Hasta Bilgilendirme Formu

Türkçe

Noktüri

eauPI
Patient Information

Içindekiler

Noktüri Nedir? 3
Nokturi sıklığı nasıldır ? 3
Nokturi nedenleri nelerdir? 3

Nokturi tanısı 3
Tıbbi geçmiş 4
Fizik muayene 4
Mesane günlüğü 4
Sorgulama formu 4

Nokturi tedavisi 4
Reçetesiz ilaçlar 4
Muskarinik reseptor antagonistleri 4
Loop diuretikleri 5
Desmopressin 5
Prostat tedavisi ve cerrahisi 5

Nokturi için hayat tarzi önerileri 5
Nokturi ile yaşamak 6

Terimler Sözlüğü 7

Bu bilgiler, Ocak 2014'te güncellenmiştir.

Bu broşür, Nokturi hakkında EAU Hasta Bilgilendirmesinin bir parçasıdır ve nokturi hakkında genel bilgiler içerir. Eğer medikal durumunuz hakkında spesifik sorularınız varsa doktorunuza ya da diğer sağlık profesyonellerine danışmanız gerekir.

Bu bilgiler, Avrupa Üroloji Derneği (EAU) tarafından derlenmiştir. Bu broşürün içeriği, EAU kılavuzları temel alınarak hazırlanmıştır.

Web sayfamızda ürolojik hastalıklar ile ilgili bilgiler bulabilirsiniz: http://patients.uroweb.org/tr

Katılımcılar:

Prof. Christopher Chapple	Sheffield, İngiltere
Dr. Jean-Nicolas Cornu	Paris, Fransa
Prof. Stavros Gravas	Larissa, Yunanistan
Dr. Diane Newman	Philadelphia, ABD
Prof. Andreas Skolarikos	Atina, Yunanistan
Sn. Nikesh Thiruchelvam	Cambridge, İngiltere

Noktüri Nedir?

Nokturi gece idrar yapma ihtiyacı ile bir veya daha fazla uyanmayı ifade eder.

Gece; susuzluk, yuksek ses ,endişe ve ağrı nedeniyle uyandığınızda tuvalete gidiyorsanız bu noktüri olarak adlandırılmaz. Sabah kalktığınızda ilk iş olarak tuvalete gidiyorsanız bu da noktüri değildir.

Gece bir kez idrar hissi ile uyanmak sık görülür ve genellikle rahatsız edici değildir. Fakat düzenli olarak gece de iki veya daha fazla uyanıyorsanız bu sizin yaşam kalitenizi ve genel sağlığınızı etkiler. Gece ne kadar çok kalkarsanız o oranda etkilenirsiniz.

Nokturi uykunuzu böler ve gün içinde daha yorgun olmanıza sebep olabilir.Bu da işe konsantre olmanızı ve günlük aktivitelerinizi zorlaştırır.Düşük enerji seviyeniz sosyal yaşantınızı etkileyecektir.

! **Ilginç nokta**
Literatürde noktüri gece işemesi olarak bilinse de gece vardiyasında çalışan ve gündüz uyuyan kişilerde gün içerisinde meydana gelebilir.

Nokturi sıklığı nasıldır ?

Nokturi, hem kadın hem de erkekleri etkiler ve yaş arttıkça görülme sıklığı artar. 30 yaş altı yetişkinlerde kadınlar daha çok nokturiden muzdaripken 50 yaş üzerinde daha sıklıkla erkekleri etkiler. 60 yaş üstünde hem kadın hem de erkeklerde noktüriden etkilenme hızla artar ve benzerdir.

Nokturi nedenleri nelerdir?

- Bazı insanlarda böbrekler daha fazla idrar üretir. Eğer böbrekler sadece gece daha fazla idrar üretimi yapıyorsa bu nokturnal poliüri olarak adlandırılır.
- Ağız kuruluğu hissine sebep olup çok su içmenize neden olan Tip 1,2 diabet veya primer polidipsi gibi fazla idrar üretimine sebep olan bazı durumlar vardır.
- Bazı insanların kapasitesi çok hızlı dolan daha küçük mesaneleri vardır ve idrarı tüm gece depolayamazlar.
- Eğer mesane ya da prostat ile ilgili, iyi huylu prostat büyümesi gibi sorunlar varsa mesanenizi yatağa gitmeden önce mesanenizi tam boşaltamayabilirsiniz ve sonuçta gece mesaneniz daha çabuk dolar ve tüm gece boyunca depolayamayabilirsiniz.

Nokturinin diğer olası sebebleri:
- Aşırı Aktif Mesane (AAM , bkz Avrupa Üroloji Birliği hasta bilgilendirme formu)
- Vazopresin hormonunun üretiminin azalması
- Tıkayıcı uyku apnesi ya da horlama
- Ayak bileği ve bacaklarda şişlik, bu durum periferal ödem olarak bilinir.
- Alt üriner sistem semptomları (AÜSS)
- Konjestif kalp yetmezliği

Nokturinin nedeninin anlaşılması bireysel durumunuza uygun en iyi tedavi seçeneğini önermesi için doktorunuza yardımcı olacaktır.

Nokturi tanısı

Semptomlarınızın nedenini anlamak için doktorunuz birtakım testler isteyebilir. Bu 'tanı' olarak adlandırılır. Nokturi tanısı kısmen basittir, fakat altında yatan nedenlerin anlaşılması oldukça karmaşıktır. Bundan dolayı nokturi diğer tıbbi durumların belirtisi olabilir.

İlk olarak doktor veya hemşire tıbbi geçmişinizi öğrenecek ve fizik muayenenizi yapacaktır. Eğer ihtiyaç duyulursa aşağıda yer alan durumlara bağlı olarak testler yapılabilir:
- Yaşınız
- Semptomların günlük hayatınız üzerindeki etkisi
- Şikayetçi olduğunuz diğer tıbbi durumlar (özellikle kalp, böbrek, nörolojik ya da psikiyatrik durumlar)
- Kullanmakta olduğunuz tedaviler

Yapılan tetkik ve muayene sonuçlarınıza göre doktorunuz nokturi nedenini tanımlayarak size doğru tedaviyi önerecektir. Bu bölümde noktüri hakkında genel bilgiler önerilmektedir ve bazı durumlar ülkeden ülkeye farklılık gösterebilir.

* Altı çizili terimler sözlükte listelenmiştir.

Tıbbi geçmiş

Doktor detaylı tıbbi geçmişinizi öğrenecek ve semptomlarınız hakkında sorular soracaktır. Muayeneye hazırlanarak doktorunuza yardımcı olabilirsiniz:

- Mevcut semptomlarınızı ve bunların ne kadar süredir devam ettiğini açıklayınız
- Geçtiğimiz haftalardaki uykunuzun süresini ve kalitesini açıklayınız
- Hayat tarzınızı tarif ediniz:
  - alkollü ve alkolsüz içecekler dahil neyi, ne zaman, ne kadar tüketiyorsunuz,
  - beslenme şeklinizin ayrıntıları
  - hangi sıklıkla egzersiz yaptığınız
  - sigara kullanıp kullanmadığınız
- önceden yapılan cerrahi girişimleri belirtiniz
- kullanmakta olduğunuz ilaçların listesini yapınız

Fizik muayene

Doktorunuz veya hemşire fizik muayenenizi yapacak ve aşağıdakileri gözlemleyecektir:

- Mesane şişkinliği (eğer mesaneniz tam boşalmıyorsa gergin ve şişkin olabilir)
- Ayak bileği ve bacaklarda şişme (periferal ödem olarak bilinir)
- Genital bölgenizde cilt hasarı (uriner inkontinans belirtisi)
- Uretradan akıntı (enfeksiyon belirtisi)
- Genital bölgede anormallikler

Doktor veya hemşireniz, erkeklerde prostat muayenesi ya da kadınlarda pelvik muayene yapabilir, kan basıncı ölçümü ve kalp, akciğer veya nörolojik durumlar için belirtilere bakabilir.

Mesane günlüğü

Doktorunuz mesane günlüğü tutmanızı isteyebilir. Bu günlüğü kullanarak, ne kadar sıvı aldığınız, hangi sıklıkla tuvalete gittiğinizi ve ne kadar idrar çıkardığınız kayıt edilir. Evinizde ölçüm kabı yardımı ile kolaylıkla yapabilirsiniz. Ayrıca ani idrar hissi ve idrar kaçırmanızdan da bahsedebilirsiniz. Mesane günlüğü önemlidir çünkü doktorunuzun semptomları daha iyi anlamasına yardımcı olur. Mesane günlüğünü web sitesinden bilgisayarınıza indirebilirsiniz.

Sorgulama formu

Doktorunuz, semptomlarınızı daha iyi anlamak ve hayat kaliteniz üzerindeki etkisini anlamak için sorgulama formu doldurmanızı isteyebilir. En sık kullanılan sorgulama formu ''Nocturia-Quality of Life''dır (N-QoL).

Nokturi tedavisi

Doktorunuz noktürinizi iyileştirmek için tedavi önerebilir. Bu bölüm farklı tedavileri tanımlamaktadır. Doktorunuzla birlikte en iyi yaklaşımın ne olacağına karar verebilirsiniz.

Kararı etkileyen faktörler ise şöyle sıralanır:

- Tıbbi hikayeniz
- Kullandığınız diger tedaviler
- Ülkenizde bulunanan ilaçlar
- Kişisel tercih ve değerleriniz

Bu bölümde tedavi hakkında genel bilgiler önerilmektedir ve durumlar ülkeden ülkeye farklılık gösterebilir.

Reçetesiz ilaçlar

Doktorunuzdan destek tedavisi isteyebilirsiniz ve onları doğal ve güvenli oldukları konusunda konuşabilirsiniz. Buna ragmen hangi destek tedavinin nokturiye uygun olacağı net değildir. Kaliteleri arasında büyük farklılık olduğu için etkinlikleri de net değildir. Doktorunuz nokturi iyileştirmek için onları önermemektedir. Eğer semptomları rahatlarmak için destek alıyorsanız muayene sırasında doktorunuzu bilgilendiriniz.

Muskarinik reseptor antagonistleri

Muskarinik reseptör antagonistleri (MRAs) anormal mesane kasılmalarını azaltan ilaçlardır. Ertelenemez ani idrar yapma ihtiyacını giderirler.

Çeşitli tiplerde muskarinik antagonistler aşağıda listelenmiştir:

- Darifenasin
- Fesoterodin
- Oksibutinin
- Propiverin
- Solifenasin
- Tolterodin
- Trospium kloride

Yan etkiler genellikle orta derecededir. Ağız ve gözlerde kuruluk, asit reflüsü ve konstipasyon sık görülen yan etkilerdir. Nadiren bazı vakalarda bulanık görme, mide bulantısı ve zor işeme görülebilir.

İleri yaşta uzun dönem antimuskarinik kullanım yan etkileri daha kötüdür. Her zaman doktorunuzun tedavi esnasındaki tavsiyelerine uymalısınız.

* Altı çizili terimler sözlükte listelenmiştir.

Loop diuretikleri

Bazı hastalarda nokturinin nedeni artmış kan dolaşımı olabilir. Yatar pozisyonda böbreklere, tüm vücuda kalbin kan pompalaması kolaylaşır. Böylece vücut daha çok idrar üretir, çünkü böbrekler daha fazla sıvı filtre eder ve bu da nokturiye yol açar. Bunu tedavi etmek için orta etkili loop diuretik almalısınız. Diüretikler öğleden sonar alınırsa vücudunuzdaki artan sıvı hacmi ekskresyonu geceye kıyasla gündüz daha fazla gerçekleşir.

Loop diüretikler arasında yer alanlar:

- Furosemide
- Bumetanide
- Torsemide

Yan etkiler, dehidratasyon, gut, serumda düşük Na yada K seviyeleri, düşük kan basıncı ve baş dönmesidir.

Desmopressin

Eğer nokturi sebebiniz azalmış vazopresin üretimi ise ilaç olarak yerine konulabilir. Eğer nokturnal poliuriniz varsa bu ilaç idrarı konsantre etmek ve idrar üretimini azaltmak için önerilir.

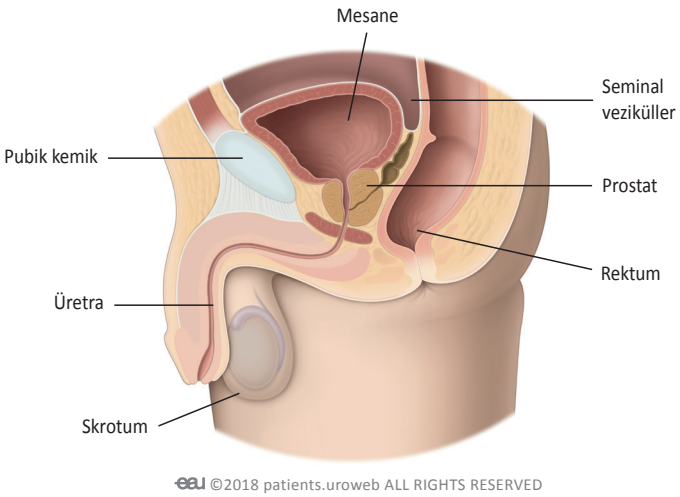
Desmopressin tuvalet ihtiyacı ile uyanma sayınızı azaltabilir ve daha uzun saatler kesintisiz uyumanızı sağlar. Tablet nazal sprey veya ağızda eriyen tablet şeklinde uyumadan önce alınır. 8 – 12 h etkindir. Ilaç farklı dozlarda bulunabilir ve kadınlar erkeklerden daha düşük doza ihtiyaç duyarlar.

Desmopressin kan Na seviyesinde düşüşe neden olabilir. Bu nedenden dolayı tedavi esnasında ve öncesinde kan testleri yapılmalıdır. Az görülen yan etkileri baş ağrısı, diyare, bulantı , karın ağrısı, baş dönmesi, yüz kızarıklığı yada ağız kuruluğudur. Nadir durumlarda desmopressin kan basıncı yüksekliğine yol açar ve ayak ve ayak bileklerinde şişlik görülür (periferal ödem).

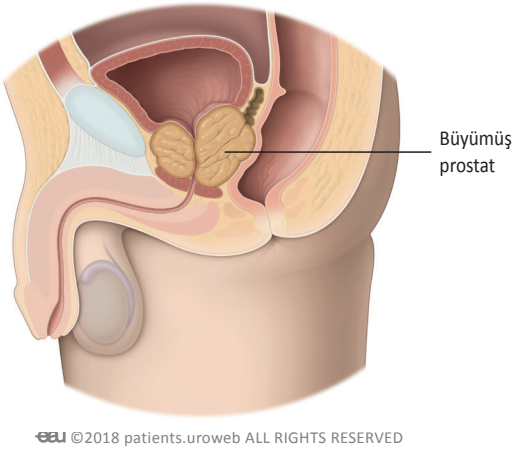
Prostat tedavisi ve cerrahisi

Prostat ve mesane ilişkisinden dolayı bazı erkeklere prostat bezi içindeki kasları gevşetmek ya da hacmini küçültmek amacıyla bir takım ilaçlar reçete edilir. Bu AÜSS'nı iyileştirir fakat nokturiyi iyileştirmekte daha az etkilidir.

Mesane fonksiyonları etkilendiğinde iyi huylu prostat büyümesinin semptomlarını gidermek için transüretral prostat rezeksiyonu (TUR-P) önerilir (**Şekil 1 ve 2**).



Şekil 1: Alt üriner sistemde normal prostat.



Şekil 2: Genişlemiş, mesane ve üretrayı sıkıştıran prostat.

Üriner semptomları gün içinde iyi olan hastalarda sadece nokturiyi düzeltmek amacıyla TUR-P operasyonu önerilmemektedir. TUR-P operasyonu esnasında mesane çıkış yolu prostat dokusu alınarak açılır.

Nokturi için hayat tarzi önerileri

Nokturi genellikle rahatsız edicidir ve hayat kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Uykunuzu böler ve gün içinde normalden daha yorgun olmanıza neden olabilir.

Genel hayat tarzı değişiklikleri semptomlarınızı düzeltmenize yardımcı olur ve hayat kalitenizi yükseltir.

- İyi uyku alışkanlığınızı koruyun
  - Haftanın yedi günü aynı saatlerde uyuyun ve aynı saatlerde uyanın.
  - Bir sonraki günde aktif ve uyanık olacak süre kadar uyuyun. Eğer daha uzun veya daha az yatakta kalırsanız uyku kaliteniz bozulur.

* Altı çizili terimler sözlükte listelenmiştir.

eauPI Patient Information

- o Gün içinde uyuklamaktan kaçının
- o Uygun ısıya sahip, gürültü ve rahatsız edici ışığın olmadığı bir çevrede uyuyun.

- Gece idrar hissi ile uyanmamak için akşam üzeri ve akşam saatlerinde daha az sıvı tüketin.
- Günde en az 1-1.5 litre su alın ve daha fazla su içmeniz için doktorunuza danışın.
- Alkol ve kafein tüketimini azaltın çünkü bunlar idrar miktarınızı arttırır ve mesanenizi uyarabilir. Dekafeinize oldukları belirtilmelerine rağmen çay ve kahve gibi bazı içecekler de az miktarda olsa bile kafein içerebilirler.
- Yatmadan once ağır yemeklerden kaçının. Belli gıdalar nokturinizi daha kötüleştirebilir. Öncelikle akşam baharatların ve çikolatanın azaltılması, yardımcı olabilir.
- Sigara içmekten kaçının çünkü nikotin uyarıcıdır ve uykunuzu etkileyebilir.
- Ani idrar hissi duyduğunuzda doktorunuzun önerisi ile daha uzun süre idrarınızı tutabilmek için kendinizi cesaretlendirin. Bu daha çok idrar tutabilmek için mesanenizi eğitecek ve dolayısı ile daha az sıklıkta idrar yapmanıza yol açacaktır.
- Bacak ve bileklerinizdeki şişlikleri azaltınız. Gün içinde vücudunuzdaki sıvı bacaklardan aşağı doğru şişliğe neden olur. Bu durum periferal ödem olarak adlandırılır. Yatar pozisyonda yada bir kaç saat ayaklarınızın yukarı kaldırılması ile sıvı böbreklere döner. Bu sıvı idrar ile vucuttan atılır. Eğer bu olay gece gerçekleşirse nokturi ortaya çıkar. Öğleden sora uzanmanız ya da ayaklarınızı yukarı doğru kaldırmanız gece daha uzun saatler kesintisiz uyumanıza izin verir.

Nokturi ile yaşamak

Nokturi birçok yetişkin için büyük bir problemdir. İdrar yapmak için her gece bir ya da birkaç kez uyanmak olarak tanımlanır. Uzun sure devam edebilir ve basit bir tedavisi yoktur. Farklı insanlar bu semptomlar ve tedavinin olası yan etkileri ile farklı şekilde başa çıkar. Nokturinin hayatınızdaki etkisi küçümsenmemelidir.

Yaşam kalitesi fiziksel ve psikolojik sağlığı içerir. Nokturi ile yaşamak sadece sağlıklı hissetmek değil aynı zamanda psikolojik baskılardan bağımsız hissetmektir.

Semptomlarla baş etmenin birçok yolu vardır. Semptomlar sizin toplumdaki ekonomik, kültürel ve sosyal paylaşımlarınızı ve ilişkilerinizdeki mutluluğunuzu engellememelidir. Nokturinizi iyileştirebilecek davranışlarınız ile ilgili değişiklikleri yaşam tarzı önerileri bölümünden okuyabilirsiniz.

Noktüri kişisel ilişkilerinizde olumsuz etkiye sebep olabilir. Vücudunuzu devamlı kontrol edemediğinizi hissettiğinizde kendinizi çekici ve özgüvenli hissetmeniz zor olabilir. Eğer semptomlarınız size rahatsız ediyorsa yardım istemekten çekinmeyin: aile doktorunuza veya bir üroloğa danışın.

Yararlı linkler
İdrar kaçırmada kullanılan farklı tipte pedler vb daha fazla ürün hakkında bilgi Continence Product Advisor websitesindedir (sadece İngilizce)
http://www.continenceproductadvisor.org/

* Altı çizili terimler sözlükte listelenmiştir.

Terimler Sözlüğü

Aşırı Aktif Mesane (AAM)
Ani idrar sıkışıklığı,inkontinans, idrar sıklığında artış ve noktüri ‘yi içeren üriner depolama semptomlarının toplamı.

AÜSS
Alt üriner sistem semptomları. Üriner sitemi etkileyen hastalıkların ortaya çıkardığı semptomları tanımlamak için kullanılır.

Böbrekler
Kanı filtre ederek idrar üreten karnın arka tarafında iki adet fasulye şeklindeki organlardır.

Iyi huylu prostat büyümesi
Yaşlanma ile oluşan hormonal değişikliklere bağlı prostat büyümesi.

Mesane
Böbreklerden gelen idrarı toplayan organdır.

Nokturnal poliüri
Gece olduğunda böbreklerin normalden fazla idrar üretimi.

Periferal Ödem
Ödem, şişlik anlamına gelir. Periferal ödem spesifik olarak ayak bilekleri ve bacaklardaki şişkinliği ifade eder.

Primer polidipsi
Çok su içmeye sebep olan ağız kuruluğu hissi.

Prostat
Semen taşıyan sıvıyı üreten bez yapıda organdır. Erkek alt üriner sisteminde mesanenin alt kısmında yer alır üretrayı çevreler.

Tıkayıcı uyku apnesi
Soluk alma çabasına ragmen uyku esnasında solunumun tekrarlayan durmaları .çoğunlukla horlama ile birlikte görülür.

Transüretral prostat rezeksiyonu (TURP)
TURP iyihuylu prostat büyümesi için standard cerrahi işlemdirkarnınızın alt kısmına kesi yapılmadan semptomlarınızı rahatlatmak prostatınızın bir bölümü alınır. Bu tür cerrahi işlemler minimal invaziv tedavi olarak adlandırılır. (*bkz minimal invaziv işlemler*).

Üretra
Mesaneden vücut dışına idrar taşıyan tüp şeklinde organdır.

Ani idrar sıkışıklığı
Ertelenemez ani idrar yapma ihtiyacı.

Uriner inkontinans
Istemsiz idrar kaçırma.

European Association of Urology
PO Box 30016
NL-6803 AA ARNHEM
The Netherlands

e-Mail: info@uroweb.org
Website: patients.uroweb.org