

AFTONBLADET

1 2 3

Textstorlek:



"Det är många som lider i onödan av detta. Det är så lätt att bli bra, men det var också en kamp. Jag ställer mig väldigt kritisk till bemötandet inom vården, de borde lyssna mer på patienterna. Det är skrämmande att läkarna är så ointresserade av det här. I dag har jag bytt till en ny hälsocentral än den jag hade tidigare. Där träffar jag en urolog som har ett stort intresse för patienter med olika typer av urinvägsbesvär", säger Lisbeth.

Foto: PRIVAT

"Jag känner mig yngre och

piggare”

Lisbeth, 72, gick upp och kissade upp till fem gånger per natt - nu är hon fri från besvären

Hon sprang på toaletten tre till fem gånger varje natt, och sömnbristen gjorde henne ständigt trött.

Att få hjälp var svårt för Lisbeth, 72, men en medicin blev vändpunkten – och i dag är hon helt fri från besvären.

– Det tog bara någon dag, sedan kunde jag sova gott hela natten igen, säger hon.

[Följ Aftonbladet Plus på Facebook](#)

Lisbeth är en frisk och levnadsglad kvinna och njuter av livet som pensionär. Hon motionerar regelbundet och golf är en stor passion. Det håller henne pigg och i form, och faktum är att hon känner sig bättre än på många år. Även om hon har fyllt 72 år har hon mer energi i dag än för tio, femton år sedan.

– Det är som natt och dag, jag känner mig både yngre och piggare nu än vad jag gjorde då. Det var hemskt jobbigt och jag är så glad att jag fick hjälp, säger Lisbeth.

Styrde hennes liv

Hon pratar om tiden då nattkissandet styrde hennes liv. Det smög sig på någon gång efter att hon hade fyllt femtio.

– I början tänkte jag inte så mycket på det, då handlade det kanske om en gång per natt. Jag trodde att det hörde till på något sätt.

”Alla äldre går upp på toaletten om nätterna” tänkte jag, berättar Lisbeth.

Men när det snart blev två, tre och ibland så mycket som fem gånger varje natt som Lisbeth vaknade och var tvungen att springa upp och kissa, förstod hon att något inte stod rätt till.

– Eftersom det kom successivt märkte jag det inte så tydligt först, det var det som var det luriga. Men till slut blev det ohållbart. Jag fick ingen sammanhängande sömn och jag kände mig ständigt trött och orkade inte alls lika mycket som tidigare.

Mer på natten än dagtid

Att hennes nattliga toavanor var ett tillstånd som hade ett medicinskt namn, nokturi, hade hon aldrig hört talas om.

Men när hon sökte på symtomen på internet kände hon genast igen sig. Ett urinmätningstest som hon gjorde hemma visade att hon producerade mer urin på natten än om dagen.

Hon tog med sig resultatet till vårdcentralen, men att få hjälp var



Namn: Lisbeth. **Ålder:** 72. **Bor:** Västervik. **Gör:** Pensionär, tidigare sjuksköterska. **Familj:** Man, tre barn, sju barnbarn.

inte så lätt som hon hade trott.

– Det var ett väldigt ljummet mottagande jag fick. Läkaren verkade inte alls intresserad av att ta reda på vad det var och det var inte tal om någon utredning. Allt jag fick var ett recept på ett vätskedrivande läkemedel, som skulle producera mer urin på dagen än på natten. Men det gjorde det bara ännu värre, berättar Lisbeth.

Bunden till toaletten

Medicinen fungerade, så till vida att hon blev bunden till toaletten hela dagarna. Från att ha varit en social och aktiv kvinna kunde hon knappt lämna huset.

– Det var fruktansvärt. Jag gick tillbaka till läkaren efter ett par veckor och bad om en ny medicin jag hade läst om på nätet. Det blev min räddning.

Medicinen, Minirin, innehåller ett vätskereglerande hormon som minskar urinproduktionen på natten. Det gav resultat direkt.

– Redan första natten märkte jag att det hjälpte, och efter några dagar var besvären helt borta. Att få en hel natts sömn utan ett enda toalettbesök och vakna på morgonen pigg och utvilad var en fantastisk känsla.

I dag har Lisbeth tagit medicinen i drygt två år, och hon tänker fortsätta att göra så.

– Jag märker direkt om jag hoppar över medicinen en natt, då vaknar jag och måste gå på toa igen. Jag klarar mig inte utan den, det har gett mig livet tillbaka.

Emilie Aune

Så slipper du kasta vatten på natten

Störs nattsömnen för att du måste gå på toaletten och kissa? Du är inte ensam.

Hundratusentals svenskar har problem med nattkissande – och många lider i det tysta.

– Många tycker att det är skamligt att prata om, men det finns hjälp att få, säger Aino Fianu Jonasson, överläkare vid Karolinska universitetssjukhuset Huddinge.

Lampan är släckt, ögonen slutna och du befinner dig snart i gränslandet mellan vakenhet och sömn.

Drömmen börjar... och slutar.

För att du måste gå upp på toaletten igen, trots att du kissade precis innan du lade dig. Och så fortsätter det natten igenom.

Nokturi vanligt sömnproblem

Nattkissning, nokturi, är nämligen en av de vanligaste orsakerna till sömnproblem i dag. Omkring 800 000 svenskar lider av tillståndet, som förekommer i alla åldrar och bland både kvinnor och män. Ju äldre du blir desto vanligare är det. Efter 50 år är mer än hälften drabbade.

Men mörkertalet är mycket stort. Mindre än en fjärdedel söker vård, visar en undersökning som sajten Netdoktor gjort.

Aino Fianu Jonasson, överläkare i gynekologi och obstetrik vid kvinnoforskningsenheten vid Karolinska universitetssjukhuset Huddinge, är inte förvånad över resultatet.



Aino Fianu Jonasson.

"Lite skämmigt att prata om"

– Det är tyvärr så det ser ut, nokturi är ett väldigt underdiagnostiserat problem. Allting som har med inkontinensbesvär att göra tycker många är lite skämmigt att prata om. Därför söker man inte hjälp, eller så vet man inte att det finns hjälp att få. Även inom läkarkåren är kunskapsbristen stor, så det är viktigt att nokturi uppmärksammas mer. Det är så många drabbade att det kan klassas som en folksjukdom, säger Aino Fianu Jonasson.

De som inte uppsöker vård och får rätt behandling får dras med sömnbrist och allt vad det innebär: sänkt livskvalitet, trötthet, nedstämdhet och sämre prestationsförmåga på arbetet.

Äldre löper dessutom större risk för fallolyckor när de är uppe och famlar i mörkret om natten.

– För många äldre kan det få katastrofala följder om de ramlar. Det är många som dör i fallolyckor varje år, så det är verkligen synd att det ser ut så här, säger Aino Fianu Jonasson.

Hormonreglerande medicin

Hormonreglerande medicin som minskar urinproduktionen, är den vanligaste behandlingen mot nokturi. Livsstilsförändringar som minskat vätskeintag om kvällarna kan också hjälpa.

Varför man drabbas från början skiljer sig från fall till fall. Överaktiv blåsa bland kvinnor och prostataförstoringar bland män är de vanligaste orsakerna.

– Det behöver inte alls vara någonting allvarligt, vilket också kan vara en orsak till varför många inte uppsöker vård. Men det är viktigt att det görs en ordentlig utredning så att man får hjälp, säger Aino Fianu Jonasson, och tillägger:

– För man ska inte behöva springa på toaletten stup i kvarten hela natten. Det är inte ett normaltillstånd och med behandling blir de flesta bra.

Emilie Aune

Fakta/Nokturi

Nokturi är ett tillstånd då man vaknar en eller flera gånger på natten på grund av urinträngningar, och varje blåstömning föregås och efterföljs av sömn.

Det är en av de vanligaste orsakerna till störd och splittrad nattsömn.

Vanliga konsekvenser är kronisk trötthet, sänkt livskvalitet och nedstämdhet. Det ökar också risken för fallolyckor.

En vanlig orsak är för låga halter av hormonet vasopressin, som är kroppens naturliga sätt att minska urinproduktionen på natten, så att vi får sova ostört.

Hormonreglerande medicin, desmopressin, som är snarlikt vasopressin och minskar urinproduktionen på natten, är den vanligaste behandlingen.

Egna åtgärder, framför allt ett minskat vätskeintag på kvällen, kan också underlätta. Te, kaffe, alkohol och frukt (som innehåller mycket vätska) kan öka risken för nokturi. Blåsträning och hos kvinnor bäckenbottenträning kan också hjälpa.

Hur vanligt är det?

Nokturi, nattkissning, drabbar både kvinnor och män.

Det förekommer i alla åldrar, men är vanligare bland äldre personer. Mer än hälften av alla över 50 år är drabbade.

I Sverige finns i dag omkring 800 000 konstaterade fall av nokturi.

Mörkertalet är mycket stort. Endast en fjärdedel söker hjälp inom sjukvården.

Hälften av de som sökt vård hade inte fått något besked om vad nattkissningen beror på. 60 procent var missnöjda med den hjälp som de fått.

Källor: Aino Fianu Jonasson, Netdoktor.se

Läs mer och testa dig själv på hardunokturi.se

Utskriftsdatum: 2015-09-09

Publicerad: 2015-09-07

Webbadress: <http://www.aftonbladet.se/halsa/article21338440.ab>

Tipsa oss!

MMS & SMS: 71000

Mejla: tipsa@aftonbladet.se

Ring: 08 - 411 11 11

© Aftonbladet