

Polska/Polski

Nocne wizyty w toalecie?

Informacje na temat NYKTURII -
wstawania nocą do toalety



Informacje dotyczące nykturii

- Czym jest nykturia?
- Przyczyny nykturii
- Pomocne rady i środki zapobiegawcze
- Rozpoznanie

Czym jest nykturia?

Osoba dotknięta nykturią (oddawaniem moczu w nocy) budzi się w nocy co najmniej raz z powodu konieczności skorzystania z toalety. Jest to częsty problem, który dotyka mężczyzn i kobiety w każdym wieku i często z wiekiem się nasila. Nykturia może stanowić istotny powód do obaw i może prowadzić do problemów ze snem, obniżenia jakości życia i pogorszenia stanu zdrowia, zwłaszcza u osób czynnych zawodowo. W tej broszurze informacyjnej omówiono przyczyny, rozpoznanie i leczenie nykturii.

Przyczyny nykturii

Istnieje wiele różnych przyczyn nykturii, dlatego też, aby dobrać odpowiednie leczenie, należy najpierw rozpoznać choroby podstawowe konkretnego pacjenta. Nadmierne spożycie płynów, zwłaszcza wieczorem, może prowadzić do konieczności oddawania moczu w nocy. Schorzenia prostaty oraz nadreaktywny pęcherz (częsta potrzeba oddawania moczu) mogą prowadzić do konieczności korzystania z toalety nocą; jednak nykturia może też być jednym z objawów wielu innych schorzeń, w tym cukrzycy, chorób serca i nerek, chorób neurologicznych, choroby psychicznej oraz bezdechu sennego (mimowolnego zaprzestawania oddychania podczas snu). Nykturię mogą wywoływać też niektóre leki. Najczęstszymi przyczynami potrzeby oddania moczu w nocy są: wytwarzanie nadmiernej ilości moczu w nocy, niewystarczająca pojemność pęcherza lub połączenie obu tych problemów.¹ Całkowita objętość moczu wytwarzanego w ciągu doby nie zmienia się znacząco w ciągu roku. Jednak ilość moczu wytwarzanego w ciągu doby jest zmienna. Ludzie młodzi wytwarzają dwa razy więcej moczu w ciągu dnia, natomiast z wiekiem jest on wytwarzany bardziej równomiernie w ciągu całej doby. Może to prowadzić do wytwarzania nadmiernej ilości moczu w nocy, co nosi nazwę wielomoczu nocnego.

¹ Weiss JP i.in. J Urol 2011; 186:1358-1363

Badanie przyczyn nykturii

Niedostateczna ilość snu z powodu nykturii

Wytwarzanie nadmiernej ilości moczu w nocy
Spożywanie dużej ilości płynów
Bezdech senny
Cukrzyca
Choroba neurologiczna
Choroba psychiczna
Problemy z sercem
Nadreaktywny pęcherz
Choroba nerek
Choroby prostaty
Leki

Przy badaniu przyczyn nykturii pomocne mogą się okazać dwa proste pytania:

- Czy mam potrzebę korzystania z toalety częściej niż osiem razy na dobę?
- Czy korzystając z toalety w nocy, oddaję mało moczu?

Jeśli odpowiedź na obydwie powyższe pytania brzmi **nie**, przyczyną nykturii może być wytwarzanie w ciągu nocy większych ilości moczu niż pęcherz jest w stanie pomieścić. Jednym z objawów takiego stanu rzeczy jest uczucie pełnego pęcherza po jego opróżnieniu. W takim wypadku mówimy o nocnej nadprodukcji moczu, czyli wielomoczem nocnym.

Pomocne rady i środki zapobiegawcze

Poniżej zamieszczono kilka ważnych rad i środków zapobiegawczych, do których warto się zastosować, aby zmniejszyć częstotliwość opróżniania pęcherza w nocy.

- **Proszę zastanowić się nad ilością wypijanych płynów, zwłaszcza wieczorem.**
- **Czy istnieją jakieś inne powody kłopotów ze snem, na przykład stres lub niepokój?**
- **Unikać palenia papierosów i oglądania telewizji przy okazji nocnych wizyt w toalecie.**
- **Relaksować się przed pójściem spać.**
- **Opróżnić pęcherz tuż przed położeniem się do łóżka.**
- **Aktywność fizyczna w ciągu dnia łagodzi problemy ze snem.**
- **W przypadku występowania zapań należy im zaradzić.**

Jeśli pomimo powyższych środków zapobiegawczych problem się utrzymuje, należy zwrócić się o pomoc do lekarza. Istotnym narzędziem, które pomoże ocenić pierwotne przyczyny nykturii, jest bilans płynów (dzienniczek przyjmowanych i wydalanych płynów), w którym przez okres dwóch dni zapisuje się ilość wypitych płynów i wydalonego moczu.

Rozpoznanie

Bilans płynów ułatwia ocenę, czy mamy do czynienia z wytwarzaniem nadmiernej ilości moczu w nocy. Na karcie bilansu płynów należy przez dwa dni rejestrować każdorazowo godzinę i ilość spożytego płynu oraz oddanego moczu. W czerwonych polach należy zapisywać objętość moczu oddanego w ciągu dnia, a w szarych polach objętość moczu oddanego w nocy. W szarych polach należy również odnotować objętość moczu oddanego po raz pierwszy w ciągu dnia, ponieważ mocz ten został wytworzony w nocy. Następnie należy zsumować wszystkie wartości z pól czerwonych (Dzień) oraz szarych (Noc). W kolejnym kroku należy podzielić objętość moczu oddanego w nocy przez całkowitą ilość moczu wytworzonego w ciągu doby. Jeśli całkowita ilość moczu wytworzonego w nocy stanowi więcej niż 1/3 (33%) całkowitej ilości moczu wytworzonego w ciągu doby, oznacza to, że mamy do czynienia z wytwarzaniem nadmiernej ilości moczu w nocy, czyli wielomoczem nocnym.

Dzień		Noc		Przykład – proszę wypełnić swoją własną kartę bilansu płynów na następnej stronie
Godzina	Objętość (dl)	Godzina	Objętość (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			
Łącznie	9,5	Łącznie	7,0	

→ 9,5 + 7,0 = 16,5

Łączna ilość moczu wytworzonego w nocy: 7,0

Łączna ilość wytworzonego moczu: 16,5

$\frac{7,0}{16,5} = 0,42$

Stosunek moczu wytworzonego w nocy do łącznej objętości dobowej moczu

Jeśli przyczyną nykturii jest wytwarzanie nadmiernej ilości moczu w nocy, zwane też wielomoczem nocnym, można rozważyć zastosowanie leczenia. Leczenie to pomaga zredukować liczbę opróżnień pęcherza w nocy oraz wydłużyć pierwszy, istotny okres snu nocnego.

Więcej informacji na temat nykturii można znaleźć pod adresem:

www.nattkissare.se

Ferring Läkemedel AB
Box 4041 - 203 11 MALMÖ
Tel. +46 (0)40 691 69 00 - www.ferring.se