



Vannlatingsproblem

Spørsmål: Jeg må vanligvis opp en gang om natta for late vannet.

I 30 år har jeg hatt høyt blodtrykk og i 20 av dem har jeg brukt blodtrykksmedisin. Etter perioder med mye psykisk stress og etter tungt fysisk arbeid må jeg hyppigere på toalettet de etterfølgende par døgnene. Da er jeg på toalettet 12-15 ganger på dagtid pluss 2-3 besøk om natta. Dette skjer 1-2 ganger i måneden og kun som en reaksjon på ekstra belastninger. Kan det være annet enn prostataen som er problemet? Hva anbefaler du meg å gjøre? Jeg har sett at medisiner kan være et alternativ til operasjon for å behandle "en lettere forstørret prostata".

Svar: Prostatakjertelen omslutter urinrøret på undersiden av urinblæren. Hos de fleste menn blir kjertelen større med økende alder. Forstørrelsen er vanligvis godartet, men kan føre til at avløpet fra blæren blir hindret. Man derfor ikke får tømt blæren fullstendig, og den fylles raskt igjen. Økt antall toalettbesøk og nedsatt fart på urinstrålen er typisk. Du har rett i at dette kan være årsaken til dine plager.

En annen mulighet er at du har såkalt overaktiv blære. Det innebærer at man føler behov for å tømme blæren før den egentlig er full. Typisk er hyppig vannlating. 8 eller flere ganger på dagtid og 2-3 ganger om natten er vanlig. Man tisser lite hver gang. Ofte er det ingen åpenbar forklaring på blærens nedsatte toleranse, men psykisk stress kan være en medvirkende årsak. Hos menn kan blærens endrete kapasitet være følge av at den tømmes hyppig fordi avløpet er hindret av at prostata er forstørret.

Kraftig snorking med ledsagende pustestopp (søvnapne) kan også forårsake økt vannlating om

natten. Dette skyldes at hjertet utskiller et vanddrivende signalstoff i forbindelse med slike episoder. Opplysninger fra partner om pustestopp etterfulgt av kraftig snorking og uro under søvn er nyttig for å stille diagnosen. Økt trang til å sove om dagen er typisk. Tilstanden er vanligst hos overvektige, middelaldrende menn.

Diabetes er en annen forklaring på økt vannlatingsbehov som man bør ha i mente. Vannlatingstrangen skyldes da at høyt glukosenivå i blodet fører til økt produksjon av urin. Sykdommen er ofte ledsaget av slapphet og et uforklarlig vekttap.

Undersøkelser hos lege kan avklare om den hyppige vannlatingstrangen skyldes et avløpshinder, overaktiv blære, snorking, diabetes eller en annen årsak. Dette kan innebære å måle hvor mye og hvor raskt man tisser (uroflowmetri), å registrere urinblærens kapasitet (cystometri) og å sjekke hvor mye urin som er igjen i blæren når man har tisset (resturin). Legen kan vurdere prostatakjertelens størrelse og ved behov undersøke innsiden av urinrøret og blæren (cystoskopi). Prøver av blod og urin hører også med. Forut for legeundersøkelsen er det flott om du noterer når og hvor mye du tisser og drikker. Anmerk klokkeslett og volum gjennom tre døgn.

Dersom hovedårsaken til symptomene dine er en lett forstørret prostata, kan behandling med en såkalt alfa-blokker (for eksempel Carduran) gi god lindring. Medikamentet virker avslappende på muskulaturen ved utløpet av urinblæren. Middelet senker også blodtrykket og kan derfor være godt egnet for deg. Hvis forklaringen på de hyppige toalettbesøkene er overaktiv blære, kan et middel som beroliger urinblæren være til hjelp. Eksempler er Emselex og Toviaz. Mange har meget bra effekt av å trene opp blærens kapasitet. Dette gjør man ved å utsette toalettbesøk i litt og litt lengre tid. Pustestopp som følge av snorkesyke kan forhindres ved å sove med en maske som holder luftveiene åpne. Diabetes behandles først og fremst med et sunt kosthold, mosjon og medisiner som reduserer blodsukkeret.