



NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

NOKTURYA—PAGPUNTA SA KUBETA SA GABI

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;

ANO ANG NOKTURYA?

Ang nokturya ay kapag ang isang tao ay gumigising sa gabi para umihi. Kung ito ang mangyayari nang higit sa dalawang beses sa isang gabi, ito ay maaaring maging isang problema.

Ang nokturya ay pangkaraniwan sa mga matatandang tao. Maaari itong maging sanhi ng mga problema sa pang-araw-araw na buhay. Maaari nitong gambalain ang iyong pagtulog at malagay ka sa panganib ng mga pagkahulog kung ikaw ay bumangon sa dilim upang umihi. Gayundin, kapag ikaw ay magigising, baka hindi ka na makatulog na muli at pagkatapos ay hindi na makapagtrabaho nang mas mahusay sa buong maghapon. Maaari kang makatulog sa araw at pagkatapos ay hindi ka na makatulog nang mabuti sa gabi. Ang mga ganitong pagbabago sa iyong nakagawiang pagtulog ay maaaring maging sanhi sa paglala ng iyong problema, maaaring higit mong kinamamalayan na napupuno ang iyong pantog kaya pakiramdam mo ay kailangan mong umihi nang mas madalas.

Ang paggising nang isang beses o higit pa sa bawat gabi para umihi ay nadadagdagan sa iyong pagtanda. Napag-alaman na isa sa dalawang babae, at dalawa sa tatlong lalaki, na may edad na 50-59 ay may problemang nokturya. Ito ay mas pangkaraniwan habang ikaw ay tumatanda --pito sa sampung mga babae, at siyam sa sampung mga lalaki, na may edad na 80 ay may nokturya.

ANO ANG KARANIWANG MGA DAHILAN NG NOKTURYA?

- mga karaniwang problema sa puso at sa bato;
- pamamaga ng bukong bukong;
- pag-inom ng mga tabletang pampa-ihing sa gabi;
- pag-inom ng maraming likido, alak at mga inuming may caffeine (tsaa, kape at cola) bago matulog sa gabi;
- mahinang pagkontrol ng diyabetis (Type 1 o Type 2);
- Diabetes Insipidus (isang bihirang problema sa hormon na nagiging sanhi ng matinding pagkauhaw at paglalabas ng ihi);
- ang mga pagbabago sa posisyon (mula sa posisyong patayo sa araw tungo sa paghiga nang lapat sa gabi ay nangangahulugan na mas maraming dugo ang maaaring dumaloy sa ibabaw ng mga bato (kidney), kaya mas maraming ihi ang nagagawa sa gabi);
- ligalig o sobrang maselang pantog (tulad ng impeksiyon ng pantog);
- sobrang aktibong pantog (tulad ng pagkatapos ng isang atake);
- pagbubuntis;





NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

NOKTURYA—PAGPUNTA SA KUBETA SA GABI

- 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.

- putol -putol na pagtulog, tulad ng pagpunta sa kubeta dahil lamang sa ikaw ay gising; at / o
- ang pagtitibi o lumaking prostate ay maaaring dumiin sa leeg ng pantog at hindi agad maubos ang laman ng pantog. Ito ay maaaring maging sanhi ng pagtulog o pag-apaw ng ihi.

Tandaan: Iniisip ng ilang mga tao na kapag babawasan nila ang pag-inom ng tubig sa buong araw ay maaari nilang mabawasan ang kanilang mga problema sa pag-ihing sa gabi. Ito ay hindi tama. Ang hindi pagkakaroon ng sapat na inumin ay maaaring maging sanhi ng kakulangan ng mga likido at pagtitibi. Maaari din nitong gawing mas puro ang ihi. Maaari nitong mabulabog ang pantog at magbigay-daan upang ikaw ay mangailangang pumunta sa kubeta nang mas madalas. Ang hindi sapat na pag-inom ng tubig ay maaari ding maging dahilan ng pag-urong ng kalamnan ng pantog kayat hindi nito kayang maglaman ng mas maraming ihi, na nagbibigay- daan sa paglala ng pangangailangang umihi sa magdamag.

PAANO MO MALALAMAN NA IKAW AY MAY NOKTURYA?

Dapat kang makipag-usap sa iyong doktor kung sa tingin mo ay mayroon kang nokturya. Maaaring ito ay hindi isang simpleng problema sa kalusugan.

Upang malaman ang higit pa tungkol sa iyong nokturya, maaaring itanong sa iyo ng iyong doktor ang tungkol sa:

- iyong nakalipas na kalusugan;
- mga problema sa pantog;
- ang iniinom mong mga gamot (tulad ng, kung anong oras mo iniinom ang iyong mga tableta); at
- putol-putol na pagtulog.





NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

NOKTURYA—PAGPUNTA SA KUBETA SA GABI

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.

ANG IYONG DOKTOR AY MAAARI DING:

- magsuri kung mayroon kang anumang mga dahilan ng nokturya, tulad ng mga nakasaad sa itaas;
- magsuri ng iyong ihi para sa impeksyon sa pantog;
- mag-utos sa iyo na gumawa ng tsart upang masuri kung:
 1. ano, kailan at gaano karami ang iyong iniinom;
 2. kailan at gaano karami ang iyong inihi;
 3. kailan ka natutulog at gumigising;
 4. magsa-ayos para sa mga pagsusuri ng pantog, bato, ihi at dugo.

PAANO MAGAGAMOT ANG NOKTURYA?

Mahalagang magamot ang anumang mga dahilan ng nokturya o ikaw ay maisangguni sa tamang espesyalista.

Ilan sa mga iminumungkahing paggagamot ay maaaring:

- pagbabawas sa dami ng iniinom na “caffeine” at alkohol bago matulog sa gabi;
- pagtsetsek sa mga oras na ikaw ay umiinom ng mga tableta;
- pagsusuot ng mga medyas pansuporta para sa namamagang bukong-bukong;
- pagpapahinga sa iyong mga binti na nakataas ang mga ito, sa hapon, nang may ilang oras;
- paglalagay ng ilaw sa iyong daanan patungong kubeta (tulad ng isang ilaw sa gabi); at / o
- paglalagay ng magagamit na orinola o matingkad na kulay na balde sa tabi ng kama.

Maaari ka ring isangguni ng iyong doktor sa isang espesyalista na magpapaliwanag sa iyo ng iba pang mga paggagamot. Ang mga ito ay maaaring mga gamot para sa nokturya o gagamutin ang dahilan ng problema.

Kabilang sa ilan sa mga propesyonal sa pangkalusugan na maaaring isangguni sa iyo ay ang pisiyoterapiko para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi, nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi, isang yurolohista (urologist) o espeyalista sa bato.





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.

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. Ikonokta 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.