An Australian Government Initiative

NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

இரவில்சிறுநீர்மிகைப்பு (நொக்ரூரியா) - இரவில் கழிவறைக்குச்செல்லுதல்

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;

“நொக்ரூரியா” என்றால் என்ன?

‘நொக்ரூரியா’ என்பது ஒருவர் சிறுநீர்கழிப்பதற்காக இரவில் தூக்கத்தைவிட்டு எழும்பவேண்டி ஏற்படுதலாகும். இரண்டுதடவைகழுக்குமேல் இது நடந்தால் , அது ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கலாம்.

‘நொக்ருரிய’ பொதுவாக வயதானவர்களில் உண்டு. அது அன்றாடவாழ்க்கையில் பிரச்சினைகளை உருவாக்கலாம். நீங்கள் இரவில் சிறுநீர்கழிக்க எழும்பினால், உங்கள் தூக்கம் குழப்புவதுடன் நீங்கள் கால் தடக்கி விழுந்துவிட வேண்டிய அபாயத்துக்கும் ஆளாவீர்கள். அத்துடன், எழும்பவேண்டி ஏற்பட்டால், பின்னர் மீண்டும் தூங்கமுடியாமல் அன்றையபொழுது முழுவதும் நீங்கள் நல்ல முறையிலே செயற்படமுடியாமல் போகலாம். இதனால் உங்களுக்குப் பகலில் தூங்கம் வரலாம்; பின்னர் இரவில் நன்றாகத் தூங்கமுடியாது. உங்கள் தூக்கப் பழக்கத்திற்கு இவ்வாறு ஏற்படும் மாற்றங்கள், பிரச்சினையை மேலும் சீரழிக்கலாம்: சிறுநீர்ப்பை நிரம்புவதுபற்றி நீங்கள் மிகவும் தெரிந்திருக்கலாம் ஆதலால் மிகவும் அடிக்கடி சிறுநீர்கழிக்க வேண்டும்போல் உணர்வீர்கள்.

ஒருநாளில் ஒருதடவையோ அல்லது பலதடவைகளோ சிறுநீர்கழிக்க எழும்புவது வயதாகிக்கொண்டுபோகும்போது, கூடிக்கொண்டுபோகிறது. 50 – 59 வயதுள்ள இருபெண்களில் ஒருவரும், மூன்று ஆண்களில் இருவரும் ‘நொக்ரூரியா’ பிரச்சினை உள்ளவர்களௌன கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. வயதாகிக்கொண்டு போகும்போது இது இன்னும் அதிகரிப்பது சாதாரணமானது- 80 வயதுக்கு மேற்பட்ட பத்து பெண்களில் ஏழு பேருக்கும், பத்து ஆண்களில் ஒன்பது பேருக்கும் ‘நொக்ரூரியா’ இருக்கிறது.

‘நொக்ரூரியா’வுக்கான பொதுவான காரணங்கள் என்ன?

- வழக்கமான இருதயம் மற்றும் சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள்;
- கணுக்கால் வீங்குதல்;
- இரவில் நீரை உருவாக்கும் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளல்;
- இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன் அதிகளவு நீர், மது மற்றும் caffeine பானங்கள்(தேநீர், காப்பி மற்றும் கோலா) அருந்துதல்;
- ஒழுங்காகக் கட்டுப்படுத்தாத நீரிழிவு (வகை 1 அல்லது வகை 2);
- ‘இன்ஸ்பிடஸ்’ சக்கரை வியாதி (கடும் தாகத்தையும் கூடுதலான சிறுநீர் இழப்பையும் தோற்றுவிக்கும் மிக அரிதான ஹொர்மோன் பிரச்சினை);
- உடல் கிடைநிலையை மாற்றுதல் (இரவில் தளநிலையில் படுக்கும்வரை பகல் முழுக்க நிமிர்ந்தநிலையிலிருப்பதால் அதிக இரத்தம் சிறுநீரகத்தூடாகச் செல்ல முடிகிறது. இதனால் அதிக இரவுநேர சிறுநீர் உருவாகிறது);
- நிலைகுலைந்த அல்லது சிறுநீர்ப்பையின் அளவுக்குமதிகமான உணர்வு(சிறுநீர்ப்பை தொற்று போன்றவை);
- செயற்பாடு கூடிய சிறுநீர்ப்பை (பாரிசவாதம் ஏற்பட்ட பின்னர் போன்ற);
- கர்ப்பம் தரித்திருத்தல்;

- 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.

- நித்திரை முறிப்பு, நீங்கள் கண்விழித்திருப்பதால் கழிவறைக்குப் போகவேண்டும் போன்ற உணர்வும்; அல்லது
- மலச்சிக்கல் அல்லது வீங்கிய சுக்கிலச்சுரப்பி சிறு நீர்ப்பையின் கழுத்தை நெரித்து சிறுநீர் முழுவதையும் வெளியேற விடாமல் தடுத்தல். இது சிறுநீர் சிந்ததுதல் அல்லது முட்டிப்பாய்தலை விளைவிக்கலாம்.

குறிப்பு: தாம் பகலில் அருந்தும் நீரின் அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் இரவில் வரும் பிரச்சினைகளைக் குறைக்கலாமெனச் சிலர் நினைக்கிறார்கள். இது சரியானதொன்றல்ல. போதுமான அளவு நீர் குடிக்காமல் விட்டால், திரவகுறைபாடும், மலச்சிக்கலும் ஏற்படும். அது சிறுநீரின் செறிவையும் கூட்டும். இது சிறுநீர்ப்பையினை நிலைதடுமாறச் செய்வதுடன் நீங்கள் அடிக்கடி மலசல கூடத்திற்கு போகவேண்டி ஏற்படுத்தும். போதியளவு நீர் அருந்தாமை சிறுநீர்ப்பை தசைநார்களை சுருக்கமடையச்செய்து அதிகளவு சிறுநீரைத்தேக்கிவைக்க முடியாமல் செய்வதுடன் அது இரவில் சிறுநீர்கழிக்கச் செல்வதற்கான தேவையை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்துவிடும்.

உங்களுக்கு ‘நொக்ருறியா’ இருக்கிறதோவென உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?

உங்களுக்கு ‘நொக்ருறியா’ இருக்கிறதென நீங்கள் நினைத்தால் நீங்கள் கட்டாயம் வைத்தியருடன் பேசவேண்டும். அது ஒரு சாதாரண சுகாதாரப்பிரச்சினையாக இருக்காமலும் போகலாம்.

உங்களுடைய ‘நொக்ருறியா’ பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள உங்கள் டாக்டர் உங்களைக் கேட்கக் கூடியவை:

- உங்கள் கடந்தகால உடல்நிலை;
- சிறுநீர்ப்பை பிரச்சினைகள்;
- நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகள் (என்ன நேரம் உங்கள் நீர்ம வில்லைகளை உட்கொள்ளுகிறீர்கள் போன்றவை); மற்றும்
- தூக்க முறிவு.

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.

உங்கள் வைத்தியர் இவற்றையும் செய்யலாம்:

- மேலேகுறிப்பிட்டவை போன்ற; ‘நொக்ருறியா’வுக்கான காரணிகள் ஏதாவது உள்ளதாவெனப் பரீட்சித்துப் பார்ப்பார்;
- சிறுநீர்பை தொற்றுக்கான சிறுநீர்ப் பரிசோதனை;
- பரிசீலிப்பதற்கு ஓர் அட்டவணையைப் பேணச்சொல்லுவார்:

1. என்ன, எப்பொழுது மற்றும் எவ்வளவு நீங்கள் குடிக்கிறீர்கள்;
2. எப்பொழுது , எவ்வளவு சிறுநீர் வெளியேற்றுகிறீர்கள்;
3. என்ன நேரம் படுக்கைக்குப் போகிறீர்கள், என்ன நேரம் படுக்கையைவிட்டு எழும்புகிறீர்கள்; அத்துடன்
4. சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரகம், சிறுநீர் சோதன மற்றும் இரத்தப்பரிசோதனைகளுக்காக ஒழுங்குபடுத்துதல்.

‘நொக்ருறியா’ வை எவ்வாறு குணமாக்க முடியும்?

‘நொக்ரூறியா’வுக்கான எந்தக் காரணிகளுக்கும் சிகிச்சையளிப்பது முக்கியமாகும் அல்லது சரியான வல்லுநரைப்பார்க்க நீங்கள் சிபாரிசு செய்யப்படவேண்டும்.

சில பரிந்துரைக்கக்கூடிய சிகிச்சைகளாவன:

- நீங்கள் அருந்தும் தேநீர், காப்பியின் அளவை, பிரதானமாக இரவில் படுக்கைக்குப் போகமுன்னர் குறைத்தல்;
- நீங்கள் நீர்த்த வில்லைகளை எடுக்கும் நேரத்தை சரிபார்த்தல்;
- வீங்கிய கணுக்கால்களுக்கு ஆதாரமாக கால் உறைளை அணிதல்;
- மாலை நேரத்தில், ஒரு சில மணித்தியாலங்களுக்கு கால்களைத்தூக்கிவைத்து ஆறுதலெடுத்தல்;
- கழிவறைகுப் போகும் வழியை வெளிச்சமாக வைத்திருத்தலும் (இரவு வெளிச்சத்தைப் போடுதல் போன்ற); அல்லது
- படுக்கைக்குப் பக்கத்திலே கழிவகற்றும் இருக்கையை அல்லது பிரகாசமான நிறத்தாலான வாளியை வைக்கவும்.

வேறு சிகிச்சைமுறைகளைப்பற்றி உங்களுடன் கலந்துரையாடுவதற்காக உங்களை ஒரு சிறப்பு வைத்தியரிடம் சிபாரிசு செய்யவும் கூடும். ‘நொக்ருறியா’வை அல்லது அந்நோய்க்கான ஏதுக்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான மருந்துகள் இவையாகலாம்.

உங்களுக்குச் சிபாரிசு செய்யப்படும் சுகாதார தொழில்சார் நிபுணர்களில் சிலர், ஒரு ‘கான்டினன்ஸ்’ உடல்பிடித்து விடுபவர், ‘கான்டினன்ஸ்’ தாதி ஆலோசகர், சிறு நீரக வைத்தியர், சிறுநீரக அறுவை வைத்தியர் போன்றோர், ஆவர்.

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.

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.