An Australian Government Initiative

14 NOCTURIA—GOING TO THE TOILET AT NIGHT

ناکٹوریا—رات کو بیت الخلا جانا

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;

ناکٹوریا کیا ہے؟

ناکٹوریا وہ ہے جب کسی شخص کو رات کو اٹھ کر پیشاب کیلئے جانا ہوتا ہے۔ اگر یہ رات میں دو بار سے زیادہ بار ہو تو یہ ایک مسئلہ ہے۔

ناکٹوریا عمر رسیدہ لوگوں میں عام ہے۔ یہ روزمرہ زنرگی میں مشکلات پیدا کرتا ہے۔ یہ آپکی نیند خراب کرتا ہے اوراگر آپ رات کے اندھیرے میں اٹھ کر پیشاب کیلئے جاتے ہیں تو آپکو گرنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جب آپ سوتے سے اٹھ جاتے ہیں تو پھر دوبارہ سونا مشکل ہوتا ہے اور اسکے نتیجے میں اپ اگلے روز ٹھیک سے کام نہیں کار پاتے۔ پھر آپ دن میں سوتے ہیں اور اسکے بعد رات کو نیند نہیں آتی۔ گویا اس طرح کی تبدیلیوں سے آپکا بدلا ہوا سونے کا طریقہ بڑی مشکلات پیدا کرتا ہے۔ آپ اپنے بھرے ہوئے مثانے سے واقف ہیں اور اس لئے یہ زیادہ ضروری سمجھتے ہیں کہ زیادہ پیشاب کرنا چاہئے۔

جیسے جیسے آپکی عمربڑھتی ہے آپکو رات کوایک سے زیادہ باراٹھ کر پیشاب کیلئے جانےکی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ دو میں سے ایک خاتون اور تین میں سے دو مرد جنکی عمر 50 اور 59 کے درمیان ہو انہیں ناکٹوریا کا مسئلہ ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر میں یہ مشکل بڑھ جاتی ہے۔ دس میں سے سات خواتین اور دس میں سے نو مردوں کو 80 سال سے زیادہ کی عمر میں ناکٹوریا کا مسئلہ ہوتا ہے۔

ناکٹوریا کے عام اسباب کیا ہیں؟

- دل اور گردوں کی عام مشکلات
- سوجے ہوئے ٹخنے؛
- رات کے وقت مائع کیلئے گولیاں لینا؛
- زیادہ مقدار میں مشروبات، الکوحل یا کیفین کے مشروبات (چائے، کافی اور کولا) سونے سے قبل پینا؛
- ذیابیطس کا خراب کنٹرول (ٹائپ 1 یا ٹائپ 2)؛
- ڈائی بیٹیز انسیپیڈس (یہ ایک نایاب ہارمون مشکل ہے جو پیاس اور پیشاب کی شدید کمی پیدا کرتی ہے)؛
- حالت میں تبدیلیاں (دن میں سیدھے رہنےکے بعد رات کو لیٹنے سے آپکے گردوں میں زیادہ خون جاتا ہے اس لئے رات کو زیادہ پیشاب بنتا ہے)؛
- خراب یا حساس مثانے (جیسے مثانوں میں انفیکشن)؛
- غیرضروری طور پر فعال مثانہ (مثال کے طور پر فالج کے بعد)؛
- حمل؛

- 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.

- ٹوٹی ہوئی نیند، کیونکہ آپ جاگ رہے ہیں اس لئے بیت الخلا جانا؛ اور / یا
- قبض یا بڑھا ہوا پروسٹیٹ مثانے کے بالائی حصے کو دباتا ہے اور اسے خالی نہیں ہونے دیتا۔ اس طرح پیشاب کی فراوانی اور بہنا۔

نوٹ: کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ اگر وہ دن کو پانی پینے کی مقدار کم کردیں تورات کے وقت کی مشکلات کم ہو جائینگی۔ یہ درست نہیں ہے۔ پانی کا کم پینا قبض اور دوسرے مسائل کو جنم دےسکتا ہے۔ اس سے پیشاب زیادہ بھاری ہوسکتا ہے۔ اس سے مثانہ خراب ہوسکتا ہے اور آپ کو زیادہ بار بیت الخلا جانا تڑسکتا ہے۔ مناسب مقدار میں پانی نہ پینے سے مثانے کے عضلات سکڑ بھی سکتے ہیں اور مثانہ زیادہ پیشاب روک نہیں سکتا اس طرح رات کو بار بار پیشاب کیلئے جانے کی مشکل زیادہ خراب ہو سکتی ہے۔

آپکو کیسے پتہ چلیگا کہ آپکو ناکٹوریا ہے؟

اکر اپ کا خیال ہے کہ آپکو ناکٹوریا ہے تو آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ ہوسکتا ہے کہ یہ کوئی سیدھاسا صحت کا مسئلہ نہ ہو۔

آپکے ناکٹوریا کے بارے میں مذید جاننے کیلئے آپکا ڈاکٹر آپ سے انکے بارے میں پوچھ سکتا ہے:

- ماضی میں آپکی صحت؛
- مثانے کی مشکلات؛
- آپ جو ڈرگز(دوائیں) لیتے ہیں۔ (مثلا آپ کس وقت اپنی سیال کی گولیاں لیتے ہیں)؛ اور
- نیند کا ٹوٹنا۔

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.

آپکا ڈاکٹر یہ بھی کر سکتا ہے کہ:

- چیک کرے کہ آپ کے ناکٹوریا کے اسباب کیا ہوسکتے ہیں جیسے کہ مندرجہ بالا؛
- آپکے پیشاب کو مثانے کے انفیکشن کیلئے ٹیسٹ کرے؛
- آپ سے چیک کرنے کیلئے ایک چارٹ بنانے کیلئے کہے:

1. آپ کیا ، کب اور کیسے کچھ پیتے ہیں؛
2. آپ کب اور کتنا پیشاب کرتے ہیں؛
3. آپ کب سونے کیلئے جاتے اور کب اٹھتے ہیں؛ اور
4. کب مثانے، گردوں اور پیشاب کا اور خون کا ٹیسٹ کرواتے ہیں۔

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.

ناکٹوریا کا علاج کیسے ہو سکتا ہے؟

ناکٹوریا کے تمام اسباب کا یا جنہیں آپ نے اسپیشلسٹ کو بتایا ہے انکا علاج ہونا ضروری ہے۔

کچھ بتائے ہوئے علاج یہ ہیں:

- آپ جو کیفین اور الکوحل پیتے ہیں اسے کم کرنا خاص طور پررات کو سونے سے قبل؛
- اپنی سیال کی گولیوں کے لینے کا وقت چیک کرنا؛
- سوجے ہوئے ٹخنوں کیلئے امدادی موزے پہننا؛
- سہ پہرکوچند گھنٹوں کیلئے اپنی ٹانگیں اوپر کر کے لیٹنا؛
- بیت الخلا کو جانے والے راستے کو روشن رکھنا (جیسے رات کی ایک بتی)؛ اور / یا
- ایک کموڈ یا چمکیلے رنگ کی بالٹی کو بستر کے قریب استعمال کیلئے رکھنا۔

اپکا ڈاکٹر اپکو کسی اسپیشلسٹ کے پاس بھی بھیج سکتا ہے تاکہ آپ سےدوسرے علاج کے بارےمیں بھی بات چیت ہو۔ ان میں ناکٹوریا کے علاج کی ادویا اوراس مشکل کے اسباب کا علاج شامل ہے۔

صحت کے بعض پیشہ ور آپکو کانٹینینس کے فزیوتھیراپسٹ، مشیر کانٹینینس نرس، یورالوجسٹ یا گردوں کے ڈاکٹر کے پاس بھی بھیج سکتے ہیں۔

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.

مدد حاصل کریں

National Continence Helpline پر یعنی *66 00 33 1800 پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
- مشورہ؛ اور
- کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔

اگر آپکو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 50 14 13 پر فون کرکے ٹیلی فون انٹرپریٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپکو ایسے مترجم سے منسلک کردیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 66 00 33 1800 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کانٹی نینس نرس ایڈوائزرسے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages پر جائیں

* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہو گی۔