

# Ta kontroll över blåsan – slipp kissa på natten

## Nokturi är farligare än du tror – bli kvitt problemen med några enkla knep

Behöver du ofta gå upp och kissa på natten? Tillståndet kallas nokturi och är farligare än du tror. Men de allra flesta kan ta kontroll över sin blåsa med hjälp av några enkla knep.

Vaknar du en eller flera gånger varje natt och måste gå och kissa? Du är inte ensam. Mer än hälften av alla över 50 år har nokturi. Men mindre än en fjärdedel av de som har besvär söker



Ledare: M måste våga driva lägre löner  
**EXPRESSEN**  
5 enkla knep!  
**SLIPP KISSA SÅ OFTA**  
- sov hela natten  
Dagens löpsedel.

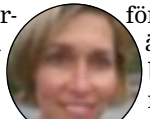
hjälp, visar en undersökning från hälsoportalen Netdoktor.

– Många vill inte ens åka bort för de är rädda att störa när de måste gå upp på nätterna, säger Märta Lauritzen, uroterapeut på Karolinska universitetssjukhuset. Kisseri är känsligt och



Märta Lauritzen.

lätt förknippat med skam om det inte fungerar. Det är inget man vågar ta upp för man är så rädd att bli avfärdad. Vården borde bli bättre på att fråga.



Caroline Elmér.

Nokturi är ett samlingsnamn och kan ha flera orsaker.

### Äldre drabbas hårdare

– Men det vanligaste är att man producerar för mycket urin under natten, säger Jan-Erik Damber, specialist i urologi vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.



Jan-Erik Damber.

Äldre drabbas hårdare än yngre. Det beror på att produktionen av det hormon som hämmar urinbildningen nattetid, i syfte att se till att vi får sova gott, avtar med åldern.

– Hormonet gör att våra nju-

rar kan återabsorbbera vätska och hos yngre produceras mer av det på natten, säger Jan-Erik Damber.

Att gå upp på natten och kissa är inte farlig i sig. Men sömnrubbningarna som

följer kan vara desto värre säger Caroline Elmér, verksamhetschef på mottagningen Urogyn och specialist inom urologi.

– Sömnbristen är den stora faran. Framför allt som äldre behöver man sin sömn för att fungera

vettigt. Jan-Erik Damber råder den som vaknar mer än två gånger per natt att kontakta vården. Caroline Elmér betonar att det är det egna välbefinnandet som avgör om nokturin är ett problem men uppmanar till uppmärksamhet.

– Många gånger lider man utan att koppla ihop det.

Ivar Andersen  
ivar.andersen@expressen.se

**VANLIGT.** Mer än hälften av alla över 50 år lider av nokturi och behöver gå upp och kissa på natten. Men det finns hjälp att få.

FOTO: COLOUR BOX

## 5 TIPS FRÅN EXPERTEN

### 1 Drick mindre

Se över hur mycket du dricker, inte bara på kvällen utan under hela dygnet. Har du ett väldigt stort vätskeintag bör du minska det. Till vätska räknas även frukt, soppor och yoghurt.



Också vätska.

### 2 Sov bättre

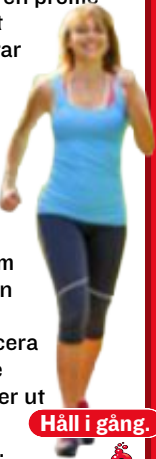
Skapa regelbundna sömnavanor. Lägg dig ungefär samma tid varje kväll. Fasta rutiner skapar en bättre rytm i hela tillvaron.



God sömn.

### 3 Motionera mer

Daglig motion. Det behöver inte handla om ett hårt styrketräningspass utan räcker bra med en promenad. Det stimulerar blodcirkulationen och gör att den urin som kroppen måste producera lättare kommer ut under dagen.



Håll i gång.

### 4 Ha rätt temperatur

Se över temperaturen i sovrummet. För hög temperatur är dåligt för sömnkvaliteten. För låg likaså. Lagom är bäst.

### 5 Håll dig

Håll dig. Att resa dig ur sängen för att gå på toaletten känns naturligt, men det gör dig också att du vaknar till ytterligare och får svårare att somna om. Försök hejda impulsen. Det kan kännas jobbigt i början och kanske får du offra några natters sömn, men du har en hel livstid av bättre sömn att vinna.

Källa: Märta Lauritzen, uroterapeut, Karolinska universitetssjukhuset

### DETTA ÄR NOKTURI

■ Nokturi är inte en sjukdom utan ett samlingsnamn för olika orsaker som tillsammans eller var för sig gör att någon vaknar flera gånger på natten och måste gå och kissa.  
■ Den vanligaste orsaken är att kroppen producerar för mycket urin under natten. Urinproduktionen regleras av mängden antidiuretiskt hormon, ADH. Produktionen av ADH avtar med ålder.  
■ Bland kvinnor i åldersgruppen 20–30 år har 20–44 procent besvär. Bland män i samma ålder 11–35 procent. I åldersgruppen 70–80 år drabbas hela 73–79 procent av kvinnorna och 69–93 procent av männen.  
■ Nokturi är särskilt vanligt bland personer som lider av överaktiv blåsa eller prostatasjukdom.  
■ Behandling utgörs av livsstilsåtgärder eller medicinsk behandling, ofta i kombination.

Källa: Nätverket Nokturi



USA:s utrikesminister John Kerry uppmanar till vapenvila. Foto: EPA

# John Kerry: Vapenvilan måste hållas

USA:s utrikesminister John Kerry uppmanar sin ryska motsvarighet Sergej Lavrov att verka för att vapenvilan i Ukraina hålls.

USA:s utrikesminister John Kerry uppmanar sin ryska motsvarighet Sergej Lavrov att verka för att vapenvilan i Ukraina hålls.

De talades vid i telefon i går sedan häftiga strider pågått och krävt två soldaters liv – trots att vapenvila råder.

Strider rasar särskilt kring den strategiskt viktiga vägen mellan hamnstaden Mariupol, som regeringsidan kontrollerar, och Donetsk som fungerar som de proryska rebellernas huvudstad.

Enligt uppgift har regerings-

ställningar beskjutits med granateld 153 gånger, i vad som kallas ett "antirekord".

Enligt FN:s uppskattningar har drygt 6 800 människor dödats i Ukraina sedan striderna bröt ut i februari 2014.