An Australian Government Initiative

BEDWETTING IN TEENAGERS AND YOUNG ADULTS

10

பதின் பருவத்தினரும் வளர்ந்த சிறுவர்களும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்

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.

வளர்ந்த பிள்ளைகளிடையே காணப்படும் படுக்கை நனைப்பு ஒரு பிரச்சினையா?

ஒவ்வொரு 100 வளர்ந்த குழந்தைகளில் ஏறக்குறைய இருவர் இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கிறார்கள் (**இரவுசார் சிறுநீர் அடக்கமுடியாமை** என்றும் அழைக்கப்படும்). அவர்கள் முன்னர் குழந்தையாயிருந்ததிலிருந்து சிறுநீர் கழித்து, பின்னர்அநேகமான வளர்ந்த பிள்ளைப்பருவத்திலிருந்து சிறுநீர் கழித்து வரும் இளம் ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் இது ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கலாம். சிலர் குழந்தையாயிருந்தபோது உதவி பெற்றிருந்தாலும், பல இளைஞர்கள் இந்தப் பிரச்சினைக்கு ஒருபோதும் உதவி பெற்றிருக்க மாட்டார்கள். காலப்போக்கில் படுக்கையில் சிறுநீர்கழித்தல் சுகமடையுமென அல்லது அதனைச் சுகப்படுத்த முடியாது என அவர்கள் நினைகலாம்.

இரவு நேரத்தில் சிறுநீர் கழிக்கும் சில இளைஞர், பகல் நேரத்திலும் சாதாரணமாக அல்லாமல் மிகவும் அவசரமாகவும்,அடிக்கடியாகவும், வழமையைவிட அதிகமாகவும்சிறு நீர்வெளியேற்றுவது, அத்துடன் கழிவறைக்கு அவசரமாக விரைந்து செல்லும்போது சிறுநீர் கசிந்துவிடுவது போன்ற பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருக்கலாம் (**அளவுக்கு விஞ்சிய சிறுநீர்ப்பை செயற்பாடு** எனவும் அழைக்கப்படும்).

படுக்கையை நனைப்பது நாளாந்த வாழ்க்கையை மிகவும் சிக்கலாக்கலாம். வளர்ந்த பிள்ளைகள் இந்தப்பிரச்சினைகளால் சங்கடப்படுகிறார்கள் அத்துடன் ஏனையோர் கண்டுபிடித்து விடுவார்களெனவும் பயப்படலாம். மேலதிகமாக ஆடைகளைத் துவைக்கும் வேலைப்பழுவும் மற்றும் செலவும் அவர்களுக்கு ஏற்படும். வீட்டுக்கு வெளியில் வேறு இடத்தில் இரவைக் கழிப்பது அல்லது இன்னொருவரின் படுக்கையை அல்லது அறையைப் பகிர்ந்து கொள்வது ஆபத்தாகலாம். படுக்கை ஈரமாக்கல், நெருங்கிய தனிப்பட்ட உறவை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பது பெரியதொரு கவலையாக இருக்கிறது.

படுக்கையை ஈரமாக்குவதற்கு ஏதாவது உதவி கிடைக்குமா?

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், நீங்கள் உதவி பெற்றுக்கொள்ளலாம். கடந்தகால சிகிச்சை பலனளிக்காதுவிட்டாலும், கவனமாக மீளாய்வுசெய்து சிகிச்சையளித்தால் படுக்கையில் சிறுநீர்வெளியேறுவதனை குணப்படுத்த முடியும்.

சுகப்படுத்த முடியாத வேளையிலும், அறிகுறிகளைக் குறைக்கமுடியும் அத்துடன் படுக்கையை நனையாமல் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

படுக்கையில் வளர்ந்த பிள்ளைகளின் சிறுநீர் வெளியேற்றம் எதனால் ஏற்படுகிறது?

ஒன்றுபட்ட மூன்று விடயங்களால் படுக்கையில் சிறுநீர் வெளியேற்றம் ஏற்படுகிறது.

- உடலானது இரவு முழுவதும் பெருமளவு சிறுநீரை உருவாக்குகிறது;
- இரவில் சிறுநீர்ப்பையானது ஒரு குறைந்தளவு சிறு நீரையே கொள்ளக்கூடியது; அத்துடன்
- தூக்கத்திலிருந்து முற்றாக எழும்பமுடியாமை.

சில வளர்ந்த பிள்ளைகளில் சிறு நீர்ப்பை தொழிற்படுவதில் ஏற்படக்கூடிய சில மாறுதல்களாலும் சாதாரணமாக சிறுநீர்ப்பை பகல் முழுக்க சிறுநீரை நிரப்புவதிலும், வெளியேற்றுவதிலும் தடை ஏற்படுகிறது.

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;

உலகளாவிய ஆராய்ச்சியினால் எங்களுக்கு இப்பொழுது அதிகளவு தெரிய வரும் படுக்கை நனைப்பிற்கான, பின்வருவன போன்ற காரணங்கள்:

- படுக்கையில் சிறு நீர்கழித்தல் சிலகுடும்பங்களில் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கலாம்;
- சில சிறுநீர்ப்பைகள் பகலில் மிக அதிகளவு சிறு நீரைக்கொள்ளமுடியாமையால் இது இரவில் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கும்;
- கழிவறையில் சில சிறுநீர்ப்பைகள் முற்றாக வெளியேற்றுவதில்லை, இதனால் சிறுநீர், மூத்திரப்பையில் தங்கி இருக்கிறது;
- சில சிறுநீர்ப்பைகள் அசாதாரணமாக, அளவுக்கும் மிஞ்சிய சிறுநீரை இரவிபூராகச் சேகரிக்கின்றன.

படுக்கையை ஈரமாக்குவதற்கு வேறு காரணங்களும் இருக்க முடியுமா?

பின்வருவன போன்ற, வேறுசில விடயங்களும் படுக்கை ஈரமாவதைக் கட்டுப்படுத்தக் கடினமாக்குகிறது:

- மலச்சிக்கல்;
- சிறுநீரகம் அல்லது சிறுநீர்ப்பையில் தொற்று;
- வெறியம் (caffeine) அல்லது மதுவுடன் கூடியளவு பானம் குடித்தல்;
- சில மருந்து மற்றும் சட்டவிரோத போதைவஸ்து உபயோகம்; அத்துடன்
- ஒவ்வாமை அல்லது இரவில் மூக்கை அல்லது மேலுள்ள சுவாச வழியை அடைக்கும் அதிகரித்த மூக்கடிச்சதை வளர்ச்சி மற்றும் உள்நாக்கு.

படுக்கையை ஈரமாக்குவதனை சுகப்படுத்துவது எவ்வாறு?

இது பற்றிய ஆராய்ச்சி புதியவகையான சிகிச்சைக்கு இட்டுச்சென்றுள்ளது. சிறுவர்களைக்காட்டிலும் வளர்ந்த குழந்தைகளின் படுக்கை ஈரமாக்கல் மிகவும் சிக்கல் நிறைந்ததொன்றாக இருப்பதனால், சிறு நீர்ப்பை பிரச்சினைகளில் விஷேட பயிற்சிபெற்ற வைத்தியர், உடல்பிடித்துவிடுபவர் (physiotherapist), அல்லது 'கான்டினன்ஸ்' மருத்துவத்தாதி ஆலோசகர் போன்ற சுகாதார உத்தியோகத்தர்களுடன் நீங்கள் கட்டாயம் பேசவேண்டும். இந்த சுகாதார உத்தியோகத்தர்களைப் பார்க்கும்போது, பிரச்சினைகள் மீளாய்வு செய்யப்படுவதுடன் ஒரு உடல் பரிசீலனையும் சில சோதனைகளும் செய்யப்படும். ஒரு சோதனையானது உங்கள் சிறு நீர் வெளியேறுவதைப் (தங்களுக்குரிய ஒரு கழிவறையில் சிறுநீர்க்ழிக்கையில்) பரிசீலிப்பதாகும். இன்னொரு பரிசோதனை உங்கள் சிறுநீர்ப்பை முற்றாக வெளியேற்றுகிறதா எனச் சரிபார்ப்பதாகும். வீட்டில் சிறுநீர் நாட்குறிப்பு ஒன்றினை மேற்கொள்ளும்படியும் நீங்கள் கேட்கப்படலாம்.

சிகிச்சையானது, பரிசீலனையில் கண்டறிந்தவற்றைப் பொறுத்ததாக இருக்கும், அவையாவன:

- மலச்சிக்கல் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை தொற்றுக்கான சிகிச்சை;
- உங்களுடைய சிறுநீர்ப்பை எவ்வளவு அளவைக்கொள்ளும் அல்லது இரவில் சேரும் சிறுநீரின் அளவைக் எவ்வளவால் குறைக்கலாம் என்பவற்றை தூண்டுவதற்கான மருந்துகள் அல்லது தெளிகருவிகள்;

- 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.

- சிறுநீர்ப்பை எவ்வளவு சிறப்பாக சிறுநீரைக் சேகரிக்கிறது; மற்றும் சிறு நீரை வெளியெற்றுகிறது என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான பயிற்சி;
- படுக்கை ஈரமடையும்போது செயல்படக்கூடிய அபாய அறிவிப்பு (alarm). இது சிறுவர்களைப்போல வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கும் பிரஜோசனமாக இருக்கலாம்; ஆனால் முதலில் செய்யவேண்டியது இதுவல்ல;
- மேலுள்ள சிகிச்சைகளில் சிலவற்றின் கலப்பு; அத்துடன்
- சிகிச்சை நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கையில், படுக்கையையும், உடலையும் பாதுகாக்கவும், நாற்றத்தைக் குறைக்கவும் அத்துடன் சௌகரியத்தைக் கூட்டுவதற்கும் 'காண்டினன்ஸ்' உற்பத்திப் பொருட்களைப் பாவிக்கலாம்.

சிகிச்சை செயற்பட சில மாதங்கள் எடுக்கலாம். நீங்கள் மருந்தை மட்டும் எடுத்தால் அல்லது அடிக்கடி அலாரத்தை பாவித்தால், அது முற்றாகச் செயற்படாமல் போகலாம். சிறுநீர்கழிப்பதைத் நிறுத்தும் சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும் சில விடயங்களாவன:

- முன்னேறுவதற்கான விருப்பம்;
- சிகிச்சையை மேற்பார்வை செய்வித்தல்; மற்றும்
- மாற்றங்கள் செய்யப்படவேண்டும் என் நீங்கள் கேட்கப்படும்போது, நீங்கள் தரும் பெருமுயற்சி.

படுக்கையில் சிறுநீர்கழித்தல் சீரடையாதுபோனால், அது உங்களது தவறாகாது. இந்தச்சந்தர்ப்பத்தில், நீங்கள் கட்டாயமாக, முழுமையான மீளாய்வைச் செய்யக்கூடிய ஒரு சிறப்பு வைத்தியரை பார்க்கவேண்டும்.

உதவி கோருங்கள்

நீங்கள் National Continence Helpline (ஹெல்ப் லைன்) 1800 33 00 66* என்ற இலக்கத்தில் அழைத்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ தாதிமார் இலவசமாகக் கிடைப்பார்கள் (திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்):

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசுரம்.

ஆங்கில மொழியை பேசுவதிலோ அல்லது விளங்கிக் கொள்வதிலோ கஸ்டமிருப்பின் தொலைபேசி மொழிஉரைப்பவரின் சேவையைப்பயன்படுத்தி ஹெல்ப் லைனுடன் 13 14 50 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி அழைப்பானது ஆங்கிலத்தில் பதிலளிக்கப்படும், எனவே, நீங்கள் பேசும் மொழி என்ன என்பதனைச்சொல்லிவிட்டு சற்று தொலைபேசியில் தாமதிக்கவும். உங்களின் பாஷையைப் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார். நீங்கள் National Continence Helpline ஐ1800 33 00 66 இலக்கத்தில் அழைக்க விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்காக தொலைபேசியில் காத்திருங்கள், நீங்கள் கழிவுகட்டுப்படுத்தும் பொருட்களுக்கான ஒரு தாதி ஆலோசகருடன் பேசுவதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உதவுவார். சகல அழைப்புக்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

பார்க்கவும் bladderbowel.gov.au அல்லது continence.org.au/other languages

* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.