

Persiska/فارسی

شب‌ها بیدار می‌شوید و به دستشویی می‌روید؟

حقایق درباره نوتتوریا (ادرار شبانه) - بیدار
شدن در ساعات شب و رفتن به دستشویی



حقایق درباره نوکتوریا

- نوکتوریا چیست؟
- دلایل نوکتوریا
- توصیه های مهم و موارد احتیاط
- تشخیص بیماری

نوکتوریا چیست؟

نوکتوریا (ادرار شبانه) به شرایطی گفته می‌شود که در آن فرد بیمار چندین بار در طول شب از خواب بیدار می‌شود تا به دستشویی برود. این مشکل ممکن است برای مردان و زنان در هر سنی روی دهد و با افزایش سن، بدتر نیز خواهد شد. نوکتوریا می‌تواند باعث ناراحتی زیادی در افراد شود و سبب بروز مشکل در خواب، کاهش کیفیت زندگی، بدتر شدن وضعیت سلامت به خصوص برای افراد مسن شود. در این دفترچه اطلاعات درباره دلایل بیماری، تشخیص آن و درمان نوکتوریا توضیحاتی ارائه شده است.

دلایل نوکتوریا

دلایل مختلفی برای بروز نوکتوریا وجود دارد و برای اینکه درمان صحیح انجام شود بسیار مهم است که شرایط ایجاد کننده این بیماری را در بیماران به صورت جداگانه شناسایی کنیم. مصرف مقدار زیاد مایعات به خصوص در ساعات شب باعث اضطراب در دفع ادرار می‌شود. شرایط پروستات و فعالیت بیش از حد مثانه (اضطراب مثانه) نیز ممکن است باعث بیدار شدن شبانه و رفتن به دستشویی شود، با این وجود نوکتوریا می‌تواند علامتی از سایر مشکلات سلامت نیز باشد مانند دیابت، مشکلات قلب و کلیه، شرایط عصبی، مشکلات روانی و آپنه خواب (انسداد غیر ارادی تنفس در حین خواب). بعضی از داروها نیز ممکن است باعث بروز نوکتوریا شوند. معمول ترین دلیل اضطراب ادرار در ساعات شب، تولید غیرطبیعی حجم ادرار در طول شب، ظرفیت کم مثانه یا ترکیبی از این دو مورد است.¹ حجم کلی ادرار تولید شده در هر روز در طول سال تغییر چندانی ندارد. اما تعداد دفعات دفع ادرار در طول زمان تغییر می‌کند و این مقدار در طول روز در دوران جوانی دو برابر است و با افزایش سن، تولید ادرار در طول روز به صورت پراکنده انجام می‌شود. این امر باعث افزایش تولید ادرار در طول شب می‌شود که به آن پرادراری نوکتوریا گفته می‌شود.

بررسی نوکتوریا

تولید بیش از حد ادرار در طول شب
مصرف زیاد مایعات
آینه خواب
دیابت
بیماری های عصبی
مشکلات روانی
مشکلات قلبی
فعالیت بیش از حد مثانه
بیماری کلیه
وضعیت پروستات
درمان پزشکی

خواب ناکافی به دلیل نوکتوریا

دو سؤال ساده وجود دارد که ممکن است در انجام این بررسی مفید باشد:

- آیا در طول روز لازم است بیش از هشت بار به دستشویی بروید؟
- وقتی در طول شب به دستشویی می روید، حجم ادرارتان کم است؟

اگر پاسختان به سؤال های بالا خیر است، ممکن است دلیل این امر این باشد که میزان ادرار تولید شده در طول شب بیش از ظرفیتی است که مثانه بتواند آن را تحمل کند. یکی از علائم این است که مثانه بعد از خالی شدن احساس پر بودن می کند. به این حالت تولید بیش از حد ادرار نوکتوریا یا پراداری نوکتوریا گفته می شود.

توصیه های مهم و موارد احتیاط

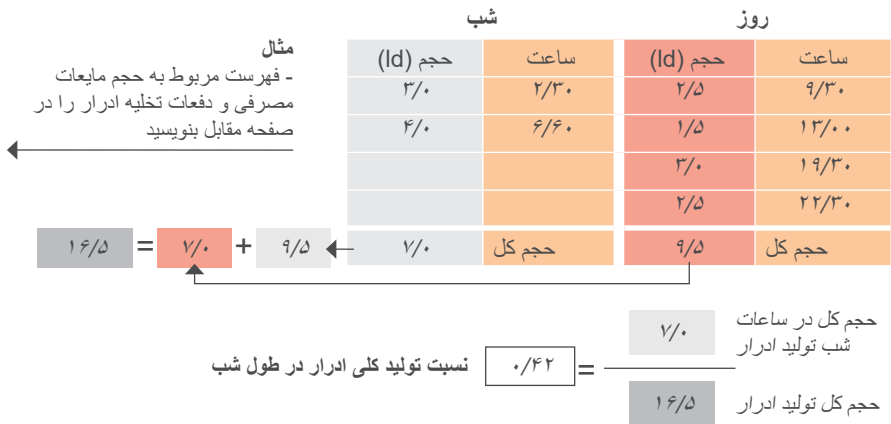
در زیر توصیه ها و موارد احتیاطی مهمی ارائه شده است که برای کم کردن تعداد دفعات نیاز به تخلیه مثانه در طول شب می توانید به آنها توجه کنید.

- مراقب میزان مایعات مصرفی باشید، به خصوص عصرها.
- دلیلی وجود دارد که خوابتان دچار مشکل شده است، مثلاً استرس یا نگرانی؟
- شب ها که بیدار می شوید تا به دستشویی بروید، از تماشای تلویزیون و سیگار کشیدن خودداری کنید.
- قبل از خوابیدن، بدنناتان را برای خواب آماده کنید.
- قبل از رفتن به تخت خواب، ادرارتان را تخلیه کنید.
- انجام تمرین های ورزشی در طول روز کمک می کند که مشکلات خوابتان برطرف شود.
- اگر بیوست دارید، برای برطرف شدن این مشکل تلاش کنید.

اگر همچنان با وجود انجام اقدام های احتیاطی مشکل دارید، برای بهبود وضعیتتان می توانید به پزشک مراجعه کنید. یک روش بسیار مهم برای ارزیابی دلایل اصلی نوبکتوریا این است که فهرستی از حجم مایعات مصرفی و زمان های دفع ادرارتان را برای مدت زمان دو روز تهیه کنید.

تشخیص بیماری

فهرست حجم مایعات مصرفی و دفع ادرار به راحتی مشخص می کند که آیا در طول شب، حجم ادرار تولیدی بیشتر شده است یا نه. زمان و میزان مایعات مصرفی و زمان مربوط به تخلیه مثانه را برای مدت زمان دو روز در این فهرست درج کنید. در قسمت های خاکستری رنگ، حجم ادرار در طول روز، و در قسمت های خاکستری رنگ میزان ادرار در طول شب را قید کنید. همچنین اولین زمان تخلیه مثانه باید در قسمت شب درج شود زیرا این مقدار ادرار در طول شب تولید شده است. سایر مقادیر را در قسمت قرمز (طول روز) و خاکستری (طول شب) وارد کنید. سپس مقادیر مربوط به طول شب را بر مقدار کل ادرار تولید شده در طول روز و شب تقسیم کنید. اگر حجم کل تولید ادرار در طول شب بیشتر از ۳۱ (۳۳٪) از کل حجم ادرار تولید شده در ۴۲ ساعت شبانه روز باشد، به این معنی است که ادرار تولید شده در طول شب مربوط به پرادراری نوکتوریا است.



اگر دلیل بروز نوکتوریا، تولید بیش از حد ادرار در طول شب باشد، به این حالت پرادراری نوکتوریا گفته می شود و لازم است نسبت به درمان پزشکی آن اقدام کنید. این درمان سبب می شود تعداد دفعات تخلیه مثانه در طول شب کاهش یابد و همچنین مدت دوره اول خواب در طول شب نیز افزایش خواهد یافت.

