

# Knepen som funkar mot nödiga nätter



Ledare: Inte ens S orkar med vänstern

**EXPRESSEN**

19.30: Zlatan i Champions League

**EXPRESSEN TV**

Expertens 6 knep:

**SLIPP KISSA SÅ OFTA**

- sov hela natten

EXPRESSEN AVSLÖJAR:

**SOFIA OCH CARL PHILIP FLYTTAR HEM**

till kungen & Silvia

Dagens löpsedel.

## 6 EXPERTTIPS: SLIPP PROBLEMEN

**1** Många tycker om att ta en kopp te eller två på kvällen – men det kan vara boven bakom problemen. Se över dina dryckesvanor och drick inte för mycket för sent på kvällen. Tänk även på att livsmedel som frukt och yoghurt innehåller mycket vätska.



Drick inte för sent.

**2** Tänk på att ha en behaglig temperatur i sovrummet, att ha det svalt men inte för kallt har positiva effekter på sömnen.

**3** Regelbundna sömnvanor kan vara ett sätt att minska problemen.

### Regelbundna sömnvanor kan hjälpa

**4** Motion ska inte underskattas, inte heller när det gäller sömnen. Studier visar att vardagsmotion påverkar sömnen positivt.



Motion är alltid bra.

**5** Läke- medel kan behövas i vissa fall, exempelvis om man har överaktiv blåsa eller stor urinproduktion nattetid. Men de bakomliggande problemen måste utredas av läkare så att de kan behandlas på rätt sätt.

**6** Träna på att stå emot – du måste inte alltid kissa bara för att du känner dig kissnödig. Det här kan innebära att du behöver offra några nätter, men du vinner bättre sömn på sikt.

Källa: Märta Lauritzen, uroterapeut på Karolinska universitetssjukhuset

**VANLIGT PROBLEM.** Störd nattsömn kan få konsekvenser både på jobbet och socialt – och kan i vissa fall bli farligt. Men det finns metoder för att lindra problemen. Foto: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

## Rädda din sömn – så lindrar du toalettproblemen

Många känner igen sig – att vakna gång på gång under natten för att man är kissnödig är ett vanligt problem. Störd nattsömn kan få konsekvenser både på jobbet och socialt – och kan i vissa fall bli farligt. Men med några enkla knep kan du lindra problemen.

Behöver du ofta gå upp och kissa på natten? Då är du inte ensam. Tillståndet kallas nokturi och är en vanlig orsak till störd nattsömn.

– Sömnstörning i sig kan vara ett problem och kan skapa problem både på arbetet och socialt och även bidra till försämring av andra sjukdomar, säger Märta Lauritzen, uroterapeut på Karolinska universitetssjukhuset.

– De första timmarna är den viktigaste sömnen, men vaknar du redan efter en timma eller två är det ett problem.

Nokturi betyder att vakna på natten för att man är kissnödig och sedan sova vidare. Om



Märta Lauritzen, uroterapeut.

man vaknar en eller två gånger på en natt och somnar om utan problem är det oftast inte ett besvär, menar Lauritzen.

– Men har man svårt att somna om, vaknar flera gånger eller har balansproblem är det bra att söka hjälp.

Det finns flera orsaker till problemen. Det kan bland annat handla om att man dricker väldigt mycket. Det kan också ha medicinska orsaker som överaktiv blåsa eller prostataförstoring. En annan vanligt orsak är att man producerar för mycket urin under natten.

– Det finns en rad orsaker till det. Det kan exempelvis handla

om så kallad vätskeansamling. Att ben och fötter svullnar på dagen, vätska som man kissar ut på natten.

### Drabbar äldre

Nokturi är framför allt ett problem när man kommer upp i ålder.

Att äldre drabbas hårdare än yngre beror på att det hormon som reglerar att urinbildningen minskar nattetid avtar med åldern.

– Det är ett hormon som är väldigt effektivt när man är ung. Det minskar normalt lite med åldern, men det kan få väldigt stor påverkan och då kan det hjälpa med en hormontablett som håller tillbaka urinbindningen ett par timmar.

För personer med en fysisk funktionsnedsättning som exempelvis dålig balans kan tillståndet bli farligt.

– Att man vaknar och måste

gå upp ökar risken för fall och det ska man inte underskatta. Om man är ostadig på benen ska man se till att vägen till toaletten är okej så att det inte finns risk att man snavar på trösklar eller mattkanter.

För att minska nattspringet finns det flera saker man kan göra på egen hand. Att inte dricka för mycket för sent kan vara ett sätt. Ett annat är att fundera över hur sömnen fungerar och göra förändringar för att påverka sömnen i positiv riktning.

### Försök att stå emot

– Jag brukar ställa mina patienter en standardfråga, ”vaknar du för att du är kissnödig eller kissar du för att du vaknar”. Så man kan förbättra sömnen genom att stå emot lite grann. Då kan man få offra några nätter, men det lönar sig i längden.

**Evelina Malteson**  
evelina.malteson@expressen.se

## DETTA ÄR NOKTURI

■ Nokturi är ett samlingsnamn för olika orsaker till att man vaknar kissnödig på natten och sedan sover vidare.

■ Bland män i åldersgruppen 20 till 40 år drabbas mellan 2 och 17 procent, bland kvinnor i samma åldersgrupp drabbas mellan 4 och 18 procent. I åldersgruppen över 70 år har mellan 29 och 59 procent av männen och mellan 28 och 62 procent av kvinnorna besvär.

■ En av de vanligaste orsakerna till nokturi är att produktionen av antidiuretiskt hormon, ADH minskar med åldern. Det är de hormon som reglerar urinproduktionen.

■ Behandlingen består i information och livsstilsförändringar. Ibland behövs medicinering.

Källa: Nätverket Nokturi

### Ett ganska vanligt problem

# LÅGSTADIEKLASS HITTADE VAPEN I BUSKE

En lågstadielklass i Göteborg hade städdag under tisdagen. Då hittade ett barn ett föremål som, enligt polisen, kan vara en riktig pistol.

– Någon bland eleverna har hittat ett föremål i en buske.

Det här föremålet misstänkte man vara ett vapen, säger Stefan Gustafsson, polisens presstalesman i Västra Götaland.

I nuläget finns ingen miss-

tänkt person som kan kopplas till det misstänkta vapnet. Polisen ska nu undersöka om det handlar om ett riktigt vapen.

– Vi får titta på vapnet på

vår forensiska avdelning. Där har vi vapentekniker som får kika på det om det är ett riktigt vapen, säger Gustafsson.

**Erik Göthlin**  
erik.gothlin@gt.se