



*Medicinskt verktyg  
för läkare*

*Rapport från NetdoktorPro*  
**Nokturi – nattkissning**

# Introduktion om nokturi

Många vaknar en eller flera gånger varje natt och tvingas gå upp och kissa. Tillståndet kallas nokturi och är en av de vanligaste orsakerna till störd nattsömn. Nokturi beror oftast på överproduktion av urin på natten. Detta är delvis en naturlig följd av åldrandet. Dessutom minskar urinblåsans kapacitet att lagra urin med åren.

På natten minskar normalt produktionen av urin. Det är kroppens eget naturliga sätt att få vila ostört vilket styrs av antidiuretiskt hormon, ADH. De flesta med nokturi har nattlig överproduktion av urin, så kallad nattlig polyuri. Det beror oftast på för låga halter av ADH. Nokturi kan också vara ett delsymtom på andra sjukdomar som infektion i urinvägarna, diabetes, eller hjärt- och njursjukdomar.

Nokturi drabbar kvinnor och män i alla åldrar, men blir vanligare med stigande ålder. Mer än hälften av alla över 50 år har nokturi. I åldersgruppen 70-80 år har tre av fyra nokturi. Förutom att nokturi ger sömnstörningar framför allt hos många äldre ökar också risken för fysiska skador, framför allt fallolyckor.

När läkare utreder nokturi är ett viktigt verktyg en urinmättningslista (miktionslista), där patienten under några dygn antecknar tidpunkt och volym av urin vid varje toalettbesök. Urinmättningslistan ger vägledning till bakomliggande orsaker och behandling. Om nokturi beror på nattlig polyuri kan behandling med hormonet desmopressin minska urinproduktionen.

# Om utbildningarna

Netdoktor genomför två utbildningar via webben för att sprida ökad kunskap om nokturi och om att det går att söka hjälp för tillståndet. Till allmänheten genomförs upplysningskampanjen Hardunokturi.se, medan utbildningen Vadvetduomnokturi.se som genomförs via NetdoktorPro riktas till läkare och annan sjukvårdspersonal.

Läkarutbildningen startade i december 2013 och upplysningskampanjen till allmänheten i november 2014. Både utbildningen och kampanjen kommer att drivas fram till december 2016. Avstämningstidpunkten för denna rapport är 1 november 2015.

Netdoktor har utformat allt innehåll i utbildningen och upplysningskampanjen och materialet har faktagranskats av docent Aino Fianu Jonasson, överläkare i gynekologi och obstetrik vid Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge. Utbildningarna erhåller ett ovillkorat ekonomiskt stöd från Ferring Läkemedel AB.

## Upplysningskampanj: Hardunokturi.se

Upplysningskampanjen till allmänheten vänder sig framför allt till dem som har nokturi, det vill säga tvingas gå upp och kissa på nätterna. Deltagarna får ta del av ett informationsmaterial om nokturi och ett kunskapstest, samt kan de lämna upplysningar om sina problem med nattkissning genom en enkät. Här kan deltagarna även dela med sig av erfarenheter av nokturi och hur de upplever att det påverkar deras vardagsliv. Kampanjen innehåller även en urinmättningslista som deltagare kan fylla i inför läkarbesök.

Den 1 november 2015 hade 12 357 personer som varje natt tvingas gå upp och kissa tagit del av informationsmaterialet och kunskapstestet. Av dessa hade omkring 3 200 personer valt att genomföra enkäten och lämna upplysningar om sin nokturi. Omkring 1 700 personer hade fyllt i en urinmättningslista.

## Läkarutbildning: Vadvetduomnokturi.se

Läkarutbildningen riktar sig främst till läkare men också annan sjukvårdspersonal. Syftet är att på ett enkelt och tilltalande sätt öka kunskapen och uppmärksamheten kring nokturi. Målet är att öka läkares kunskap om diagnostisering och behandling av nokturipatienter. Kunskapstestet omfattar även bedömning av ett fiktivt patientfall om nokturi.

Läkarutbildningen ger 1 CPD-poäng enligt fortbildningskriterier från SFAM, Svensk förening för allmänmedicin.

Vid avstämningstillfället hade 1 331 läkare tagit del av utbildningen och kunskapstestet. Av dessa hade omkring 550 läkare valt att via en enkät lämna upplysningar kring hur de ser på diagnostik och behandling av patientgruppen.

# Resultat

## Upplysningskampanj: Hardunokturi.se

Vid avstämningstidpunkten hade ungefär 3 200 personer som lider av nokturi och som varje natt tvingas gå upp och kissa fyllt i enkäten och lämnat upplysningar om sin situation. Det vanligaste var att vakna 2-3 gånger vilket 67 procent hade angett. Omkring 16 procent gick upp och kissade ännu fler gånger och nästan lika många endast en gång per natt (diagram1).

För en del personer kan deras nokturi ha samband med vissa andra faktorer. 18 procent angav att de hade godartad prostataförstoring och tio procent hade diabetes. Omkring 30 procent angav att deras vätskeintag på kvällarna var högt.

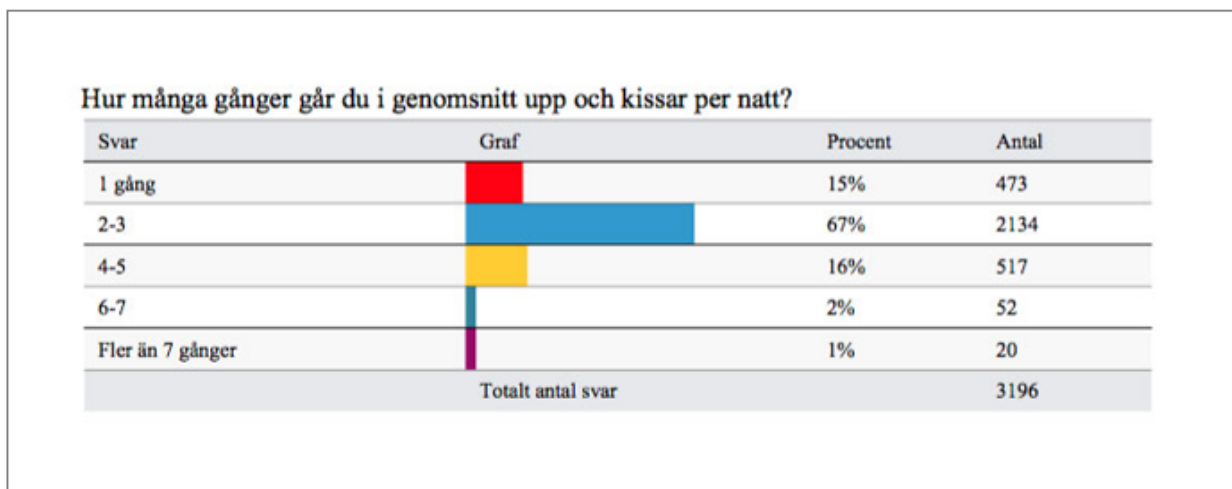


Diagram 1: Antal gånger per natt som deltagarna steg upp för att kissa.

Även om en majoritet av deltagarna tvingades till flera toalettbesök varje natt var det ovanligt att söka hjälp inom vården för tillståndet. Endast 22 procent av de svarande hade sökt hjälp. Det vanligaste skälet att inte söka hjälp, som närmare hälften hade angett, var att man inte kände till att nokturi kan behandlas. Omkring en fjärdedel tyckte inte att problemet var tillräckligt allvarligt, och en mindre andel ansåg att det var genant att ta upp problemet med sjukvården (diagram 2).

### Varför har du inte sökt hjälp för din nokturi?

Svar	Graf	Procent	Antal
Jag tycker inte att problemet är så allvarligt		24%	681
Jag har inte känt till att nokturi kan behandlas		47%	1343
Jag tycker att nokturi är genant att ta upp med sjukvården		5%	147
Annat skäl, nämligen:		10%	293
Vet ej		13%	380
Totalt antal svar			2844

Diagram 2: Anledning att inte söka hjälp.

Den mindre andel som hade sökt vård hade främst sökt hjälp hos allmänläkare, men en del hade även gått till gynekolog respektive urolog. Det var dock närmare hälften av dem som hade sökt vård som angav att de inte hade fått besked om vad deras nokturi berodde på. Det kan vara huvudskälet till att förhållandevis många, 60 procent, var missnöjda eller mycket missnöjda med hjälpen de fått (diagram 3.4).

### Har du fått besked om vad din nokturi beror på?

Svar	Graf	Procent	Antal
Jag har fått diagnosen nattlig polyuri (överproduktion av urin)		5%	35
Jag har fått diagnosen överaktiv blåsa		29%	195
Jag har inte fått besked om vad min nokturi beror på		48%	319
Vet ej		18%	117
Totalt antal svar			666

Ange i vilken mån du är nöjd med den hjälp du fått av vården för din nokturi.

Svar	Graf	Procent	Antal
Mycket nöjd		2%	11
Nöjd		24%	151
Missnöjd		41%	259
Mycket missnöjd		19%	121
Vet ej		15%	92
Totalt antal svar			634

Diagram 3,4: Andel av dem som hade sökt vård som fick besked om orsaken, samt om de var nöjda med den hjälp de fått av vården.

Många av deltagarna kände att deras nokturi medförde flera negativa konsekvenser. Det mest uppenbara var att sömnen påverkades negativt. Närmare 80 procent angav att det stämde in på dem helt eller delvis. Ungefär hälften hade svårt att somna om, och över 60 procent kände sig trötta på dagarna. Hälften av deltagarna angav att deras livskvalitet påverkades negativt (diagram 5). Vidare instämde ungefär 40 procent helt eller delvis i påståenden kring att de kände irritation och nedstämdhet, samt att deras minne och koncentration försämrades.

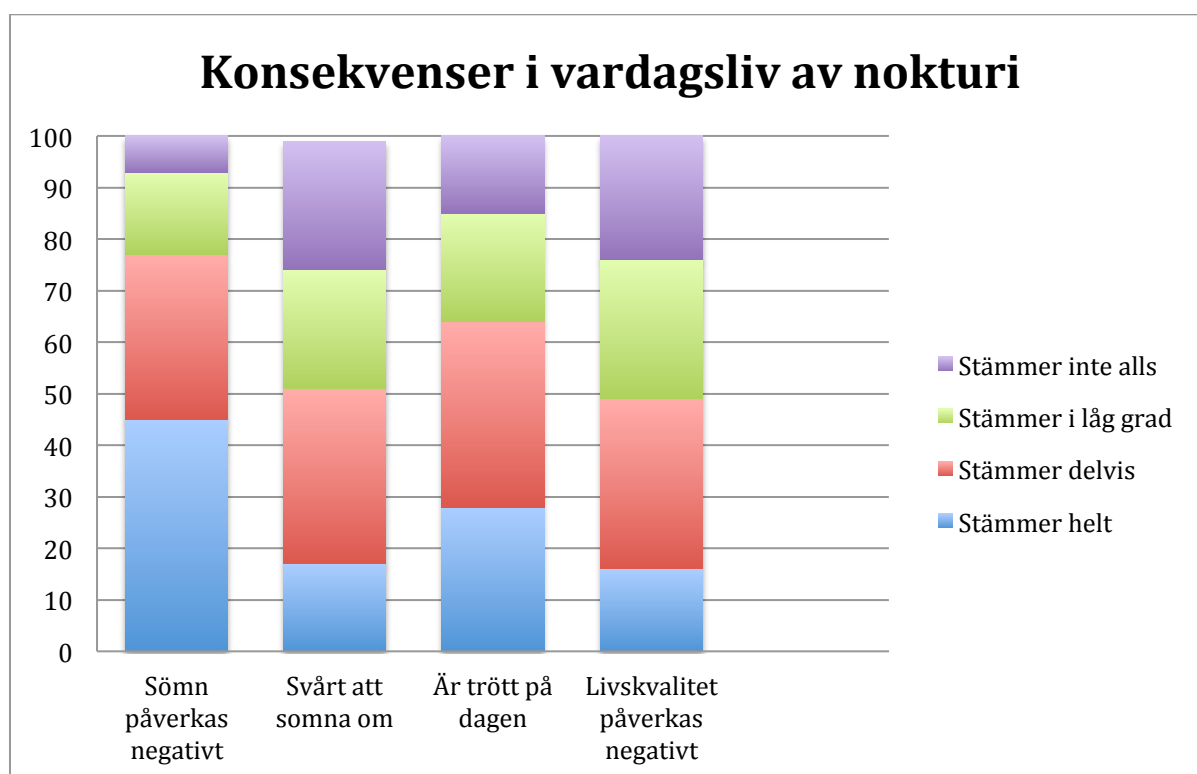


Diagram 5: Andel i procent som instämde i vissa påståenden. Antal svarande: ca 2 600 personer.

## Läkarutbildning: Vadvetduomnokturi.se

Vid avstämningen hade drygt 1 300 läkare genomgått utbildningen. Av dessa hade omkring 550 läkare valt att delta i enkäten och lämna upplysningar kring hur de hanterar patienter med misstänkt nokturi i sin kliniska vardag. Omkring 60 procent var allmänläkare, 12 procent var gynekologer och tre procent urologer.

Läkarna träffade i varierande grad patienter med misstänkt nokturi. Ungefär en tredjedel träffade 1-2 patienter per månad. En fjärdedel av läkarna mer sällan och 15 procent av läkarna 2-3 patienter per månad.

En majoritet av läkarna, 52 procent, ansåg att nokturipatienter kan vara svåra att identifiera och diagnostisera (diagram 6).

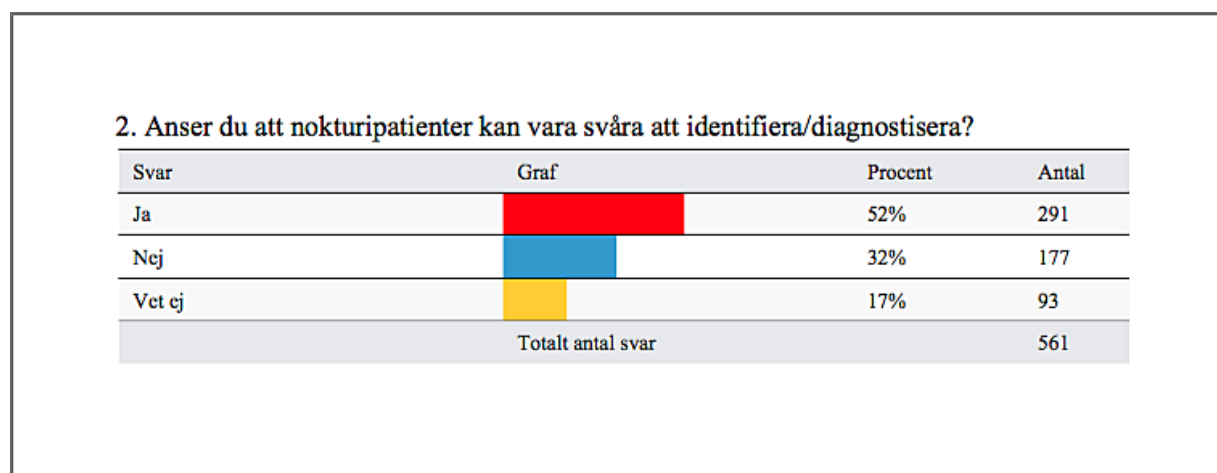
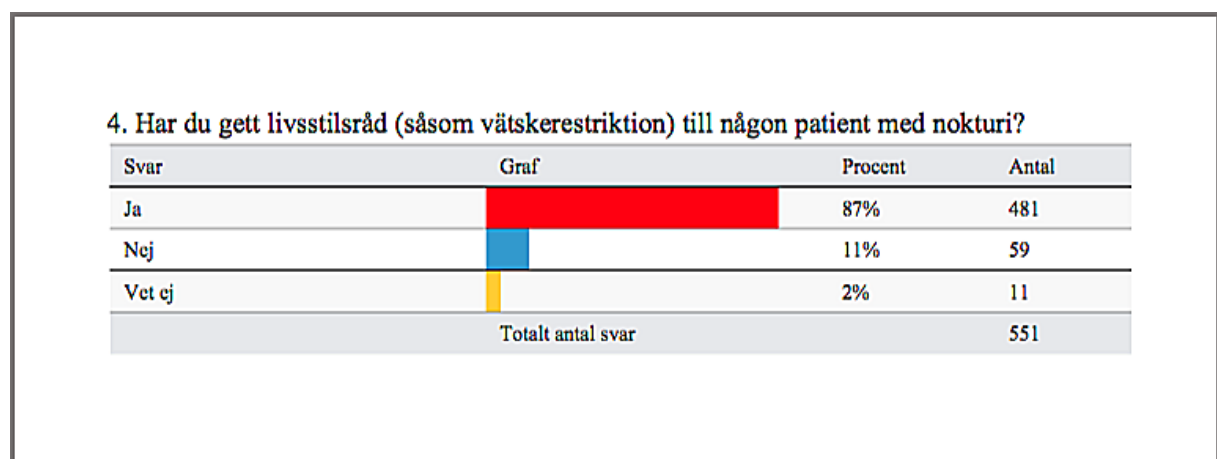





Diagram 6: Svårt att diagnostisera.

Vad gäller medicinska åtgärder var det vanligt att läkarna gav livsstilsråd till patienterna som exempelvis vätskereduktion. Ungefär hälften hade förskrivit hormonet desmopressin till nokturipatienter och lika många antimuskariska läkemedel (diagram 7-9).



5. Har du förskrivit desmopressin till någon patient med nokturi?

Svar	Graf	Procent	Antal
Ja		47%	259
Nej		51%	278
Vet ej		2%	13
Totalt antal svar			550

6. Har du förskrivit antimuskarina läkemedel till någon patient med nokturi?




Svar	Graf	Procent	Antal
Ja		43%	236
Nej		50%	270
Vet ej		7%	39
Totalt antal svar			545

Diagram 7, 8, 9: Rådgivning och förskrivning av läkemedel.

Läkarna uppskattade utbildningen om nokturi. Omkring 85 procent hade angett att den kommer att vara till nytta i deras kliniska vardag (diagram 10).

7. Anser du att utbildningen på vadvetduomnkturi.se har varit (kommer att vara) till nytta för din kliniska vardag?




Svar	Graf	Procent	Antal
Ja		84%	462
Nej		6%	31
Vet ej		10%	56
Totalt antal svar			549

Diagram 10: Bedömning av utbildningen.



# Diskussion

Nokturi är ett mycket vanligt tillstånd bland personer över 50 år, och i åldersgruppen 70-80 år har tre av fyra nokturi. Men trots detta är nokturi ett relativt okänt tillstånd. Netdoktors upplysningskampanj till allmänheten visar att endast 22 procent av dem som tvingades gå upp och kissa varje natt hade sökt hjälp. På frågan om varför man inte sökt hjälp svarade nästan hälften att man inte visste att nokturi kan behandlas. Många förknippar nattkissande med naturligt åldrande.

Resultat från båda enkäterna visar att kunskapen om nokturi även inom vården behöver öka. Närmare hälften av de personer som hade sökt hjälp angav att de inte fått något besked om vad deras nattkissning kunde bero på. Det var också ovanligt många, 60 procent, som var missnöjda eller mycket missnöjda med hjälpen de fått. Bland läkarna var det drygt hälften som ansåg att patienter med nokturi kunde vara svåra att diagnostisera.

Kunskapsbrister inom vården kan delvis ha sin förklaring i att nokturi är ett tillstånd som inte har någon självklar hemvist hos någon läkerspecialitet. Många nattkissare har i fritextsvar i Netdoktors enkät också berättat att de besökt flera olika läkare. För att öka kunskaperna inom vården har även Nätverk Nokturi bildats, en tvärvetenskaplig expertgrupp bestående av specialister inom urologi, gynekologi, allmänmedicin, geriatrik samt inom endokrinologi. Läkarna i nätverket har tagit fram behandlingsriktlinjer för nokturi och även skrivit en kunskapsöversikt i Läkartidningen<sup>1</sup>.

I kunskapsöversikten konstateras att nokturi är en underdiagnostiserad och ofta obehandlad folksjukdom. Eftersom många drar sig för att ta upp problemet förordar experterna att läkare aktivt frågar patienter om nattkissning. Det är möjligen ett bra sätt att initiera fler utredningar och få behandling av patienterna. I Netdoktors enkät är det också tydligt att nokturi har flera negativa konsekvenser som kan vara besvärande särskilt för äldre personer. Fyra av tio uppgav sig känna irritation och nedstämdhet, samt att deras minne och koncentration försämrades.

---

<sup>1</sup> Läkartidningen. 2014;111:CUWD