

بیدار شدن مکرر شبانه برای رفتن به دستشویی نشانه چیست؟

هیچ چیز آزاردهنده‌تر از اجبار به ترک یک تختخواب گرم و راحت در طول شب برای رفتن به توالت نیست.

به گزارش سایت خبری پرسون، هیچ چیز آزاردهنده‌تر از اجبار به ترک یک تختخواب گرم و راحت در طول شب برای رفتن به توالت نیست. با آنکه در بیشتر موارد، دلیل این اتفاق مصرف بیش از حد مایعات در ساعات قبل از خواب است، اما اگر در طول شب بارها برای استفاده از سرویس بهداشتی از خواب بیدار می‌شوید، ممکن است به شب ادراری مبتلا باشید.

دیابت

این وضعیت که در افراد مسن شایع است و اغلب با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد، می‌تواند ناشی از طیف وسیعی از مسائل پزشکی از جمله قاتل خاموش یعنی دیابت باشد که علائم آن اغلب در قالب خستگی یا تشنگی مضاعف بروز پیدا می‌کند.

از علائم دیگر آن می‌توان به ادرار کردن بیش از حد معمول، اغلب هنگام شب اشاره کرد. قند خون بالا تشنگی را افزایش می‌دهد، بنابراین ممکن است بیش از حد معمول آب بنوشید و این منجر به نیاز مکرر به مراجعه به توالت می‌شود. سطوح قند خون بالا همچنین مثانه را تحریک کرده و باعث دفع مکرر ادرار می‌شود.

کاهش وزن و از دست دادن حجم عضلانی، خارش اطراف آلت تناسلی و واژن یا دوره های مکرر ابتلا به برفک نیز شایع است. همچنین ممکن است متوجه شوید که بریدگی ها و زخم ها زمان بیشتری برای بهبودی نیاز دارند و تاری دید را تجربه کنید که لازم است در صورت بروز هر یک از این مشکلات به پزشک مراجعه کنید.

هشدار قلبی

شب ادراری می‌تواند به دلیل مشکلات قلبی نیز باشد. اگر بیماری قلبی داشته باشید، قلب و گردش خون شما کارایی کمتری پیدا می‌کند و متوجه تورم در اطراف مچ پاهایتان خواهید شد.

زمانی که دراز می‌کشید یا پاهایتان بالا می‌آید، مایع جذب جریان خون شده و توسط کلیه ها خارج می‌شود. این امر نیاز به ادرار کردن هنگام شب را افزایش می‌دهد. این می‌تواند به طور خاص به دلیل نارسایی احتقانی قلب باشد.

در صورت ابتلا به این نوع نارسایی قلبی، نمی‌توانید خون را به درستی پمپاژ کنید و بدن سعی می‌کند در هنگام استراحت گردش خون را بهبود بخشد، که ممکن است منجر به تکرر ادرار شود.

علائم کلیدی نارسایی قلبی عبارتند از:

تنگی نفس پس از فعالیت یا استراحت

احساس خستگی مداوم و خسته شدن بیش از حد حین ورزش

احساس سبکی سر یا غش کردن

تورم مچ و ساق پا

اگر هر یک از این مشکلات را تجربه کردید، باید به پزشک عمومی مراجعه کنید.

پروستات

بیدار شدن از خواب برای ادرار کردن همچنین می‌تواند ناشی از مشکلات پروستات باشد. این غده که مجرای ادرار را احاطه کرده است (لوله ای که ادرار قبل از خروج از بدن از آن عبور می‌کند) اغلب با افزایش سن شروع به رشد می‌کند.

پروستات بزرگ‌شده می‌تواند بر مجرای ادرار شما فشار آورده و از تخلیه صحیح مثانه جلوگیری کند، بنابراین باید دفعات بیشتری ادرار کنید.

این علایم در عین طبیعی بودن می‌توانند نشانه سرطان پروستات نیز باشند. یکی از علائم کلیدی سرطان پروستات نیاز به تعجیل در رفتن به توالی به خصوص هنگام شب است.

سرطان پروستات نیز به عنوان یک قاتل خاموش شناخته می‌شود، زیرا پروستات در عمق مثانه قرار دارد و به سرطان اجازه می‌دهد ماه‌ها یا سال‌ها بی‌صدا در آنجا رشد کند.

سایر مشکلات کمتر جدی که ممکن است باعث شود شما را مجبور کند در شب به توالی بروید، عبارتند از مسائل مربوط به خواب، عفونت مثانه و بی‌اختیاری فوری.

چه می‌توان کرد؟

به منظور توقف نیاز به دستشویی رفتن در طول شب باید مقدار مصرف نوشیدنی خود را قبل از رفتن به رختخواب کاهش دهید. به عنوان مثال، باید آخرین نوشیدنی خود را به جای ساعت ۱۰ شب در ساعت ۸ بنوشید، و در عین حال مطمئن شوید که مقدار توصیه شده شش تا هشت فنجان مایعات در روز را می‌نوشید.

همچنین باید سعی کنید نوشیدنی‌های حاوی کافئین کمتری مصرف کنید، زیرا این نوشیدنی‌ها می‌توانند مثانه را تحریک کرده و الگوی خواب شما را تغییر دهند، همانطور که الکل ممکن است این کار را انجام دهد.

منبع: روزیاتو