


دری/Dari

# شبانه به توالت یا مستراح رفتن؟

واقعیتی درباره شب ادراری - شبانه بیدار  
شدن برای رفتن به توالت



## واقعیاتی درباره شب ادراری

- شب ادراری چیست؟
- علت های شب ادراری
- توصیه ها و ملاحظات مفید
- تشخیص و شناسایی شب ادراری

## شب ادراری چیست؟

شب ادراری (ادرار در شب) وضعیتی است که مریض یک یا چند بار در طول شب بیدار می شود و به توالت یا مستراح می رود. این مشکل رایج بر مردان و زنان تمام سنین اثر می گذارد و اغلب با افزایش سن بدتر می شود. شب ادراری یکی از علت های اصلی نگرانی است و باعث مشکلات خواب و کاهش کیفیت زندگی و کاهش صحت، مخصوصاً برای افراد شاغل می شود. این بخش معلومات درباره علل، شناسایی و درمان شب ادراری بحث می کند.

## علت های شب ادراری

علت های زیادی برای شب ادراری وجود دارد، و برای ارائه درمان صحیح باید شرایط بنیادی هر بیمار را جداگانه شناسایی کرد. مصرف زیاد و غیرعادی مایعات، به خصوص هنگام غروب یا شب، می تواند باعث شب ادراری شود. وضعیت پروستات و مثانه بیش فعال (وضعیت اضطراری مثانه) می تواند باعث شب ادراری شود، اگر چه شب ادراری می تواند علامت بسیاری از شرایط و مرض های دیگر مثل دیابت، مرض های قلبی و کلیه، حمله های عصبی، مرض های روحی و حبس غیرارادی نفس در هنگام خواب باشد. برخی داروها نیز ممکن است باعث شب ادراری شوند. رایج ترین علت شب ادراری های بیشمار تولید غیرعادی ادرار در هنگام شب، ظرفیت کم مثانه یا ترکیب این دو علت می باشد.<sup>۱</sup> کل حجم ادرار تولید شده در طول روز تغییر زیادی در طول سال نمی کند. با این حال توزیع ادرار در طول روز ممکن است از دو بار در طول روز در ایام جوانی تا تولید منظم تر در طول روز با افزایش سن تغییر کند. این امر باعث تولید بیش از حد شبانه ادرار می شود که به آن پر ادراری شبانه می گویند.

<sup>۱</sup> وایز جی پی و سایرین ۱۳۶۳-۱۳۵۸: ۱۸۶؛ J Urol ۲۰۱۱

## بررسی شب ادراری

تولید بیش از حد ادرار در طول شب  
مصرف زیاد مایعات  
حبس غیر ارادی نفس در هنگام خواب شبانه  
دیابت  
بیماری عصبی  
مرض روانی  
مشکلات قلبی  
مثانه بیش فعال  
بیماری کلیه  
شرایط پروستات  
درمان طبی

### خواب کم بدلیل شب ادراری

دو سؤال ساده وجود دارد که می تواند در بررسی مفید باشد:

- آیا در طول روز بیشتر از ۸ بار نیاز دارید به توالت یا مستراح بروید؟
- وقتی در طول شب به توالت می روید، آیا حجم ادرار کم است؟

اگر پاسخ شما به سؤالات بالا خیر است، علت احتمالاً این است که بیشتر ادرار تولیدشده در شب است و مثانه نمی تواند آن را تحمل کند. یکی از نشانه های این مشکل وقتی است که مثانه خالی است اما حس می کنید پر است. در این صورت، درباره تولید بیش از حد شبانه ادرار صحبت می کنیم که به آن پر ادراری شبانه می گویند.

## توصیه ها و ملاحظات مفید

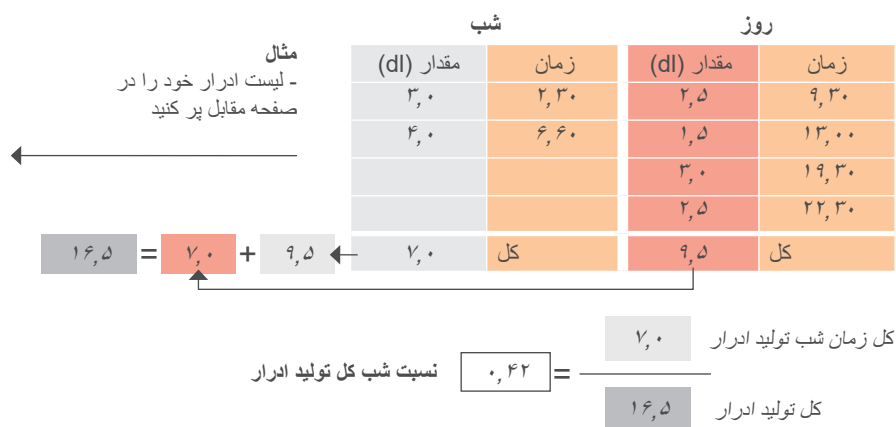
در ادامه برخی از توصیه ها و ملاحظات مفیدی که برای کاهش دفعات تخلیه ادرار در شب مفید است ذکر شده است.

- درباره مصرف مایعات مخصوصاً در هنگام غروب یا شب تجدید نظر کنید.
- آیا دلایل دیگری برای خواب آشفته و ناراحت شما مثل نگرانی یا اضطراب وجود دارد؟
- از سیگرت کشیدن و تماشای تلویزیون مربوط به شبانه توالت رفتن خودداری کنید.
- قبل از به رختخواب رفتن، تمدد اعصاب کنید و آسوده خاطر شوید.
- قبل از رفتن به رختخواب مئانه خود را خالی کنید.
- تمرین و ورزش در طول روز می تواند در رفع مشکلات خواب مفید باشد.
- اگر یبوست دارید، کاری برای رفع آن انجام دهید.

اگر با وجود انجام این کارها هنوز مشکل دارید، می توانید برای دریافت کمک نزد طبیب بروید. یکی از ابزارهای مهم که می تواند در ارزیابی علل بنیادی شب ادراری کمک کند لیست ادرار (مجله مایعات) است که مصرف مایعات و تولید ادرار دو روز خود را در آن ثبت می کنید.

## تشخیص و شناسایی

لیست ادرار تعیین این نکته که تولید ادرار در طول شب بیش از حد است یا خیر را آسان می کند. جزئیات مربوط به زمان و مقدار مصرف مایعات و تخلیه کردن مثانه در لیست ادرار را در طول دو روز ثبت کنید. برای ضبط مقدار ادرار طول روز از فیلدهای قرمز و ضبط مقدار ادرار طول شب از فیلدهای خاکستری استفاده کنید. بخش شبانه باید همچنین شامل اولین تخلیه مثانه در طول روز باشد، چون آن ادرار هم در طول شب تولید شده است. ادرار بعدی به حجم های قسمت قرمز (طول روز) اضافه می شود و فیلدهای خاکستری کم رنگ مخصوص طول شب است. سپس مقادیر طول شب را در کل ادرار تولیدشده روز و شب تقسیم کنید. اگر کل ادرار تولیدشده در طول شب بیشتر از ۳۱۱ (۲۳٪) کل ادرار تولیدشده در ۲۴ ساعت باشد، آنگاه بدین معناست که تولید ادرار در طول شب بیش از حد بوده و به آن پر ادراری شبانه می گویند.



اگر علت شب ادراری تولید بیش از حد ادرار در طول شب باشد، که به آن پر ادراری شبانه می گویند، آنگاه باید در پی درمان طبی باشید. درمان تعداد دفعات تخلیه مثانه در طول شب را کاهش می دهد و همچنین اولین دوره مهم خواب در طول شب را افزایش می دهد.



