

برای جلوگیری از تکرر ادرار در شب چکار کنیم؟

6 آذر 1401

چند اقدام ساده می‌تواند به جلوگیری از شب‌ادراری کمک کند.

یادداشت‌های روزانه درباره ادرار کردنتان نگهدارید:

میزان مایعی در طول روز می‌نوشید، غذاهایی را که می‌خورید، اینکه قرص مدر یا ادرارآور مصرف می‌کنید و به چه میزان و شمار موارد ادرار کردن و زمانی را که صرف ادرار کردن می‌کنید، یادداشت کنید.

اگر مجموع زمان‌های ادرار کردن بیش از ۱۰ دقیقه در طول ۲۴ ساعت باشد، می‌توان آن را بیش از حد عادی شمرد.

داروی ادرارآورتان را بعدازظهرها مصرف کنید:

اگر برای فشار خون بالا، تورم پا یا نارسایی احتقانی قلب داروهای ادرارآور یا مدر مصرف می‌کنید، ممکن است مصرف این داروها در بعدازظهرها سودمند باشد. به این شیوه مصرف، این داروها باعث خواهند شد ادرار بیشتری در بعدازظهر و غروب تولید شود و احتمالاً تولید ادرار در طول شب کاهش یابد. البته قبلاً این موضوع را به دکترتان اطلاع دهید و تایید او را برای تغییر زمان مصرف دارو بگیرید.

مصرف مایعات را برای دو ساعت پیش از زمان خواب محدود کنید:

نوشیدن مایعات در فاصله زمانی بیش از حد نزدیک به زمان خواب ممکن است به نیاز به ادرار کردن در شب بینجامد. همچنین مصرف نوشیدنی‌های الکلی و کافئین‌دار را که باعث تحریک مثانه می‌شوند، نیز در طول روز محدود کنید.

قطع تنفس حین خواب را واریسی کنید:

بدن ما در طول دوره خواب عمیق هورمون ضد ادراری تولید می‌کنند که امکان باقی ماندن مقدار بیشتری مایعات در بدن را در طول شب می‌دهند. افراد دچار قطع تنفس یا آپنه حین خواب به مراحل عمیق خواب وارد نمی‌شوند، بنابراین بدنشان مقدار کافی هورمون ضد ادراری تولید نمی‌کند. به علاوه، افت میزان اکسیژن خون در حین یک حمله قطع تنفس باعث تحریک کلیه‌ها به دفع مقدار بیشتری آب می‌شود. بنابراین، درمان قطع تنفس حین خواب باید به کاهش نیاز به ادرار کردن در طول شب بینجامد.

ورزش کنید و برای تورم پایتان جوراب فشار بپوشید:

اگر دچار تورم در پاهایتان هستید، احتمالاً در طول شب در شمار بیشتری از موارد مجبور خواهید شد تا ادرار کنید. علت این است که مایع تجمع یافته در اندامهای تحتانی (پاها) در طول روز هنگامی که دراز می کشید و پاهایتان در سطح قلب قرار می گیرید، دوباره وارد گردش خون می شود و به کلیه می رود و به صورت ادرار دفع می شود. برای جلوگیری از این امر، ورزش کنید و جوراب فشاری بپوشید تا این مایع پیش از هنگام خواب دفع شود.

در طول روز پاهایتان بالا نگهدارید:

در اواخر بعدازظهر یا غروب، اگر پاهایتان برای یکساعت در سطح قلبتان نگهدارید، به افزایش ادرار کردن در طول روز (و نه در شب) کمک خواهد کرد.