



Uppe & kissar på natten?

Fakta om NOKTURI - att vakna
för att gå upp och kissa på natten



Fakta om nokturi

- Vad är nokturi?
- Orsaker till nokturi
- Goda råd och åtgärder
- Diagnostik

Vad är nokturi?

Nokturi (nattkissning) är ett tillstånd där man vaknar en eller flera gånger på natten för att kissa. Det är ett vanligt problem som drabbar både män och kvinnor i alla åldrar och ofta förvärras med stigande ålder. Nokturi kan vara ett stort bekymmer och leda till besvärande sömnstörningar med sänkt livskvalitet och sämre hälsa, inte minst för arbetsföra personer. Denna informationsfolder handlar om orsak, diagnostik och behandling av nokturi.

Orsaker till nokturi

Det finns många orsaker till nokturi och för att kunna ge rätt behandling är det viktigt att ta reda på vad som ligger bakom besvären hos den enskilde patienten. Onormalt stort vätskeintag, framförallt på kvällen, kan leda till urinträngningar på natten. Prostatabesvär och överaktiv blåsa (blåsträngningar) kan också leda till nattliga toalettbesök men nokturi kan också vara ett delsymtom vid många andra sjukdomar såsom diabetes, hjärt- och njuråkommor, neurologiska sjukdomar, psykisk sjukdom och sömnapné (ofrivilliga andningsuppehåll i sömnen). Även vissa läkemedel kan orsaka nokturi. De vanligaste orsakerna till nattliga urinträngningar är onormalt stor urinproduktion på natten, för liten blåskapacitet eller en kombination av dessa två.¹ Den totala urinvolymen som produceras per dygn ändras inte påtagligt med åren. Däremot ändras fördelningen över dygnet, från att i unga år vara dubbelt så stor på dagen till en mer jämn produktion över hela dygnet med stigande ålder. Detta kan leda till en nattlig överproduktion av urin, så kallad nattlig polyuri.

¹ Weiss JP et al. J Urol 2011; 186:1358-1363

Utredning av nokturi

Otillräcklig sömn pga nokturi

Överproduktion av urin natttid
Högt vätskeintag
Sömnapné
Diabetes
Neurologisk sjukdom
Psykisk sjukdom
Hjärtproblem
Överaktiv blåsa
Njursjukdom
Prostatabelsvär
Medicinsk behandling

Två enkla frågor som kan vara vägledande vid utredning är:

- Behöver du kissa fler än åtta gånger på dagen?
- När du kissar på natten, är det små volymer?

Om du svarat **nej** på frågorna kan orsaken vara att det produceras mer urin på natten än vad urinblåsan rymmer. Ett tecken på detta är att blåsan känns full vid blåstömningen.

Vi talar då om en nattlig överproduktion av urin, en så kallad nattlig polyuri.

Goda råd och åtgärder

Nedan följer några viktiga råd och åtgärder som kan vidtas för att minska de nattliga blåstömningarna.

- **Tänk på vätskeintaget, särskilt kvällstid.**
- **Föreligger andra orsaker till sömnstörningen, exempelvis stress eller oro?**
- **Undvik rökning och tv-tittande i samband med nattliga blåstömningar.**
- **Varva ned innan sänggåendet.**
- **Töm blåsan precis före sänggåendet.**
- **Motion på dagen kan minska sömnproblemen.**
- **Åtgärda eventuell förstoppning.**

Om du fortfarande har besvär trots dessa åtgärder kan du söka hjälp hos din läkare. Ett viktigt verktyg för att kunna bedöma den bakomliggande orsaken till nokturin är en miktionslista (en vätskedagbok) där du noterar ditt vätskeintag och urinproduktion under två dygn.

Diagnostik

Med hjälp av miktionslistan kan man på ett enkelt sätt bedöma om nattlig överproduktion av urin föreligger. I miktionslistan noteras tidpunkt och volym för varje vätskeintag samt blåstömning under två dygn. I de röda fälten noterar du urinvolymer på dagen och i de grå fälten nattens urinvolymer. I den nattliga delen ska även den första blåstömningen på morgonen inräknas, då den urinen producerats under natten. Summera därefter ihop alla volymer i de röda (Dag) respektive ljusgrå (Natt) fälten. Dividera därefter summan av nattens volymer med totalsumman av all urinproduktion under dygnet. Om summan av den nattliga urinproduktionen är mer än 1/3 (33%) av den totala dygnsurinproduktionen föreligger en nattlig överproduktion, så kallad nattlig polyuri.

Dag		Natt		Exempel - fyll i egen miktionslista på motstående sida
Klockslag	Volym (dl)	Klockslag	Volym (dl)	
9.30	2,5	2.30	3,0	→
13.00	1,5	6.60	4,0	
19.30	3,0			
22.30	2,5			
Summa	9,5	Summa	7,0	

→ $9,5 + 7,0 = 16,5$

Summa nattlig urinproduktion $\frac{7,0}{16,5} = 0,42$ **Nattlig andel av total urinproduktion**

Om orsaken till nokturin är nattlig överproduktion av urin, så kallad nattlig polyuri, kan läkemedelsbehandling övervägas. Behandlingen leder till att antalet blåstömningar nattetid minskar och ger även en förlängning av den första viktiga sömnperioden på natten.

Dag		Natt		Total urinproduktion
Klockslag	Volym (dl)	Klockslag	Volym (dl)	
				→
Summa		Summa		

Summa nattlig urinproduktion $\frac{\text{Summa}}{\text{Total}} = \text{Nattlig andel av total urinproduktion}$

Genom att ta med en ifylld miktionslista till din läkare underlättas diagnostiken!

Om den nattliga delen är mer än **1/3 (33%)** av den totala urinproduktionen under dygnet föreligger en nattlig överproduktion av urin. Tänk på att den första blåstömningen på morgonen ska räknas med i den nattliga delen då den producerats under natten.

Läs mer om nokturi på

www.nattkissare.se

Ferring Läkemedel AB
Box 4041 - 203 11 MALMÖ
Tfn: 040 - 691 69 00 - www.ferring.se