

Albanska/Shqip

Shkoni gjatë natës në tualet?

Fakte rreth NOKTURIAS -
zgjimi gjatë natës për të
shkuar në tualet



Fakte rreth nokturias

- Çfarë është nokturia?
- Shkaqet e nokturias
- Këshilla dhe masa paraprake të dobishme
- Diagnoza

Çfarë është nokturia?

Nokturia (urinimi gjatë natës) është një gjendje në të cilën i sëmuri ngrihet një ose më shumë herë gjatë natës për të shkuar në tualet. Është një problem i zakonshëm që prek burrat dhe gratë e të gjithave moshave dhe që shpesh përkeqësohet me kalimin e moshës. Nokturia mund të jetë një çështje mjaft shqetësuese dhe mund të shkaktojë probleme me gjumin, cilësi të reduktuar të jetës dhe përkeqësim të shëndetit, veçanërisht për njerëzit në moshë pune. Ky skedar informues trajton shkaqet, diagnozën dhe trajtimin e nokturias.

Shkaqet e nokturias

Ka shumë shkaqe të ndryshme të nokturias dhe, për të ofruar trajtimin e duhur, është e rëndësishme të identifikohen gjendjet kryesore të çdo pacienti. Konsumi jonormal i lëngjeve, veçanërisht në mbrëmje, mund të sjellë nevojën për të urinuar gjatë natës. Gjendja e prostatës dhe fshikëza hiperaktive e urinës (nevojat e fshikëzës) mund të çojnë gjithashtu në përdorimin e tualetit gjatë natës, ndonëse nokturia mund të jetë edhe një simptomë e pjesshme e shumë gjendjeve të tjera, si diabeti, sëmundjet e zemrës dhe të veshkave, gjendjet neurologjike, sëmundjet mendore dhe apnea e gjumit (ndërprerja e pavullnetshme e frymëmarrjes gjatë gjumit). Nokturia mund të shkaktohet edhe nga disa medikamente. Shkaqet më të zakonshme të nevojës për të urinuar gjatë natës janë prodhimi jonormal i urinës gjatë natës, kapaciteti i pamjaftueshëm i fshikëzës ose kombinimi i të dyjave.¹ Sasia totale e urinës së prodhuar në ditë nuk ndryshon në mënyrë të konsiderueshme gjatë vitit. Megjithatë, shpërndarja gjatë ditës ndryshon nga dyfishi i sasisë gjatë ditës në rini, te një prodhim i shpërndarë në mënyrë më të njëtrajtshme gjatë ditës me rritjen e moshës. Kjo mund të shkaktojë mbiprodhim të urinës gjatë natës, e njohur si poliuria gjatë natës (shtimi i sasisë së urinës gjatë natës).

¹ Weiss JP e të tjerë. J Urol 2011; 186:1358-1363

Shqyrtimi i nokturias

Gjumë i pamjaftueshëm për shkak të nokturias

Mbiprodhim i urinës gjatë natës
Konsum i lartë i lëngjeve
Mungesë gjumi
Diabet
Sëmundje neurologjike
Sëmundje mendore
Probleme me zemrën
Fshikëz urine hiperaktive
Sëmundje veshkash
Gjendje të prostatës
Trajtimi mjekësor

Ka dy pyetje të thjeshta që mund të jenë të dobishme gjatë një shqyrtimi:

- Aju duhet të përdorni tualetin më shumë se tetë herë në ditë?
- Kur shkoni në tualet gjatë natës, keni vetëm sasi të vogla urine?

Nëse u përgjigjeni me **jo** pyetjeve të mësipërme, shkak mund të jetë prodhimi i urinës gjatë natës në sasi më të mëdha seç mund të mbajë fshikëza. Një shenjë e kësaj është ndjesia e të pasurit fshikëzën plot kur ajo është e boshatisur. Në këtë rast, kemi të bëjmë me mbiprodhim të urinës gjatë natës, e njohur si poliuria gjatë natës.

Këshilla dhe masa paraprake të dobishme

Më poshtë jepen disa këshilla dhe masa paraprake të rëndësishme që mund të merren për të pakësuar numrin e herëve që ju duhet të boshatisni fshikëzën gjatë natës.

- Mendoni për konsumin e lëngjeve, veçanërisht në mbrëmje.
- A ka arsye të tjera për gjumin e trazuar, si për shembull stresi apo shqetësimet?
- Kur xshkoni në tualet gjatë natës, shmangni pirjen e duhanit dhe shikimin e televizorit.
- Relaksohuni përpara se të shkoni në shtrat.
- Boshatisni fshikëzën përpara se të shkoni në shtrat.
- Gjimnastika gjatë ditës mund të ndihmojë me problemet e gjumit.
- Nëse vuani nga konstipacioni, bëni diçka për ta zgjidhur.

Nëse vazhdoni të keni probleme pavarësisht këtyre masave paraprake, mund t'i drejtoheni për ndihmë mjekut. Një mjet i rëndësishëm që mund të ndihmojë në vlerësimin e shkaqeve themelore të nokturias është mbajtja e një liste të urinimit (ditari i lëngjeve), në të cilën të shënoni konsumin e lëngjeve dhe prodhimin e urinës gjatë dy ditëve.

Diagnoza

Lista e urinimit e bën më të thjeshtë përcaktimin nëse ka mbiprodhim të urinës gjatë natës. Tek kjo listë, shënoni orët dhe sasi të për çdo konsum lëngjesh dhe boshatisje të fshikëzës gjatë dy ditëve. Përdorni fushat e kuqe për të regjistruar sasi të urinës gjatë ditës dhe fushat gri për të shënuar sasi të urinës gjatë natës. Seksioni për periudhën gjatë natës duhet të përfshijë edhe boshatisjen e parë të fshikëzës në një ditë të caktuar, duke qenë se urina është prodhuar gjatë natës. Pastaj, shtojini të gjitha sasi të në fushën e kuqe (gjatë ditës) dhe në fushën gri (gjatë natës). Më pas, pjesëtoni sasi të prodhuara gjatë natës me totalin e urinës së prodhuar gjatë ditës dhe natës. Nëse totali i prodhimit të urinës gjatë natës është më i madh se 1/3 (33%) e prodhimit total të urinës gjatë 24 orëve, kjo do të thotë se kemi të bëjmë me mbiprodhim gjatë natës, i njohur si poliuria gjatë natës.

Ditën		Natën		Shembull - plotësoni listën e urinimit në anën tjetër të faqes
Ora	Sasia (dl)	Ora	Sasia (dl)	
9:30	2,5	2:30	3,0	
13:00	1,5	6:60	4,0	
19:30	3,0			
22:30	2,5			
Totali	9,5	Totali	7,0	

→ 9,5 + 7,0 = 16,5

Prodhimi total i urinës gjatë natës 7,0 = **0,42** **Përqindja e prodhimit total të urinës gjatë natës**

Totali i prodhimit të urinës 16,5

Nëse shkak i nokturias është mbiprodhimi i urinës gjatë natës, e njohur si poliuria gjatë natës, mund të merret në konsideratë trajtimi mjekësor. Trajtimi pakëson numrin e herëve që fshikëzës i duhet të boshatiset gjatë natës dhe zgjat stadin e parë të rëndësishëm të gjumit gjatë natës.

Lexoni më shumë rreth nokturias në

www.nattkissare.se

Ferring Läkemedel AB
Box 4041 - 203 11 MALMÖ
Tel: +46 (0)40 691 69 00 - www.ferring.se