

BKS/Bosanski/hrvatski/srpski

Ustajete & mokrite noću?

Činjenice o NOKTURIJi - ustajanju tokom noći radi mokrenja



Činjenice o nokturiji

- Šta je nokturija?
- Uzroci nokturije
- Dobri saveti i preventivne mere
- Dijagnostika

Šta je nokturija?

Nokturija (noćno mokrenje) je stanje kod kog se čovek budi po nekoliko puta u toku noći radi mokrenja. To je čest problem koji pogađa i muškarce i žene svih dobi i često se pogoršava s godinama. Nokturija može predstavljati veoma veliki problem i dovesti do mučnih poremećaja u spavanju sa smanjenim kvalitetom života i narušenim zdravljem, posebno kod zaposlenih ljudi. Ova informativna brošura se bavi uzrocima, dijagnostifikovanjem i lečenjem nokturije.

Uzroci nokturije

Postoji puno uzroka nokturije, i da bi se odredio odgovarajuć način lečenja, važno je utvrditi šta uzrokuje problem kod određenog pacijenta. Neobičajeno veliki unos tekućine, posebno noću, može dovesti do noćnog mokrenja. Problemi sa prostatom i hiperaktivna bešika (pražnjenje bešike) takođe može dovesti do noćnih poseta toaletu, ali nokturija može biti i deo simptoma mnogih drugih bolesti kao što su dijabetes, bolesti srca i bubrega, neurološki poremećaji, mentalne bolesti i apneja (nevoljne pauze u disanju tokom spavanja). Čak i određeni lekovi mogu izazvati nokturiju. Najčešći uzroci noćnog mokrenja su neobičajeno visoka proizvodnja urina noću, mali kapacitet bešike ili kombinacija ova dva.¹ Ukupna količina urina koji se dnevno proizvede, ne menja se značajno sa godinama. Međutim, menja se dnevna raspodela, od toga da je kod dece dva puta veća u toku dana, do ujednačenije proizvodnje tokom dana sa godinama. To može dovesti do hiperprodukcije urina noću, poznatog kao noćna poliurija.

¹ Weiss JP et al. J Urol 2011; 186:1358-1363

Ispitivanje nokturije

Nedovoljno sna kao posledica nokturije

Hiperprodukcija urina tokom noći
Visok unos tečnosti
Apneja u snu
Dijabetes
Neurološka oboljenja
Psihičke bolesti
Srčani problemi
Hiperaktivna bešika
Bolesti bubrega
Tegobe sa prostatom
Medicinsko lečenje

Dva jednostavna pitanja koja mogu biti od ključne pomoći kod ispitivanja su:

- Da li imate potrebu za mokrenjem više od 8 puta dnevno?
- Kada mokrite noću, da li su u pitanju male količine?

Ako ste na pitanja odgovorili sa **ne**, uzrok može da bude to da se tokom noći stvara više urina od zapremine bešike. Jedan od znakova je da se vaša bešika oseća punom pri pražnjenju. Tada govorimo o noćnoj hiperprodukciji urina, poznatoj kao noćna poliurija.

Dobri saveti i preventivne mere

U nastavku sledi nekoliko važnih saveta i mera koje se mogu preduzeti radi smanjivanja noćnog pražnjenja bešike.

- **Vodite računa o unosu tečnosti, posebno u večernjim satima.**
- **Postoje li drugi uzroci za pražnjenje bešike za vreme sna, na primer stres ili uznemirenost?**
- **Izbegavajte pušenje i gledanje televizije kod noćnog mokrenja.**
- **Opustite se pred odlazak u krevet.**
- **Ispraznite bešiku neposredno pred odlazak u krevet.**
- **Kretanje u toku dana može smanjiti probleme sa snom.**
- **Sprečite eventualno začepljenje.**

Ako i dalje imate problema uprkos ovim preventivnim merama, možete se obratiti svom lekaru za pomoć. Važno sredstvo u proceni uzroka koji leži iza nokturije, jeste lista mokrenja (dnevnik tečnosti), u koju beležite svoj unos tečnosti i proizvodnju urina u toku dva dana.

Dijagnostika

Uz pomoć liste mokrenja, lako se može proceniti da li je noćna hiperprodukcija urina prisutna. U listu mokrenja se unosi vreme i količina za svaki unos tečnosti i pražnjenje bešike tokom dva dana. U crvena polja unosite dnevnu količinu urina, a u siva polja noćnu količinu urina. U noćni deo treba uračunati i prvo pražnjenje bešike ujutro jer je to urin proizveden tokom noći. Saberite potom sve količine u crvenim (Dan) ili sivim (Noć) poljima. Zatim podelite zbir noćne količine sa ukupnim zbirom proizvedenog urina tokom dana. Ako je ukupna količina noću proizvedenog urina veća od jedne trećine (33%) od ukupne dnevne proizvodnje urina, reč je o noćnoj hiperprodukciji urina, poznatoj kao noćna poliurija.

Dan		Noć		Primer - popunite svoju listu mokrenja na suprotnoj strani
Vreme	Količina (dl)	Vreme	Količina (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			
Zbir	9.5	Zbir	7.0	

$9.5 + 7.0 = 16.5$

$\frac{\text{Ukupna noćna proizvodnja urina } 7.0}{\text{Ukupna proizvodnja urina } 16.5} = 0.42$ **Noćni udeo u ukupnoj proizvodnji urina**

Ako je uzrok nokturije noćna hiperprodukcija urina, poznata kao noćna poliurija, treba se opredeliti za tretman lekovima. Lečenje dovodi do toga da se broj pražnjenja bešike noću smanjuje, i čak produžava prvi važan period spavanja noću.

Čitajte više o nokturiji na

www.nattkissare.se

Ferring Läkemedel AB
Box 4041 - 203 11 MALMÖ
Broj telefona 040 691 69 00 - www.ferring.se