат на мочниот меур сосем да се испразни. Тоа може да доведе до капење или претекување на мочката.

Забелешка: Некои луѓе мислат дека ако го намалат количеството вода што го пијат во текот на денот, може да ги намалат и проблемите во текот на ноќта. Тоа не е точно. Ако не пиете доволно, тоа може да доведе до недостиг на течност и до запек. Тоа исто така може да ја направи мочката поконцентрирана. Тоа може да го надразни мочниот меур и да ве натера почесто да имате потреба да одите по мала нужда. Ако не пиете доволно вода, тоа исто така може да доведе до смалување на мускулот на мочниот меур, така што мочниот меур не ќе може да држи толку мочка, а тоа може уште повеќе да ја влоши потребата да одите по мала нужда во текот на ноќта.

КАКО ДА ЗНАЕТЕ ДАЛИ ИМАТЕ НОКТУРИЈА?

Треба да поразговарате со вашиот лекар ако мислите дека имате ноктурија. Тоа можеби не е едноставен здравствен проблем.

За да дознае повеќе за вашата ноктурија, вашиот лекар може да ве праша:

- какво ви било здравјето во минатото;
- дали имате проблеми со мочниот меур;
- какви лекови земате (на пример, во кое време ги земате вашите апчиња за исфрлање течности од организмот); и
- дали ви е нарушен сонот.



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.

ВАШИОТ ЛЕКАР ИСТО ТАКА МОЖЕ:

- да провери дали кај вас постои било која од причините за ноктурија што се наведени погоре;
- да ја провери мочката за да утврди дали имате инфекција на мочниот меур;
- да побара од вас да водите записи заради проверка:
 1. што, кога и колку пиете;
 2. кога и колку мочка мочате;
 3. кога си легнувате и кога станувате; и
 4. да договори проверки, како што се проверка на мочниот меур, на бубрезите, на мочката и на крвта.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕКУВА НОКТУРИЈАТА?

Важно е да се лекуваат сите причини за ноктуријата, и да ве упатат до точниот специјалист.

Некои од препорачаните начини на лекување може да бидат следните:

- намалување на количеството кафеин и алкохол што ги пиете, главно пред да си легнете навечер;
- проверка во кое време ги пиете вашите апчиња за исфрлање течности од организмот;
- носење на еластични чорапи при отечени зглобови;
- одморање со подигнати нозе, попладне, во текот на неколку часа;
- осветлување на вашиот пат до клозетот (на пример, со ноќна светилка); и/или
- поставување на подвижен клозет или на кофа со светла боја што ќе ја користите покрај креветот.

Вашиот лекар исто така може да ве упати кај специјалист кој со вас ќе поразговара за други начини на лекување. На пример, тоа може да бидат лекови со кои се спречува ноктуријата, или пак со кои се лекуваат причините за проблемот.

Некои од професионалните здравствени работници кај кои ќе ве упатат може да бидат физиотерапевт за проблеми со контролирањето на вршењето нужда, медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда, уролог или лекар за бубрези.



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.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговора на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по потреба. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на bladderbowel.gov.au или на continence.org.au/other-languages

* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.