

Gode råd til at undgå natlig vandladning

Mange mennesker er generede af at vågne om natten på grund af tissetrang. Årsagerne hertil kan være mange.

Du kan fx opleve at skulle op om natten på grund af:

- en lille blære
- forstørret prostata
- stor urinproduktion
- dårlig blæretømning
- uhensigtsmæssige drikkevaner
- væske i benene
- snorken
- nedsat hormonproduktion. Med alderen kan det hormon, som regulerer vandladningen, nedsættes. Dette kan betyde, at du producerer mere urin om natten.

Blæren rummer mindre med alderen. Det er normalt, at man – når man kommer op i alderen – har brug for at tisse et par gange om natten, fordi blæren ikke rummer så meget som tidligere.

Afhængigt af årsagen kan du forsøge at modarbejde problemet. Det får du en række gode råd til herunder. Prøv dig frem og se, hvad der virker for dig.

SÅDAN KAN DU MODARBEJDE NATLIG VANDLADNING

Tøm blæren bedre med dobbelt vandladning

Hvis din blære ikke kan tømme al urin ud på én gang, kan du med fordel forlade toilettet et par minutter for derefter at forsøge at tisse igen. På den måde får blæremusklen endnu en chance for at tømme sig bedre. Nogle har endda fordel af at tisse 3 gange i træk med få minutters mellemrum. Dette kan du gøre, lige inden du går i seng.

Drik kun lidt 4-5 timer, før du skal i seng

Det, man drikker efter kl. 18, skal ud om natten. Drik derfor hovedparten af dine drikkevarer først på dagen, og drik absolut mindst efter aftensmaden eller fra 4-5 timer, før du skal i seng. Øl virker vanddrivende.

Lav venepumpeøvelser, hvis du har hævede ben

Hvis du har hævede ben om aftenen, skyldes det væske fra blodbanen, der siver ud i vævet. Denne væske kommer først tilbage til blodbanen igen, når benene kommer op i vandret position eller højere. Det mest hensigtsmæssige er, at få væsken tilbage til blodbanen i løbet af dagen, da du ellers vil få stor urinproduktion om natten.

Få derfor benene højt op et par gange i løbet af dagen, og lav venepumpeøvelser. Det gør du sådan:

- Læg dig på sofaen eller i sengen, og læg et par puder under læggene.
- Bøj og stræk nu vristen kraftigt. Dette kaldes venepumpeøvelser, og de vil hjælpe den overskydende væske til at blive suget tilbage til blodbanen og videre til nyrerne, så du kan få urinen ud, inden du skal i seng.

Du kan med fordel tale med din praktiserende læge om, hvorvidt støttestrømper og eventuelt vanddrivende medicin vil være noget for dig.

Hvis du allerede får vanddrivende medicin, kan du tale med din praktiserende læge, om du eventuelt kan tage dette fx kl. 14, så du får afvandet kroppen inden natten.

Tal med din egen læge, hvis du snorker

Der er lavet studier som viser, at snorken, hvor man holder pause i vejrtrækningen, kan øge den natlige urinproduktion. Muligvis vil denne snorken også vække dig, og du vil føle trang til at tisse.

Tal med din læge, hvis du oplever dette. Lægen kan muligvis hjælpe dig ved at henvise dig videre, så du



kan få et apparat til forbedring af din vejtrækning om natten.

Skab gode betingelser for din søvn

Vågner du, fordi du skal tisse, eller tisser du, fordi du vågner af anden årsag?

Hvis din tissetrang skyldes, at du vågner af andre årsager, så skal du måske kigge på, om dine omgivelser kan fungere bedre i forhold til din søvn.

Det er godt for din søvn, hvis du sørger for, at der er ro, mørkt og eventuelt lidt køligt i rummet, du sover i.

Det skal desuden være sikkert for dig, at stå op om natten, hvis det er nødvendigt. Hav et svagt lys, du kan tænde, og fjern løse tæpper.

En anden løsning kan være at have en urinkolbe ved siden af sengen, så du ikke skal ud af sengen i løbet af natten. Dermed undgår du at blive for vågen, samt at falde på vej til toilettet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Urologisk Afsnit

Tlf. 97 64 18 57

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00