



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.

CÓ PHẢI ĐÁI DẦM LÀ MỘT VẤN ĐỀ Ở THANH THIẾU NIÊN?

Cứ 100 thanh thiếu niên, thì có khoảng hai người bị đái dầm ban đêm. Vấn đề này có thể xảy ra ở cả nam lẫn nữ, với đa số thanh thiếu niên đái dầm đều đã từng như thế lúc còn nhỏ. Dù một số thanh thiếu niên có thể đã được giúp đỡ về vấn đề này lúc còn nhỏ, tuy nhiên nhiều thanh thiếu niên có thể chưa bao giờ được giúp đỡ chi hết. Các thanh thiếu niên có thể nghĩ rằng tật đái dầm rồi sẽ tự hết hoặc không có cách chữa được.

Một số thanh thiếu niên đái dầm ban đêm cũng có thể bị chứng mất chủ động tiểu tiện ban ngày, chẳng hạn như đi tiểu thường xuyên hơn và hối hả hơn bình thường và nước tiểu rỉ ra trong lúc các em vội vã chạy vào phòng vệ sinh (cũng được gọi là **bàng quang hoạt động quá mạnh**).

Tật đái dầm có thể làm cho sinh hoạt hàng ngày khó khăn hơn. Thanh niên có thể cảm thấy xấu hổ về vấn đề này và các em có thể lo sợ người ta sẽ biết chuyện của mình. Các em cũng có thể phải tốn tiền và tốn công giặt giũ thêm. Chuyện này cũng có thể khiến cho các em thấy khó có thể ngủ đêm ở nhà khác hoặc ngủ chung giường hoặc chung phòng với người khác. Điều có thể khiến các em lo lắng nhất là tật đái dầm có thể sẽ ảnh hưởng như thế nào với mối quan hệ tình cảm cá nhân mật thiết của mình.

CÓ CÁCH NÀO ĐỂ CHỮA TRỊ TẬT ĐÁI DẦM HAY KHÔNG?

Điều đáng mừng là các em CÓ THỂ nhờ giúp đỡ. Thông thường tật đái dầm có thể chữa dứt khi được xem xét và điều trị cẩn thận, cho dù trước đây đã được điều trị nhưng thất bại.

Ngay cả trong trường hợp không chữa dứt tật đái dầm, các em cũng có thể giảm bớt các triệu chứng và không đi tiểu ra giường.

NGUYÊN NHÂN GÂY RA TẬT ĐÁI DẦM Ở THANH THIẾU NIÊN LÀ GÌ?

Đái dầm do sự kết hợp ba điều sau đây gây ra:

- cơ thể bài tiết nhiều nước tiểu trong đêm;
- bàng quang chỉ có thể chứa được một ít nước tiểu vào ban đêm; và
- không thể tỉnh hẳn khi đang ngủ.

Ở một số thanh thiếu niên rất có thể có một số thay đổi trong chức năng tiểu tiện khiến bàng quang không chứa đầy và thải hết nước tiểu bình thường trong ngày.





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;

Nhờ các công trình nghiên cứu trên toàn thế giới, giờ đây chúng ta biết nhiều hơn về các nguyên nhân gây ra tậ đái dầm, chẳng hạn như:

- tậ đái dầm có thể do di truyền;
- một số bàng quang không thể chứa nhiều nước tiểu trong ngày và như vậy có thể gây ra vấn đề vào ban đêm;
- một số bàng quang không thải hết nước tiểu khi đi tiểu, có nghĩa là trong bàng quang vẫn còn nước tiểu;
- một số thận bài tiết nhiều nước tiểu hơn bình thường về đêm.

LIỆU TẬT ĐÁI DẦM CÓ CÒN DO NHỮNG NGUYÊN NHÂN NÀO KHÁC NỮA GÂY RA HAY KHÔNG?

Một số những chuyện khác có thể khiến khó chế ngự tậ đái dầm, chẳng hạn như:

- táo bón;
- nhiễm trùng thận hoặc bàng quang;
- uống quá nhiều thức uống có cafein và/hay cồn;
- sử dụng một số thuốc men và xì ke ma túy; và
- các chứng dị ứng hoặc sùi vòm họng và hạnh nhân (amidan) lớn làm nghẹt mũi hoặc phần trên của đường hô hấp về đêm.

TẬT ĐÁI DẦM CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ BẰNG CÁCH NÀO?

Các công trình nghiên cứu đã tìm ra những cách điều trị mới. Vì tậ đái dầm ở thanh thiếu niên có thể phức tạp hơn so với tậ này ở trẻ em, các em phải nói chuyện với nhân viên y tế được đặc biệt đào tạo về chứng mất chủ động tiểu tiện, chẳng hạn như bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện. Khi đi gặp các nhân viên này, họ sẽ xem xét vấn đề và khám sức khỏe cũng như làm một số xét nghiệm. Một xét nghiệm có thể để kiểm tra dòng nước tiểu chảy ra (bằng cách đi tiểu kín đáo trong phòng vệ sinh). Một xét nghiệm khác có thể để kiểm tra xem bàng quang có thải hết nước tiểu không. Các em cũng có thể phải ghi chép chi tiết việc tiểu tiện của mình vào một sổ nhật ký ở nhà.

Việc điều trị sẽ tùy thuộc kết quả của cuộc kiểm tra, nhưng có thể là:

- chữa trị chứng táo bón và nhiễm trùng bàng quang;
- sử dụng thuốc uống hay thuốc xịt để gia tăng khả năng chứa nước tiểu của bàng quang hoặc giảm bớt lượng nước tiểu bài tiết trong đêm;





- 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.

- tập luyện để chủ động việc bàng quang chứa và thải nước tiểu hữu hiệu;
- sử dụng bộ phận chuông báo khi giường bị ướt. Cách này có thể có ích cho thanh thiếu niên cũng như trẻ em nhưng có thể không nên thử ngay đầu tiên;
- kết hợp một số cách điều trị ở trên; và
- sử dụng các sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiện để bảo vệ tấm trải giường và da, giảm mùi hôi và tạo sự thoải mái hơn trong lúc đang được điều trị.

Việc điều trị có thể phải mất một vài tháng mới có hiệu quả. Nếu các em chỉ thỉnh thoảng mới sử dụng thuốc men hoặc bộ phận chuông báo, có thể việc chữa trị sẽ không có kết quả. Một số điều có thể làm tăng khả năng chấm dứt tật đái dầm là:

- muốn tình hình tốt hơn;
- có người giám sát việc điều trị; và
- gắng sức để thay đổi khi các em được yêu cầu.

Khi vấn đề đái dầm không thuyên giảm, đó không phải là do lỗi của quý vị, trong trường hợp này quý vị nên đi gặp bác sĩ chuyên khoa để họ xem xét kỹ hơn.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng bladderbowel.gov.au hoặc continence.org.au/other-languages

* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.

