

# De, der skal tisse om natten, har det svært

HVIS MAN HAR DET PROBLEM, KAN DET MÅSKE HJÆLPE, HVIS MAN TÆNKER PÅ, AT DET, MAN DRIKKER EFTER KLOKKEN 18:00, SKAL MAN AF MED OM NATTEN.

*Torsten Sørensen*  
overlæge,  
Kolding Sygehus



Mennesket har et fundamentalt behov for søvn. Det er simpelthen væsentlig for ens velbefindende og funktion om dagen (1). Hvis søvnen afbrydes en eller flere gange, fordi man skal op om natten for at tisse, går det i høj grad ud over livskvaliteten. Man bliver i dårligt humør, uoplagt og begår måske fejl på sit arbejde. Dertil kommer risikoen for at falde over borde, dørttrin og sengetæpper om natten, fordi man halvsovende vakler ud til toilettet. Derfor koster natlig vandladning formentlig samfundet og erhvervslivet mange penge, fordi medarbejderne har sovet dårligt om natten, eller de ældre medborgere kommer til skade på vej til toilettet (2). Dertil kommer, at mangel på ubrudt søvn kan medføre adskillige medicinske, neurologiske og psykiske lidelser (1). Og da nattetisseri er en af de hyppigste årsager til, at man vågner om natten, (3) er der også store gevinster at hente, hvis tilstanden helbredes eller bedres.

Hvis man vågner om natten, fordi man skal tisse, har man pr. definition natlig vandladning (nykturi). Tidligere mente man, at en enkelt natlig vandladning var normalt, men nu har man internationalt vedtaget, at antallet af natlige vandladninger er uden betydning for definitionen. Til gengæld er natlig vandladning så hyppigt, at man næppe kan tale om en sygdom, men mere om et folkesundhedsproblem.

Som det bl.a. fremgår af en opgørelse fra Gynækologisk afdeling på Kolding sygehus (Fig. 1), stiger

hyppigheden af natlige vandladninger med alderen. Derfor har det været en naturlig tanke, at nykturi er en normal del af, at man bliver ældre. Og det er formentlig en af grundene til, at natlig vandladning har været et stærkt undervurderet problem.

Heldigvis er der ved at komme øget fokus på tilstanden. Og det er godt, for som det fremgår af Fig. 2 får man dårligere og dårligere livskvalitet desto flere gange, man skal op om natten for at tisse.

## Årsager

Der er mange årsager til nykturi. En simpel grund er, at man drikker alt for meget om aftenen, inden man skal i seng. Hvis man har det problem, kan det måske hjælpe, hvis man tænker på, at det, man drikker efter klokken atten, skal man af med om natten.

Har man dårligt hjerte, kan det medføre, at man ophober væske (ødemer) i kroppen. Denne væske udskilles gennem nyrene, når man lægger sig for at sove. Blæren fyldes, og man vågner, fordi man skal tisse.

Hvis man har en såkaldt overaktiv blære, betyder det, at blæren ikke kan rumme så meget urin, som hos raske personer. Der skal derfor ikke så meget urin i blæren, før det udløser en vandladningstrang – også om natten.

Normalt har naturen sørget for, at man ikke danner så meget urin, når man sover, som når man er vågen.

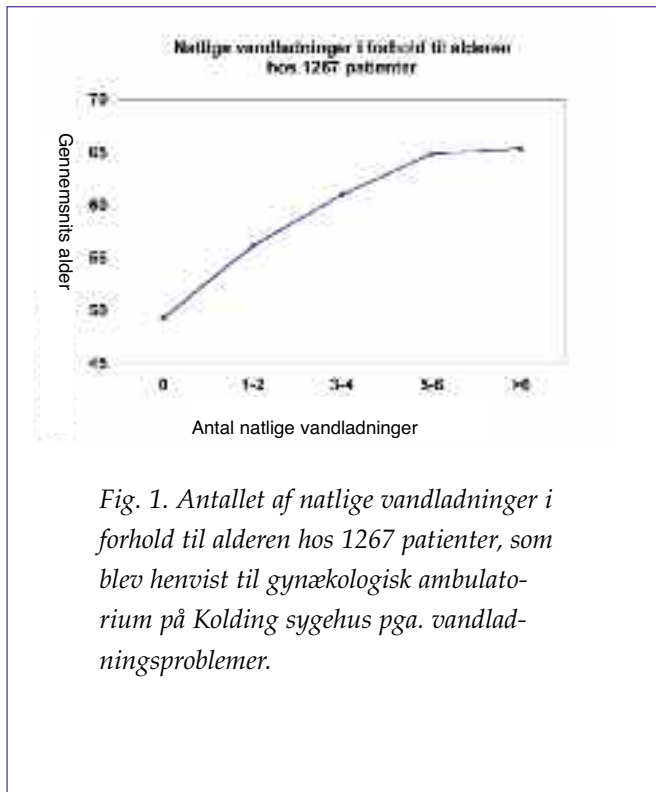


Fig. 1. Antallet af natlige vandladninger i forhold til alderen hos 1267 patienter, som blev henvist til gynækologisk ambulatorium på Kolding sygehus pga. vandladningsproblemer.

Mængden af urin, der dannes om natten, er mindre end den, man danner om dagen. Dette er meget hensigtsmæssigt! Men hos nogle mennesker fungerer denne mekanisme ikke rigtig. Man kan sige, at der er gået "kuk i programmeringen". Når det sker, fremkommer en tilstand, som kaldes natlig polyuri – man danner for meget urin om natten. Hvor meget urin, der skal dannes, før man taler om natlig polyuri, afhænger af alderen. Unge mennesker har tilstanden, hvis den natlige urinmængde udgør mere end ca. 20% af hele døgnets urinmængde, mens det hos ældre er mere end ca. 30%.

Normalt reguleres døgnets urinproduktion af det såkaldte antidiuretiske hormon, vasopressin. Jo mere vasopressin, der er til stede, desto mindre urin danner man. Årsagen til, at den natlige urinproduktion er relativ stor hos nogle mennesker, skyldes netop, at de har en nedsat produktion af vasopressin; produktionen af hormonet falder med alderen. Og det er årsagen til, at ældre mennesker producerer forholdsvis mere urin om natten end om dagen.

### Undersøgelse

Når lægen skal undersøge, hvilke årsager der er til natlig vandladning, begynder man ofte med at optage en

grundig sygehistorie. Den alene giver et godt fingerpeg om, hvad årsagen til problemerne kan være. Desuden vil lægen bede patienten om at føre et såkaldt væske-vandladningsskema, dvs. en vandladningsdagbog, hvori man noterer, hvor meget man indtager af væske og hvor meget, man tisser ud. Samtidig skal man notere, hvornår man gør det. De to ting – sygehistorien og vandladningsdagbogen – vil i langt de fleste tilfælde kunne afsløre årsagen til tilstanden. Og dermed også hvilken behandling, der er nødvendig. Ofte kan man selv undersøge, hvad der er årsagen til den natlige vandladning. Man måler simpelthen, hvor meget man drikker i løbet af et døgn, og hvornår man gør det. Samtidig noterer man, hvornår og hvor meget man tisser.

Mange har – i hvert fald tidligere – haft den opfattelse, at det er godt at drikke. Og at drikke meget, er meget godt. Men sådan er det ikke! Der er intet videnskabeligt belæg for, at det er godt at drikke meget. Heller ikke for, at man skal drikke mindst to liter væske i døgnnet (4). Derimod er det klart, at hvis man indtager meget væske, skal man også af med meget urin. Og hvis man drikker meget om aftenen, skal man sædvanligvis også op for at tisse om natten.

Størrelsen af væskeindtaget er af mindre betydning. Det vigtigste er urinproduktionen. Den skal ligge omkring en liter i døgnnet. Hvis den gør det, er der nok urin til, at man kan komme af med de affaldsstoffer, man nu engang skal af med gennem vandet. Og så skal man normalt ikke op om natten, fordi man indtager for meget væske.

### Behandling

Behandlingen af natlig vandladning afhænger naturligvis af årsagen til tilstanden. Hvis det viser sig, at man har et stort væskeindtag om aftenen i form af kaffe eller te, vil det være naturligt at nedsætte det. Hvis årsagen til den natlige vandladning skyldes udskillelse af ødemer (væske i kroppen), kan man forebygge udskillelsen af væsken ved at lægge sig sidst på dagen. Eller man kan indtage lidt vanddrivende medicin sidst på eftermiddagen, så væsken er udskilt, inden man skal i seng.

Hvis årsagen er natlig polyuri, fordi der er mangel på vasopressin, kan tilstanden bedres ved at tilføje hormonet. I Danmark er det markedsført under betegnelsen Minirin. Det er et velkendt præparat, som i



Fig. 2. Livskvaliteten målt på en Visuel Analog Skala i forhold til antallet af natlige vandladninger hos 625 patienter, som blev henvist til gynækologisk ambulatorium på Kolding sygehus pga. vandladningsproblemer. Jo højere score, desto dårligere er livskvaliteten.

mange år har været anvendt i behandlingen af børn, der tisser i sengen om natten, når de sover. Men hvis man er ældre end 65 år, skal man være forsigtig med at indtage stoffet. Det kan nemlig medføre en nedsættelse af saltindholdet i blodet. Og det er ikke helt ufarligt. Ofte kan nykturi bedres med små midler. Og hvis det lykkes med relevant behandling at nedbringe antallet af natlige vandladninger, øger man patienternes livskvalitet væsentligt. Derfor er det en god idé at kontakte sin læge, hvis det er et problem, at man skal op om natten for at tisse.

**Referencer**

- (1) Jennum P. Sleep and nocturia. BJU International 2002; 90 (Suppl. 3):21-24.
- (2) Kobelt G, Borgström F, Matthiasson A. Productivity, vitality and utility in af group of healthy professionally active individuals with nocturia. BJU International 2003; 91(3):190-195.
- (3) Bing MH. Personlig meddelelse. 2003.
- (4) Valtin H. "Drink at least wight glasses of water a day." Really? Is there scientific evidence for "8x8"? Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol 2002; 283(5):993-1004.



**Vaskbare underlag med høj sugsevne**



**MoliNea textile** er et vaskbart sengeunderlag fri for PVC og latex.

Den riflede underside sikrer, at underlaget ikke skrider i sengen.

Underlaget har en luftgennemtrængelig væskespærre og en høj absorptionsevne, som beskytter mod genvædning.

**MoliNea textile** kan vaskes op til 300 gange på 95 grader og tørres i tørretumbler.

**MoliNea textile** findes i tre forskellige varianter med sugsevner fra 1.200 til 1.420 ml.

PAUL HARTMANN A/S • Tlf. 48 22 04 00 • [www.dk.hartmann.info](http://www.dk.hartmann.info)