



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;

Tiểu ĐÊM LÀ GÌ?

Tiểu đêm là khi người ta phải thức dậy vào ban đêm để đi tiểu. Nếu chuyện này xảy ra hơn hai lần trong đêm, nó có thể là vấn đề.

Tiểu đêm thường xảy ra ở người cao niên. Nó có thể gây trở ngại cho sinh hoạt hàng ngày. Nó có thể làm xáo trộn giấc ngủ của quý vị và khiến quý vị dễ bị té ngã, nếu phải thức dậy trong đêm tối để đi tiểu. Ngoài ra, khi phải thức dậy, quý vị có thể sẽ không ngủ lại được và rồi có thể không hoạt động được bình thường trong ngày. Quý vị có thể ngủ ngày và rồi không thể ngủ ngon về đêm. Những thay đổi như thế này đối với giấc ngủ của quý vị thậm chí có thể làm cho vấn đề trầm trọng hơn: quý vị có thể dễ ý hơn đến bàng quang của mình đang đầy dần và do đó, cảm thấy như cần phải đi tiểu thường xuyên hơn.

Việc phải thức dậy đi tiểu một hay hai lần mỗi đêm sẽ tăng dần theo tuổi. Kết quả cho thấy cứ hai phụ nữ thì có một người và cứ ba người đàn ông thì có một người, từ 50 đến 59 tuổi bị tật tiểu đêm. Vấn đề này càng trở nên phổ biến hơn khi quý vị lớn tuổi hơn nữa—cứ 10 phụ nữ thì có bảy người và cứ 10 người đàn ông thì có chín người ngoài 80 tuổi bị tật tiểu đêm.

NGUYÊN NHÂN THÔNG THƯỜNG CỦA TẬT TIỂU ĐÊM LÀ GÌ?

- các bệnh thông thường về tim và thận;
- phù mắt cá chân;
- uống thuốc lợi tiểu vào ban đêm;
- uống nhiều chất lỏng, thức uống có cồn và cafein (trà, cà phê và nước cola) trước khi đi ngủ vào ban đêm;
- bệnh tiểu đường không ổn định (Loại 1 hoặc Loại 2);
- bệnh tiểu đường nhạt (bệnh về nội tiết tố hiếm gặp khiến người bị khát nước dữ dội và đi tiểu nhiều);
- thay đổi tư thế (từ tư thế đứng thẳng ban ngày thành tư thế nằm ban đêm nghĩa là có thể có nhiều máu chảy qua thận, do đó, tiết ra nước tiểu ban đêm nhiều hơn);
- bàng quang bị kích thích hoặc quá nhạy cảm (chẳng hạn như nhiễm trùng bàng quang);
- bàng quang hoạt động quá mạnh (chẳng hạn như sau khi bị đột quỵ);
- thai nghén;





- 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.

- giấc ngủ bị gián đoạn, chẳng hạn như đi tiểu chỉ vì quý vị thức giấc; và/hay
- táo bón hoặc tuyến tiền liệt lớn có thể đè lên cổ bàng quang làm cho bàng quang không thể thải hết nước tiểu. Vấn đề này có thể gây ra tình trạng nước tiểu rỉ ra hoặc chảy tràn.

Lưu ý: Một số người cho rằng nếu bớt uống nước trong ngày, họ có thể giảm bớt đi tiểu về đêm. Điều này không đúng. Không uống nước đủ có thể gây ra tình trạng thiếu chất lỏng và bị táo bón, cũng như có thể làm cho nước tiểu đậm đặc hơn. Sự kiện này có thể gây khó chịu cho bàng quang làm cho quý vị cần phải đi tiểu thường xuyên hơn nữa. Không uống đủ nước cũng có thể làm cho các cơ bàng quang co lại, do đó, bàng quang không chứa được nhiều nước tiểu, từ đó có thể khiến cho vấn đề cần phải đi tiểu ban đêm tệ hại hơn nữa.

LÀM SAO ĐỂ QUÝ VỊ BIẾT MÌNH BỊ TẬT TIỂU ĐÊM?

Quý vị nên nói chuyện với bác sĩ nếu cho rằng mình bị tật tiểu đêm. Có thể đây không phải là vấn đề đơn giản về sức khỏe.

Để tìm hiểu thêm về tật tiểu đêm của quý vị, bác sĩ có thể hỏi quý vị về:

- tình trạng sức khỏe trước đây của quý vị;
- các vấn đề về tiểu tiện;
- thuốc men quý vị đang sử dụng (chẳng hạn như, quý vị uống thuốc lợi tiểu lúc nào); và
- giấc ngủ bị gián đoạn.





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.

BÁC SĨ CŨNG CÓ THỂ:

- kiểm tra xem quý vị có bất cứ nguyên nhân nào gây ra tậ tiểu đêm hay không, chẳng hạn như những điểm nêu trên;
- thử nước tiểu xem quý vị có bị nhiễm trùng bàng quang hay không;
- yêu cầu quý vị ghi chép vào một bảng kiểm tra:
 1. quý vị uống những thứ gì, lúc nào và uống bao nhiêu;
 2. quý vị đi tiểu vào lúc nào và tiểu ra bao nhiêu nước tiểu;
 3. quý vị đi ngủ và thức dậy vào giờ nào; và
 4. sắp xếp làm các xét nghiệm, chẳng hạn như xét nghiệm bàng quang, thận, nước tiểu và thử máu.

TIỂU ĐÊM CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ BẰNG CÁCH NÀO?

Điều quan trọng là bất cứ nguyên do nào gây ra tậ tiểu đêm cũng đều phải được chữa trị hoặc quý vị được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa thích hợp.

Một số cách điều trị có thể được đề nghị như:

- bớt uống những thứ có cafein và rượu bia, chủ yếu trước lúc đi ngủ về đêm;
- kiểm tra giờ quý vị uống thuốc lợi tiểu;
- mang vớ/tất bó mắt cá chân bị phù;
- nằm nghỉ với chân gác lên cao, vào buổi chiều, trong một vài giờ;
- để đèn chiếu sáng lối đi đến phòng vệ sinh (chẳng hạn như đèn đêm); và/hay
- đặt ghế bô (commode) hoặc một xô có màu sáng sát giường để tiện sử dụng.

Bác sĩ cũng có thể giới thiệu quý vị đi gặp bác sĩ chuyên khoa để họ thảo luận với quý vị các cách điều trị khác, có thể là thuốc trị tậ tiểu đêm hoặc trị nguyên nhân gây ra vấn đề.

Một số nhân viên y tế quý vị có thể được giới thiệu tới gặp có thể gồm chuyên viên vật lý trị liệu về chứng mất chủ động đại tiểu tiện, y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện, bác sĩ chuyên khoa tiết niệu hoặc bác sĩ chuyên khoa thận.





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.

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.

