

7 SMARTA KNEP FÖR ATT SLIPPA NATTKISSANDE

■ Att följa smarta livsstilsråd är första hjälpen för att slippa nattligt toaspring. Överläkare Aino Fianu Jonsson 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. 1,5–2 liter vätska är normalt dygnsintag. Följ alltid din läkares rekommendation.

3 Se upp med te, kaffe, alkohol och andra vätske-drivande drycker.

4 Frukt är nyttigt, men innehåller mycket vätska. Ät inte för mycket frukt på kvällarna.

5 Håll i gång på dagen. Fysisk aktivitet gör att du sover bättre på nätterna.

6 Ibland beror nattkissning på att man vant blåsan vid att kissa ofta. Då signalerar den, även om mängden inte är så stor. Försök då att vänta med att gå och kissa, för att gradvis vänja blåsan vid större volym. Det är normalt att kissa 4–8 gånger per dygn.

7 Bäckentträning, knipövningar, kan också hjälpa. 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 läsa mer om hur man gör på sajten snippgympa.nu.

Slipp nattkiss och sov gott

Hundratusentals svenskar drabbade – så får du hjälp mot dolda folksjukdomen

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.



Aino Fianu Jonsson, överläkare.

– 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.

Upplyser på nätet

Sajten Netdoktor 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 Jonsson.

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 Jonsson.

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 symptom, 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!

MEDICIN



Anna Bäsén
anna.basen
@expressen.se

NATTKISSANDE KAN HA MÅNGA OLIKA ORSAKER

■ Nokturi kan bero på många olika saker. Den vanligaste, som ofta missas, är att man har en överproduktion av urin nattetid, 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 vätske-drivande 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.
■ Blåsträning och bäckenbottenträning kan också hjälpa.
■ Du kan läsa mer på sajten <http://www.netdoktor.se/hardunokturi>.

Källor: Läkartidningen, netdoktor.se, Aino Fianu Jonsson



Erik Almqvist. Foto: KRISTOFER SANDBERG

SD:s UPPLÄGG KAN VARA OLAGLIGT

DN avslöjade på lördagen att tidigare SD-ledamoten Erik Almqvist styr partiets tidning Samtiden - trots att han petats.
– Det är ett brott att ha en ansvarig utgivare som saknar inflytande över vad som skrivs och inte skrivs, säger tryckfrihetsexperten Nils Funcke.

Martin Kinnunen insisterar på att Sjunnesson, den officiella chefredaktören, har fungerat som ansvarig utgivare.

– Det har varit problem med det språkliga. Därför har vi haft kvar den här mellanhanden och det är ingen bra situation. Det är därför som vi har rekryterat nya redaktörer, sa Kinnunen till DN.

Upplägget med dolda utgivare som är tillsatta för "syns skull"

är olagligt och påföljden är böter.
– Det är ett brott att ha en ansvarig utgivare som saknar inflytande över vad som skrivs och inte skrivs, säger tryckfrihetsexperten Nils Funcke till DN.

Emelie Henricson
emelie.henricson@expressen.se