

Herätkö jatkuvasti yöllä tyhjentämään rakkoa?



Jos heräät jatkuvasti tyhjentämään rakkoa useammin kuin kerran yössä, sinulla saattaa olla nokturia eli yöllinen tihentynyt virtsaamistarve.¹

Nokturia on yksi yleisimmistä uni-häiriöiden aiheuttajista mutta onneksi sen toteaminen on helppoa ja sitä voidaan hoitaa.

Jos epäilet, että sinulla on nokturia, sinun tulee käyntyä lääkärin puoleen.

1. van Kerrebroeck P ym. Neurourol Urodyn 2002;21:179–83.

Nokturia



Monet ihmiset – sekä miehet että naiset – saattavat joutua nousemaan ylös virtsaamistarpeen vuoksi useita kertoja yössä. Tätä tilaa sanotaan nokturiaksi. Se yleistyy ikääntymisen myötä ja yli puolet yli 50-vuotiaista ihmisistä käy vessassa nokturian vuoksi vähintään kerran yössä². Vaikka se voi olla ärsyttävää, sillä voi myös olla muita seurauksia, sillä yönien keskeytyminen voi vaikuttaa merkittävästi unen ja elämän laatuun.

Tämän oppaan sisältämän tiedon tarkoituksena on tukea, ei korvata lääkärissä käyntiä.

Miksi virtsaamme?

Virtsan tehtävä

Keho koostuu 60-prosenttisesti vedestä mutta vuorokauden aikana menetämme siitä osan hien, uloshengityksen ja virtsan mukana. Juominen on tärkeää nesteen menetyksen korvaamiseksi.

Juotavan nesteen määrä riippuu henkilön koosta ja aktiivisuudesta. Aikuisen tulisi juoda osapuilleen 2 litraa nestettä vuorokaudessa (liikkumisen määrästä riippuen).

Virtsaaminen johtuu muun muassa siitä, että meidän tulee päästä eroon nesteestä, jota elimistömme ei tarvitse.



Miten nokturiaa voidaan hoitaa?

Jos nouset öisin virtsaamaan ja olet jatkuvasti väsynyt katkeilevien yönien vuoksi, on tärkeä kääntyä lääkärin puoleen. Ongelmaan voi olla yksinkertainen selitys ja ratkaisu. Jos yölliset virtsamäärät ovat suurempia kuin mitä rakko pystyy varastoimaan, elimistösi saattaa tuottaa liikaa virtsaa tai rakkoon ei mahdu niin paljon virtsaa kuin pitäisi. Nokturia voi johtua myös virtsarakon yliaktiivisuudesta yöllä. Miehillä ongelma voi aiheutua myös laajentuneesta eturauhasesta. Monet ihmiset uskovat, että yölliset vessakäynnit ovat iän myötä väistämättömiä. Virtsan yöllinen liikaeritys voi kuitenkin johtua vasopressiinihormonin puutoksesta³, normaalisti se vähentää virtsaneritystä niin, että yöllisiin vessakäynteihin ei ole tarvetta. Ensimmäiseksi kannattaa vähentää alkoholin käyttöä ja kofeiinipitoisten juomien (tee ja kahvi) juomista. Voi olla myös järkevää välttää syömistä ja juomista juuri ennen nukkumaan menoa.

On kuitenkin tärkeää, ettet vähennä normaalia nesteen saantia päivän aikana.



Lääkärin valitsema hoito riippuu saamastasi diagnoosista.



Mitä muuta voit tehdä?

Lääkäri pystyy parhaiten auttamaan sinua. Älä epäröi ottaa yhteyttä lääkäriin. Hän osaa tutkia sinut ja löytää ongelman aiheuttajan sekä tarjota siihen ratkaisun.

Diagnoosi

On tärkeä muistaa, että nokturia on oire taustalla olevasta tilasta, joten lääkärisi tekee sinulle todennäköisesti ensin joitakin kysymyksiä.

Saatat saada päiväkirjan, jota pidät muutaman päivän ajan kotona. Sinun tulee kirjata ylös, kuinka paljon juot ja virtsaat. Päiväkirjasta on lääkärille suuri apu hänen päättäessään, minkä tyyppistä hoitoa sinulle tulisi määrätä. Joskus tehdään lisätutkimuksia. Muussa tapauksessa hoitoa suositellaan heti, jotta nähdään, onko sillä myönteinen vaikutus.

Mahdolliset aiheuttajat



Virtsan yöllinen liikaeritys

Elimistö tuottaa enemmän virtsaa väkevöittävää vasopressiinihormonia yöllä, jotta meidän ei tarvitse herätä virtsaamaan. Normaalisti tämän hormonin yöllinen pitoisuus alkaa lisääntyä 5–6 vuoden iässä (toisinaan myöhemmin). Jos hormonipitoisuus on lapsilla liian pieni, seurauksena voi olla yökastelua.

Kun vasopressiini vähentää virtsan tuotantoa, virtsa väkevöityy. Jos vasopressiinin yöllinen tuotanto on liian vähäistä, virtsa laimenee eikä virtsamäärä mahdu rakkoon. Tällöin joudut nousemaan ja menemään vessaan. Tätä virtsan yöllistä liikaeritystä sanotaan myös yölliseksi polyuriaksi.

Yliaktiivinen rakko

Virtsaamistarve johtuu erityisistä hermoista, joilla elimistö ilmoittaa aivoille, että rakko on täynnä. Nämä signaalit voivat olla harhaanjohtavia tai ne voidaan tulkita väärin. Seurauksena voi olla yliaktiivinen rakko, jota joutuu tyhjentämään tiuhaan. Tämän vuoksi joudut virtsaamaan usein niin päivällä kuin yölläkin. Joissain tapauksissa on syytä ryhtyä toimenpiteisiin.

Saatavilla on lääkkeitä, jotka rentouttavat rakkoa ja siten vähentävät virtsaamistarpeen tunnetta. Rakkoa voidaan myös harjaannuttaa uroterapian tai akupunktion avulla.

Laajentunut eturauhanen

Miehillä on rakon alapuolella ja virtsaputken ympärillä saksanpähkinän kokoinen rauhanen. Sitä sanotaan eturauhaseksi ja sen tehtävänä on auttaa tuottamaan siemennestettä.

Iän karttuessa eturauhanen voi alkaa laajentua, jolloin se painaa ja kaventaa virtsaputkea. Eturauhasen hyvänlaatuinen laajeneminen ei ole hengenvaarallista, mutta se voi aiheuttaa virtsaamisongelmia, joiden seurauksena uni häiriintyy.



Heikentyneet rakkolihakset

Rakon ympärillä olevat lihakset helpottavat virtsan tyhjentymistä rakosta. Jos lihakset heikkenevät, rakkoon saattaa jäädä vaihtelevia virtsamääriä vielä virtsaamisen jälkeenkin. Jos näin tapahtuu, joudut menemään pian uudelleen vessaan.

Lihakset heikkenevät iän myötä mutta se saattaa olla myös sairauden oire, josta tulisi keskustella lääkärin kanssa. Esimerkkeinä diabetes ja vitamiinipuutos.

Virtsarakkotulehdus (kystiitti)

Virtsarakkotulehdus aiheuttaa usein toistuvan ja äkillisen tarpeen päästä vessaan. Ihmiset kokevat usein polttavaa tunnetta virtsatessaan ja tulehdus voi aiheuttaa virtsankarkailua (inkontinenssi). Lääkäri ottaa virtsanäytteen selvittääkseen, onko sinulla virtsarakkotulehdus.

Diabetes

Diabetes voi johtua ylipainosta, mutta se voi myös olla perinnöllinen sairaus. Veren suuri sokeripitoisuus aikaansaa veden imeytymisen, jolloin syntyy suuria virtsamääriä. Jos epäilet, että sinulla on diabetes, sinun tulisi kääntyä lääkärin puoleen mahdollisimman pian.

Virtsaneritystä lisäävät lääkkeet eli diureetit

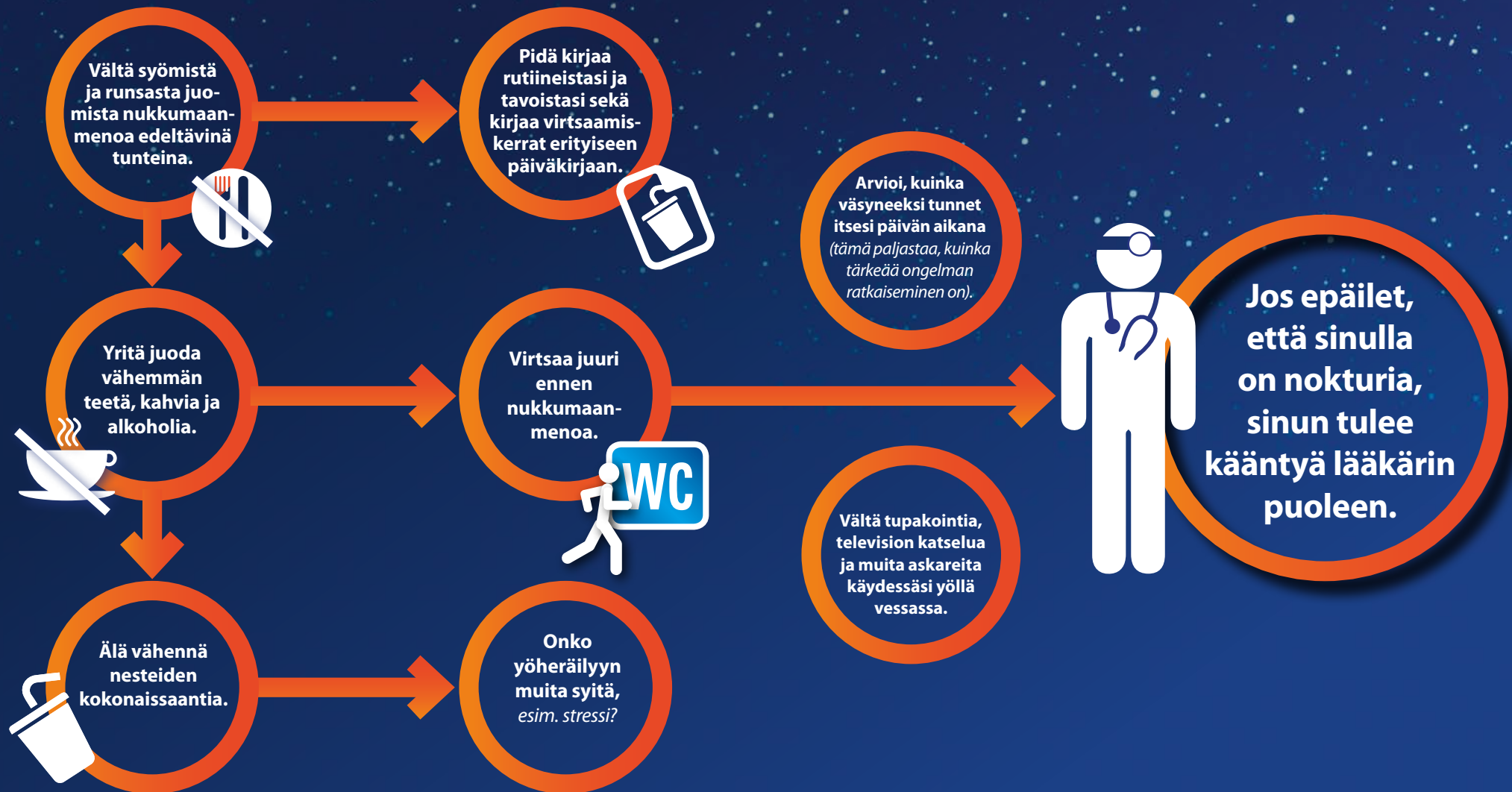
Monet sairaudet häiritsevät elimistöön jäävän ja siitä poistuvan nesteen välistä tasapainoa. Tämä voi johtaa nesteen kertymiseen tiettyihin elimistön alueisiin ja joissain tapauksissa määrätään diureetteja ylimääräisen nesteen kertymisen hoitoon. Diureetit saavat munuaiset erittämään suolaa ja vettä. Jos käyttämäsi diureetit aiheuttavat nokturiaa, sinun tulisi yhdessä lääkärin kanssa löytää sopivampi ajankohta lääkkeen ottamiseen.



Hyödyllisiä ohjeita ja neuvoja

Jos joudut nousemaan virtsaamistarpeen vuoksi useita kertoja yössä, sinun tulee aivan ensimmäiseksi käännyä lääkärin puoleen. Muutoin nokturia voi johtaa sellaiseen krooniseen univajeeseen, että sillä voi olla vaikutuksia hyvinvointiisi ja toimintakykyysi.

Ongelma voi olla helposti ratkaistavissa.





**Jos epäilet, että sinulla
on nokturia, sinun tulee
kääntyä lääkärin puoleen.**

