**Overactive bladder**

Overactive bladder, also called OAB, causes a frequent and sudden urge to urinate that may be difficult to control. You may feel like you need to pass urine many times during the night, and may also experience unintentional loss of urine (urgency incontinence).

If you have an overactive bladder, you may feel embarrassed, isolate yourself, or limit your work and social life. The good news is that a brief evaluation can determine whether there's a specific cause for your overactive bladder symptoms.

You may be able to manage symptoms of an overactive bladder with simple behavioral strategies, such as dietary changes, timed voiding and bladder-holding techniques using your pelvic floor muscles. If these initial efforts don't help enough with your overactive bladder symptoms, additional treatments are available.

## **Symptoms**

If you have an overactive bladder, you may:

* Feel a sudden urge to urinate that's difficult to control
* Experience unintentional loss of urine immediately after an urgent need to urinate (urgency incontinence)
* Urinate frequently, usually eight or more times in 24 hours
* Wake up more than two times in the night to urinate (nocturia)

Even if you are able to get to the toilet in time when you sense an urge to urinate, unexpected frequent urination and nighttime urination can disrupt your life.

### **When to see a doctor**

Although it's not uncommon among older adults, overactive bladder isn't a typical part of aging. It might not be easy to discuss your symptoms, but if they are distressing you or disrupting your life, talk to your doctor.

**مثانه بیش‌فعال چیست؟**

مثانه بیش‌فعال، OAB، باعث نیاز فوری و مکرر به ادرار کردن و یا شب ادراری می‌شود که کنترل آن هم ممکن است سخت باشد، هم‌چنین ممکن است باعث تجربه از دست‌دادن غیر ارادی ادرار پس از احساس نیاز به تخلیه شود. (بی‌اختیاری فوری)

مثانه بیش‌فعال ممکن است شما را خجالت‌زده، گوشه‌گیر و فعالیت‌های اجتماعی و کار و زندگی‌تان را محدود کند. خبر خوبی که برای شما دارم این است که با یک بررسی و معاینه ساده می‌توان از دلیلی که باعث پدیدار گشتن این علائم شده ‌است، آگاه و مطمئن شد.

ممکن است نشانه‌های مثانه بیش‌فعال به‌سادگی با چند تغییر در رفتار و عادات، ازجمله تغییرات رژیمی، دفع به‌موقع ادرار و تکنیک‌های نگه‌داشتن آن با استفاده از عضلات کف لگن، قابل کنترل باشند. اگر این درمان‌های اولیه به بهبود علائم مثانه بیش‌فعال کمکی نکردند، درمان‌های دیگری نیز قابل دسترس بيماران‌ هستند.

**علائم و نشانه‌ها**

* اگر مثانه بیش‌فعال دارید ممکن است علائم زیر در شما پدیدار شوند:
* نیاز ناگهانی و غیر‌قابل کنترل به ادرار کردن.
* از دست‌دادن غیر ارادی ادرار درست بعد از احساس نیاز به تخلیه آن (بی‌اختیاری فوری)
* تکرر ادرار؛ ادرار هشت بار یا بیش‌تر در هر ۲۴ ساعت.
* بیش از ۲ بار بیدار شدن در طول شب برای استفاده از توالت (شب‌ادراری).

حتی اگر قادر هستید بعد از حس نیاز به ادرار، خود را تا رسیدن به دستشویی نگه‌دارید، تکرر ادرار و شب ادراری می‌توانند در روند معمولی زندگی شما اختلال ایجاد کنند.

**چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد؟**

با وجود اینکه مثانه بیش‌فعال مشکلی شایع در بین میانسالان است، از عوارض طبیعی افزایش سن نیست. صحبت درباره علائم آن ممکن است برای شما سخت باشد، اما اگر زندگی شما را دشوار کرده‌اند باید با پزشک صحبت کنید.

منبع: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/overactive-bladder/symptoms-causes/syc-20355715