



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;

ШТА ЈЕ НОКТУРИЈА?

Ноктурија је када особа мора ноћу да устаје да би мокрила. Ако се догоди више од два пута у току ноћи, то може да буде проблем.

Ноктурија је честа појава код старијих особа. Ноктурија може да створи проблеме у свакодневном животу. Она може да поремети ваш сан и да вас доведе у опасност од падања, ако устајете у мраку да идете да мокрите. Такође, када се пробудите, можда нећете моћи опет да заспете, и због тога нећете моћи нормално да функционишете преко дана. Можда ћете спавати преко дана и због тога нећете моћи да спавате добро преко ноћи. Овакве промене у рутини спавања могу чак и да погоршају проблем: можда ћете бити више свесни да вам се бешика пуни и због тога морати чешће да мокрите.

Ако се будите једном или више пута у току ноћи да мокрите, то ће постати још чешће како будете старији. Установљено је да једна од две жене и два од три мушкарца између 50 и 59 година старости имају проблема са ноктуријом. Појава је још чешћа у старијим годинама – седам од десет жена и девет од десет мушкараца старијих од 80 година пати од ноктурије.

КОЈИ СУ НАЈЧЕШЋИ УЗРОЦИ НОКТУРИЈЕ?

- уобичајени проблеми срца и бубрега;
- отекли зглобови на ногама;
- узимање лекова који повећавају излучивање мокраће увече;
- пијење велике количине течности, алкохола и пића која садрже кафеин (чај, кафа и кола) пре одласка на спавање увече;
- слабо контролисан дијабетес (Тип 1 и Тип 2);
- дијабетес инсипидус (редак хормонални проблем који изазива велику жеђ и губитак мокраће);
- промена положаја (из исправног током дана у лежећи током ноћи значи да се проток крви кроз бубреге повећава, што значи да се производи више мокраће у току ноћи);
- поремећена функција бешике или преосетљива бешика (нпр. инфекција бешике);
- превише активна бешика (као што је после можданог удара);
- трудноћа;



- 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.

- испрекидан сан, нпр. одлазак у тоалет само зато што сте будни; и/или
- затвор или повећана простата може да врши притисак на врат бешике и да не дозволи да се бешика сасвим испразни. То може да изазове капање или преливање мокраће.

Напомена: Неки људи мисле да ће ако смање количину воде коју пију преко дана моћи да смање и проблеме које имају током ноћи. То није тачно. Ако се не пије довољно, то може да изазове недостатак течности и затвор. То такође може још више да концентрише мокраћу. То може да поремети функционисање бешике и да због тога морате да идете у тоалет чешће. Ако се не пије довољно воде, то може такође да изазове скупљање мишића бешике, тако да бешика неће моћи да држи много мокраће, што може да погорша потребу за мокрењем у току ноћи.

КАКО ДА ЗНАТЕ ДА ЛИ ИМАТЕ НОКТУРИЈУ?

Требало би да разговарате са својим лекаром ако мислите да имате ноктурију. То можда неће бити једноставан проблем.

Да би сазнао више о вашој ноктурији, лекар може да вас пита о:

- вашој здравственој историји;
- проблемима са бешиком;
- лековима које узимате (као на пример, у које време узимате лекове који повећавају излучивање мокраће); и
- испрекиданом сну.



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.

ВАШ ЛЕКАР МОЖЕ ТАКОЂЕ:

- да провери да ли постоје неки од узрока ноктурије, као што је то горе описано;
- да уради анализу мокраће да види да ли се ради о инфекцији бешике;
- да вас замоли да водите евиденцију код куће да провери:
 1. шта, када и колико пијете;
 2. када и колико мокрите;
 3. када идете на спавање и када устајете; и
 4. да организује испитивања, као што су испитивања бешике, бубрега, мокраће и крви.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕЧИ НОКТУРИЈА?

Важно је да се сви узроци ноктурије лече или да вас упуте одговарајућем специјалисти.

Неки третмани који се препоручују могу да буду:

- да смањите количину кафеина и алкохола коју пијете, углавном пред спавање увече;
- да проверите у које време узимате лекове који повећавају излучивање мокраће;
- да носите компресивне чарапе за отечене зглобове на ногама;
- да се одмарате са подигнутим ногама неколико часова по подне;
- да осветлите пут до тоалета (на пример, са ноћним светлом); и/или
- да ставите ноћну посуду или канту светле боје поред кревета за употребу.

Ваш лекар може такође да вас упуту специјалисти који ће са вама разговарати о другим третманима. То могу да буду лекови за ноктурију или за лечење узрока проблема.

Неки од здравствених радника на које могу да вас упуте су физиотерапеут за инконтиненцију, медицинска сестра/саветник за инконтиненцију, уролог или нефролог.



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.

ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако позовете Националну телефонску службу за помоћ са проблемима инконтиненције на број 1800 33 00 66* (сваки радни дан од 08:00 до 20:00 по аустралијском стандардном источном времену) можете да разговарате са квалификованим медицинским сестрама и тражите бесплатне:

- информације;
- савете; и
- брошуре.

Ако имате потешкоћа да говорите или разумете енглески језик, ову службу можете контактирати и путем телефонске преводачке службе позивом на број 13 14 50. Најпре ће на ваш позив неко одговорити на енглеском језику, па треба да кажете назив свог језика и останете на вези, а затим ћете бити спојени са преводиоцем који говори ваш језик. Кажите преводиоцу да желите да разговарате са Националном телефонском службом за помоћ са проблемима инконтиненције (National Continence Helpline) на број 1800 33 00 66. Сачекајте на вези да вас повежу, а преводаца ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

Посетите bladderbowel.gov.au или continence.org.au/other-languages

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.