



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.

PROBLEMA BA ANG PAG-IHI SA KAMA SA MGA KABATAAN?

Halos dalawa sa bawat isandaang mga kabataan ang umiihi sa kama sa gabi (tinatawag din itong nocturnal enuresis). Ito ay maaaring maging problema para sa kapwa mga kabataang lalaki at babae, na karamihan sa mga kabataan na umiihi sa kama ay ginagawa na ito mula pa noong sila ay maliit pa. Habang ang ilan ay natulungan na habang maliit pa, marami sa kabataan ay maaaring hindi kailanman natulungan sa problemang ito. Maaaring iniisip nila na ang pag-ihi sa kama ay titigil din paglipas ng panahon, o ito ay hindi na maaaring malutas.

Ang ilang mga kabataang umiihi sa kama sa gabi ay maaaring may mga problema rin sa pantog sa araw, katulad ng pag-ihi nang mas madalas at mas kagyat kaysa sa karaniwan, at tumutulo na ang ihi habang nagmamadali sila papunta sa kubeta (tinatawag din na sobrang aktibong pantog).

Ang pag-ihi kama ay nakapagpapahirap sa pang-araw-araw na buhay. Ang mga kabataan ay maaaring nahihiya dahil sa problemang ito, at maaaring natatakot sila na malaman ito ng tao. Nadadagdagan din ang kanilang gastos at trabaho sa karagdagan paglalaba. Maaaring maging alanganin ang di matulog sa sariling tahanan nang isang gabi o makitabi sa kama o makisama sa kuwanto ng sinumang tao. Ang malaking pangamba ay kung ano ang maaaring maging kahulugan ng pag-ihi sa kama sa malapitang personal na mga pakikipagrelasyon.

MAY MAKUKUHA BANG TULONG SA PROBLEMA NG PAG-IHI SA KAMA?

Ang magandang balita ay MAAARI kang makakuha ng tulong. Sa pamamagitan ng maingat na pagrerepaso at paggagamot, ang pag-ihi sa kama ay kadalasang magagamot, kahit na hindi nakatulong ang nakaraang paggagamot.

Kahit na hindi ito magagamot, maaari mong bawasan ang mga sintomas at mapanatiling tuyo ang mga kobre kama.

ANO ANG MGA SANHI NG PAG-IHI SA KAMA NG MGA KABATAAN?

Ang pag-ihi sa kama ay sanhi ng magkahalong tatlong mga bagay:

- ang katawan ay gumagawa na maraming ihi sa buong magdamag;
- isang pantog na kaya lamang mag-imbak ng kaunting ihi sa gabi; at
- hindi kayang lubusang magising mula sa pagkakatulog.

Sa ilang mga kabataan malamang din na magkaroon ng ilang pagbabago sa ginagawa ng pantog na pinapatigil ang normal na pagpupuno at pagbabawas ng ihi sa araw.





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;

Ang pananaliksik sa buong daigdig ay nangangahulugan na ngayon ay mas nadagdagan ang alam natin tungkol sa mga sanhi ng pag-ihi sa kama, katulad ng:

- ang pag-ihi sa kama ay namamana para sa ilang mga pamilya;
- ang ilang mga pantog ay hindi kayang magkarga ng napakaraming ihi sa buong araw at ito ay maaaring magdulot ng mga problema sa gabi;
- ang ilang mga pantog ay hindi nasasaid ang paglabas ng ihi sa kubeta, na nangangahulugan na may ihing ay natitira sa pantog;
- ang ilang mga bato(kidney) ay gumagawa ng mas maraming ihi kaysa sa karaniwan sa buong gabi.

MAAARI BANG MAY IBA PANG MGA DAHIAN ANG PAG-IHI SA KAMA?

Ang ilan pang mga bagay na maaaring gawing mahirap na makontrol ang pag-ihi sa kama, ay katulad ng:

- pagtitibi;
- impeksiyon sa bato o pantog;
- pag-inom ng maraming inuming may caffeine at/o alak;
- ang paggamit ng ilang mga gamot at bawal na mga gamot; at
- mga alerdyi o lumaking mga adenoid at tonsil na nakakabara sa ilong o itaas na daanan ng hangin sa gabi.

PAANO MALULUTAS ANG PAG-IHI SA KAMA?

Ang pananaliksik ay nagbigay daan sa bagong mga uri ng paggagamot. Sa dahilang ang pag-ihi sa kama ng kabataan ay maaaring mas maging komplikado kaysa sa mga bata, kailangan mong makipag-usap sa isang pangkalusugang propesyonal na may espesyal na pagsasanay sa mga problema sa pag-ihi, katulad ng doktor, pisiyoterapiko o nars na tagapayo ukol sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi. Kapag nakipagkita ka sa pangkalusugang propesyonal na ito, rerepasuhin ang problema at isasagawa ang ilang pisikal na pagsusuri at ilang mga pagsusuri. Ang isang pagsusuri ay maaaring magtsek ng daloy ng iyong ihi (sa pamamagitan ng pag-ihi nang pribado sa isang kubeta). Ang iba pang pagsusuri ay maaaring magtsek kung naipapalabas nang husto ng iyong pantog ang lahat ng ihi. Maaari ding hilingin sa iyo na gumawa ng talaarawan (diary) ng pag-ihi sa tahanan.

Ang paggagamot ay ibabatay sa kung ano ang napag-alaman sa pagsusuri ngunit maaari itong:

- paggagamot ng pagtitibi at impeksiyon ng pantog;
- mga gamot o spray na makakadagdag sa dami ng ihing maaaring kargahin ng iyong pantog, o mabawasan ang dami ng ihing nagagawa sa gabi;





- 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.

- pagsasanay na makontrol kung gaano kahusay na nag-iipon o nagpapalabas ng ihi ang pantog;
- paggamit ng alarma na tutunog kapag nabasa ang kama. Ito ay makatutulong sa mga kabataan gayundin sa mga bata ngunit maaaring hindi ito ang pinaka-unang bagay na sinubukan;
- ang kombinasyon ng ilang mga paggagamot na nasa itaas; at
- paggamit ng mga produkto para sa pagpipigil ng pagdumi/pag-ihing upang protektahan ang mga sapin sa kama at balat, mabawasan ang amoy at madagdagan ang ginhawa habang isinasagawa ang paggagamot.

Ang paggagamot ay maaaring abutin nang ilang buwan bago gumana. Kung iinom ka lamang ng mga gamot o gagamit ng alarma paminsan-minsan, maaaring hindi ito gumana. Ang ilan sa mga bagay na makakadagdag sa pagkakataong maging tuyo ay:

- pagnanais na magbago;
- pagkakaroon ng taong nangangasiwa sa iyong paggagamot; at
- pagsisikap nang husto upang makagawa ng mga pagbabago sa mga bagay na hiniling sa iyo.

Kung ang pag-ihi sa kama ay hindi gumagaling, hindi mo ito kasalanan. Sa ganitong kaso, dapat kang magpatingin sa isang espesyalistang doktor na magsasagawa ng mas masinsinang pagrerepaso.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikokonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.

