

BLÅSER BLÅSAN DIG PÅ NATTSÖMNINGEN?

Lisbet, 71, fick medicin – nu slipper hon gå upp och kissa på nätterna

Att sömnen störs för att man behöver gå upp och kissa på natten är väldigt vanligt. Tillståndet, som kallas nokturi, kan behandlas. Men de flesta drabbade söker inte vård.

Lisbet Oredsson, 71, fick medicin och blev hjälpt.

– Nu får jag sova hela nätterna och är mycket piggare på dagarna, säger hon.

Flera hundratusentals svenskar störs av att de måste gå upp och kissa på nätterna. Bland kvinnor och män mellan 20 och 30 år är mellan 11 och 44 procent drabbade. Problemet ökar med åldern, bland kvinnor mellan 70 och 80 år är tre av fyra drabbade.

Nokturi är ett dolt tillstånd, som är både okänt och underbehandlat. Många lider i tysthet, poängterar Aino Fianu Jonasson, överläkare på kvinnoforskningsenheten på Karolinska universitetssjukhuset Huddinge.

– Nokturi förekommer i alla åldrar. Det behövs mer kunskap, både bland allmänheten och i vården. Många läkare är inte så uppdaterade, och problemet tas tyvärr inte alltid på allvar i vården.

Upplysningskampanj

Sajten Nettdoktor har en upplysningskampanj om nokturi. En webbenkät som besvarats av tusen personer hittills visar att knappt var fjärde drabbad sökt hjälp. Varannan som inte sökt hjälp vet inte ens om att det finns behandling mot nattkissande.

– Det är skamfyllt och genant, vilket också kan göra att man inte söker hjälp, säger Aino Fianu Jonasson.

Men nattligt toaspring är inte bagatellartat. Det kan

leda till kronisk trötthet, sänkt livskvalitet och kan få allvarliga följder.

– När man springer uppe på nätterna är man inte utvilad. Man kan få svårt att koncentrera sig på arbetet. Och bland äldre så finns en ökad dödlighet, risken för fallolyckor ökar exempelvis.

– Om man går upp och kissar flera gånger, om det är ett lidande, då ska man söka hjälp på sin vårdcentral, säger Fianu Jonasson.

Led i flera år

Lisbet Oredsson, 71, i Västervik led av nokturi i flera år. Hon var tvungen att gå upp på toaletten fem gånger per natt.

Hon googlade sina symtom, läste på, och använde också en urinmättningslista. Resultatet tog hon med sig till doktorn på vårdcentralen. Hon fick testa medicinen desmopressin som minskar urinproduktionen.

– Det var ganska fantastiskt. Jag tar den varje kväll och sen sover jag hela nätterna. Jag är mycket piggare på dagen nu.

Lisbet Oredsson vill berätta för att andra drabbade också ska få hjälp.

– Det är synd att vissa läkare tycker att det här inte är något att bry sig om, för det är ett väldigt tråkigt besvär. Och det behöver inte vara så!



PÅTAGLIGT JOBBIGT. "Jag gick med det länge innan jag sökte hjälp. Jag var vaken många timmar per natt. Man blir ju seg i kroppen på dagen och måste dricka en massa kaffe för att hålla sig vaken. I samband med att jag opererade knäet blev det påtagligt jobbigt att springa uppe på nätterna", säger Lisbet Oredsson, 71.

Foto: ANDERS STEINER

Nattkissande

■ Nokturi kan bero på många olika saker. Den vanligaste orsaken, som ofta missas, är att man har en överproduktion av urin natttid, så kallad nattlig polyuri. När man är ung är urinproduktionen dubbelt så stor på dagen som på natten, men med åldern förändras det. Det kan vara flera olika orsaker som samverkar. Minskad blåskapacitet, prostatabesvär, urinvägsinfektion, förstoppning, diabetes, hjärt- och njursjukdomar, neurologiska och psykiska sjukdomar, sömnstörningar och vätskedrivande mediciner är några av dem. Därför behöver man utredas ordentligt, med undersökning och prover, för att få rätt behandling. Att mäta urinen, hur ofta man går upp och kissar och hur mycket man kissar, är bra hjälp för att ställa diagnos.

■ Behandlingen varierar beroende på den bakomliggande orsaken till nattkissandet. Man kan exempelvis operera eller medicinera vid godartad prostataförstoring, det finns läkemedel mot överaktiv blåsa och medicin som minskar urinproduktionen. Blåstråning och bäckenbottenträning kan också hjälpa.

■ Du kan läsa mer på sajten <http://www.nettdoktor.se/hardunokturi>.

Källor: Läkartidningen, nettdoktor.se, Aino Fianu Jonasson

MEDICIN



Anna Bäsén
anna.basen@expressen.se

7 KNEP FÖR ATT SLIPPA NATTKISSANDE

Att följa smarta livsstilsråd är den första hjälpen för att slippa nattligt toaspring. Överläkare Aino Fianu Jonasson ger sina bästa råd:

- 1 Håll koll på hur mycket du dricker** – särskilt på kvällarna. Låt bli att dricka ett par-tre timmar innan sänggående.
- 2 Dra inte ner för mycket på vätskeintaget**, att bli uttorkad är heller inte bra. Ungefär 1,5–2 liter vätska är normalt dygnsintag. Följ alltid din läkares rekommendation.
- 3 Se upp med te, kaffe och alkohol** som är vätskedrivande.
- 4 Fukt är nyttigt**, men innehåller mycket vätska. Ät inte för mycket fukt på kvällarna.
- 5 Var fysiskt aktiv på dagen**, exempelvis med promenader. Då sover du bättre på nätterna.
- 6 Ta kontroll över blåsan!** Ibland beror nattkissning på att man vant blåsan vid att man kissar ofta. Då signalerar blåsan att man är kissnödig, även om mängden inte är så stor. Man kan då försöka vänta med att gå och kissa, för att gradvis vänja blåsan vid en större volym. Det är normalt att kissa fyra till åtta gånger per dygn.
- 7 Bäckenbottenträning**, knipövningar, kan också hjälpa till. Tänk att du ska stänga till anus, vagina och urinrör samtidigt genom att knipa muskulaturen uppåt och inåt. Uroterapeuter och specialiserade sjukgymnaster kan hjälpa till med blås- och bäckenbottenträning. Du kan också läsa mer om hur man gör på sajten snippgympa.nu.



Aino Fianu Jonasson.

Knipövningar kan hjälpa till

AVRÄTTAD TROTS EU:S VÄDJANDEN

WASHINGTON. EU vädjade upprepade gånger om att den dödsdömda dubbelmördaren Warren Hill skulle beviljas nåd. Men på tisdagen avrättades han i Georgia, USA, sedan landets hösta domstol avvisat hans sista överklagande.

54-åringen, som experter ansett vara förståndshandikappad, dödförklarades efter en giftninjektion

i ett fängelse nära staden Jackson. EU, advokater och offentliga personer har vädjat till myndig-

heter i Georgia om att Hill skulle beviljas nåd på grund av sitt handikapp.

Avrättningar av förståndshandikappade förbjöds 1986. Men domarna lämnade öppet för tolkningar om vad begreppet innebär. Georgia har en av USA:s

strängaste definitioner.

Warren Hill dömdes till döden efter att ha tagit livet av en medfånge 1990 när han avtjänade ett livstidsstraff för att ha mördat sin flickvän.

Viviana Canoilas
viviana.canoilas@expressen.se



EU:s vädjan till bland annat Georgias guvernör Nathan Deal hjälpte inte.