

मुझे रात में बार-बार पेशाब करने की आवश्यकता क्यों होती है?

नॉक्ट्यूरिया को समझना: कारण, चेतावनी के संकेत, निदान, बचाव और उपचार

परिचय

अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीने के बाद रात में एक बार पेशाब करने के लिए उठना सामान्य हो सकता है।

हालांकि, हर रात दो या उससे अधिक बार पेशाब करने के लिए जागना ऐसी बात नहीं है जिसे नजरअंदाज किया जाना चाहिए। इस स्थिति को नॉक्ट्यूरिया कहा जाता है। यह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकती है, लेकिन अधिक उम्र के लोगों में यह अधिक सामान्य है।

बहुत से लोग मानते हैं कि रात में बार-बार पेशाब आना केवल बढ़ती उम्र का एक सामान्य हिस्सा है। वास्तव में, यह अक्सर किसी अंतर्निहित चिकित्सीय स्थिति का लक्षण होता है, जैसे मधुमेह, मूत्र मार्ग संक्रमण, बढ़ा हुआ प्रोस्टेट, अतिसक्रिय मूत्राशय, गुर्दे की बीमारी, हृदय विफलता या कुछ नींद संबंधी विकार।

नींद में बार-बार व्यवधान के अलावा, नॉक्ट्यूरिया दिन में थकान, एकाग्रता में कमी, कार्यक्षमता में कमी और बुजुर्ग व्यक्तियों में गिरने के बढ़े हुए जोखिम का कारण बन सकता है। सौभाग्य से, नॉक्ट्यूरिया के अधिकांश कारणों की पहचान और उपचार किया जा सकता है। इस समस्या का कारण समझना बेहतर नींद और बेहतर स्वास्थ्य की दिशा में पहला कदम है।

नॉक्ट्यूरिया क्या है?

नॉक्ट्यूरिया का अर्थ है नींद से जागकर एक या अधिक बार पेशाब करने की आवश्यकता होना। अत्यधिक मात्रा में तरल पदार्थ लेने के बाद कभी-कभार ऐसा होना सामान्य हो सकता है, लेकिन नियमित रूप से हर रात दो या उससे अधिक बार जागना डॉक्टर से जांच करवाने का कारण है। नॉक्ट्यूरिया स्वयं कोई बीमारी नहीं है, बल्कि यह किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है। अंतर्निहित कारण की पहचान करना आवश्यक है क्योंकि उपचार इसी कारण पर निर्भर करता है।

नॉक्ट्यूरिया के सामान्य कारण

कई स्थितियां रात में बार-बार पेशाब आने का कारण बन सकती हैं।

सोने से पहले अधिक मात्रा में तरल पदार्थ लेना सबसे सामान्य और आसानी से ठीक किया जा सकने वाला कारण है। शाम के समय अधिक मात्रा में पानी, चाय, कॉफी या शराब पीने से रात में पेशाब का उत्पादन बढ़ जाता है।

मधुमेह के कारण अतिरिक्त शर्करा मूत्र के माध्यम से बाहर निकलती है, जिससे पेशाब की मात्रा बढ़ जाती है, बहुत अधिक प्यास लगती है और दिन तथा रात दोनों समय बार-बार पेशाब आता है।

मूत्र मार्ग संक्रमण से मूत्राशय में जलन होती है और आमतौर पर पेशाब करते समय जलन, बार-बार या तेज पेशाब की इच्छा तथा थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार पेशाब आना होता है।

50 वर्ष से अधिक आयु के पुरुषों में प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना (बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया) नॉक्ट्यूरिया का एक सामान्य कारण है। बढ़ा हुआ प्रोस्टेट मूत्राशय को पूरी तरह खाली होने से रोकता है, जिसके कारण बार-बार बाथरूम जाना पड़ता है।

अतिसक्रिय मूत्राशय में अचानक पेशाब की तीव्र इच्छा होती है क्योंकि मूत्राशय की मांसपेशियां मूत्राशय के पूरी तरह भरने से पहले ही सिकुड़ जाती हैं।

अन्य महत्वपूर्ण कारणों में गुर्दे की बीमारी, हृदय विफलता, गर्भावस्था, ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया, पार्किंसन रोग या स्ट्रोक जैसे तंत्रिका संबंधी विकार तथा कुछ दवाएं, जैसे मूत्रवर्धक ('वॉटर टैबलेट्स'), शामिल हैं। विशेष रूप से बुजुर्गों में, नॉक्ट्यूरिया के लिए अक्सर एक से अधिक कारक जिम्मेदार होते हैं।

आपको डॉक्टर से कब परामर्श लेना चाहिए?

डॉ. सृष्टि बौरासी

सहायक प्रोफेसर

शल्य चिकित्सा विभाग

जनरल सर्जन

ओपीडी: प्रत्येक मंगलवार | सुबह 9:00 बजे – शाम 5:00 बजे

फोन: +91 99818 40232