

Nokturia to nie tylko złodziej snu

2 września 2018 17:08



Może być przyczyną urazów, złamań, depresji, ciągłego zmęczenia. Pogarsza zdolność koncentracji i zapamiętywania. Wielokrotne wybudzanie za snu z powodu konieczności oddania moczu można skutecznie leczyć. Niestety, lek na nokturie jest w Polsce nadal nierefundowany.

– Następstwa nokturii są bardzo dotkliwe, dlatego – zdaniem specjalistów – cierpiący na tę chorobę powinni mieć możliwość terapii. Jest to objaw zmuszający do przerywania snu i konieczności oddania moczu co najmniej dwa razy w nocy – mówi prof. Piotr Chłosta, prezes Polskiego Towarzystwa Urologicznego. Według Międzynarodowego Towarzystwa ds. Trzymania Mocz (International Continence Society, ICS) nokturia oznacza konieczność oddania moczu w porze nocnej wtedy, gdy mikcja była poprzedzona snem i bezpośrednio po niej następował wypoczynek senny.

Najczęstsza przyczyna złamań

Prof. Philip van Kerrebroeck z Katedry Urologii Uniwersytetu w Maastricht w Belgii podczas Kongresu Naukowego Polskiego Towarzystwa Urologicznego w czerwcu br. w Katowicach podkreślał, że schorzenie jest najczęstszą przyczyną złamania szyjki kości udowej u osób starszych. – Wybudzony człowiek różnie reaguje – w domach mogą być też rozmaite przeszkody. Dobrze, jak nie ma na korytarzach dywanów czy innych rzeczy, bo wtedy bezpiecznie można trafić do ubikacji. Ale niestety jest wiele niepotrzebnych upadków z powodu nokturii. W czasie upadku można doznać złamań i trafić przez to do szpitala. Gorzej, jak złamania są ciężkie i powikłane, przez co pacjent nie może wrócić do samodzielnego poruszania się – opowiada Anna Sarbak, prezes Stowarzyszenia UroConti zrzeszającego osoby z problemem nietrzymania moczu. Nokturia powoduje nie tylko wzrost ryzyka urazów i złamań. – Wpływa na jakość życia społecznego, fizycznego i psychicznego, bo osoby wstające wielokrotnie w nocy nie są wyspane i tracą pewność siebie – dodaje mgr Kinga Religa-Popiołek, fizjoterapeutka.

Ryzykownie niewyspani

– Nokturia powoduje niewyspane społeczeństwo. To problem doprowadzający również do depresji chorych. Są oni nie tylko nie wyspani, ale także niezadowoleni z życia – mówi dr hab. n. med. Marek Lipiński z Kliniki Urologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Chorzy skarżą się także na chroniczne zmęczenie i pogorszenie efektywności w pracy. – Jest to ciężka sprawa, dlatego że – jak wszyscy wiemy – jeśli się obudzimy w nocy, to nie od razu potem zasypiamy. Wstajemy niewyspani. A wiadomo, że osoba niewyspana źle podchodzi do swojej pracy, jest zmęczona – wyjaśnia Bogusław Olawski, prezes krakowskiego oddziału Stowarzyszenia UroConti. – Utrata snu, czy też pojawienie się zmian związanych z niewyspaniem jest przyczyną nie tylko spadku efektywności w pracy, wielu kolizji drogowych, ale i – co należy podkreślić – istotnego zmniejszenia jakości życia u obu płci – dodaje prof. Piotr Chłosta. To wszystko powoduje, że nokturia generuje koszty pośrednie. – Osoba, która musi wstać w nocy kilka razy jest przez to niewyspana, ma gorszą koncentrację uwagi i jest mniej wydajna w pracy. To przekłada się na koszty. Wykazano już w innych krajach, że nasilenie nokturii ma wpływ na generowanie kosztów pośrednich – informuje dr. hab. n. med. Jakub Dobruch, kierownik Kliniki Urologii Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.

Bagatelizowany problem społeczny

– Nokturia dotyczy bardzo wielu Polaków, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. To ogromny problem społeczny – podkreśla dr Lipiński. – Często bagatelizowany i sprawiający trudności diagnostyczne bo wykracza poza kompetencje specjalności jednego lekarza i ma charakter wielodyscyplinarny – dodaje prof. Philip van Kerrebroeck. Ryzyko nokturii rośnie z wiekiem. U osób pełnoletnich w wieku ≤ 24 lat objawy występują u niespełna 5%, a pomiędzy 45. a 54. rokiem życia jest to już 15%. Z kolei u osób w wieku od 65 do 74 lat, problem odnotowuje się u co czwartego badanego. W grupie ryzyka wystąpienia objawów nokturii istotne

znaczenie ma płeć – aż do około szóstej dekady życia występują one częściej u kobiet niż u mężczyzn. Nokturia dotyka też kobiety w czasie ciąży, porodu oraz w okresie pomenopauzalnym. W szóstej dekadzie życia proporcje te odwracają się i nokturia częściej występuje u mężczyzn. Uważa się, że ma to związek z rosnącą częstością schorzeń prostaty u starszych mężczyzn. Czynnikiem ryzyka jest też otyłość.

Trudności diagnostyczne

Przyczyny nokturii mogą być różne. Specjaliści podkreślają, że poza wywiadem uwzględniającym informacje dotyczące objawów ze strony dolnych dróg moczowych, trzeba uwzględnić choroby towarzyszące, które mogą wywoływać częste mikcje w porze nocnej ze szczególnym uwzględnieniem chorób układu krążenia, neurologicznych oraz chorób układu moczowo-płciowego, np. przebytych zakażeń układu moczowego, przyjmowanych leków oraz przebytych operacji. Pomocą w diagnostyce nokturii może być dziennik mikcji prowadzony pacjenta, w którym zapisuje ilość i porę przyjmowanych płynów, czas i objętość poszczególnych mikcji. Szczegółowy wywiad w kierunku diagnostyki nokturii poprzedza makroskopową ocenę gruczołu krokowego u mężczyzn oraz statyki narządów płciowych u kobiet. W uzasadnionych przypadkach do rozważenia pozostaje przeprowadzenie oceny neurologicznej, o ile podejrzewa się u pacjenta zaburzenia ze strony układu nerwowego. Cennym uzupełnieniem jest diagnostyka ultrasonograficzna układu moczowo-płciowego. Istotną rolę odgrywają również badania laboratoryjne: badanie ogólne moczu (w przypadku stwierdzonych nieprawidłowości uzupełnione posiewem moczu) oraz badanie cytologiczne osadu moczu (w przypadku podejrzenia procesu nowotworowego). Jeśli takie podejrzenie dotyczy nowotworu pęcherza moczowego, wskazane jest ponadto przeprowadzenie cystoskopii lub elektroresekcji, o ile wynik badania ultrasonograficznego jednoznacznie wskazuje na obecność guza. W niektórych przypadkach przydatne może być również badanie urodynamiczne.

Leczenie dla konkretnego chorego

– Zanim przystąpimy do leczenia, należy rozstrzygnąć przyczynę takiego stanu rzeczy. Niekiedy zmiana nawyków żywieniowych czy nawyków życia pozwala na istotną zmianę jakości życia. Ale w wyniku przeprowadzonych badań oraz narzędzi, którymi dysponują urolodzy, w przeważającej większości jednostek urologicznych należy dopasować leczenie do konkretnego chorego, a nigdy na odwrót – chorego do leczenia – mówi prof. Piotr Chłosta. Na skuteczność leczenia nokturii wpływa ograniczenie ilości przyjmowanych płynów w godzinach wieczornych, unikanie alkoholu, kawy i herbaty – jako substancji zwiększających diurezę. Wskazane jest także – już od godzin popołudniowych – picie wody niegazowanej. Leki diuretyczne należy przyjmować w godzinach popołudniowych, nie wieczornych. Pomocny w zmniejszeniu liczby epizodów nokturii może być także umiarkowany wysiłek fizyczny w ciągu dnia. Uczucie parcia na mocz może mieć związek m.in. z występowaniem zapań, dlatego wskazana jest dieta bogatobłonniwa.

W przypadku nocnej poliurii, w której zastosowanie reżimu płynowego nie przynosi poprawy w zakresie zgłaszanych objawów, terapia opiera się na wykorzystaniu syntetycznego analogu wazopresyny – desmopresyny (deamino-D-argininowazopresyny – DDAVP).

Skuteczna terapia

Leczenie nokturii spowodowanej nocną poliurią za pomocą desmopresyny jest jedyną opcją farmakoterapii mającą najwyższy stopień rekomendacji Europejskiego Towarzystwa Urologicznego (European Association of Urology – EAU). – Jeśli przyczyną kłopotów jest upośledzenie zagęszczania moczu w godzinach nocnych spowodowane deficytem hormonu antydiuretycznego ADH, podawanie desmopresyny skutecznie leczy nokturie – mówi prof. Philip van Kerrebroeck. – Dysponujemy skutecznym lekiem desmopresyną, ale nie jest on objęty refundacją przez NFZ. Jest to lek, który zmniejsza liczbę wybudzeń nocnych oraz wydłuża czas wolny od wybudzenia, czas snu wolnofalowego – najważniejszego z perspektywy odpoczynku naszego układu ośrodkowo-nerwowego – mówi dr Jakub Dobruch. – W naszym kraju pacjenci mają dostęp do najnowocześniejszych terapii. Nie w każdym przypadku są one refundowane. Nie mam najmniejszej wątpliwości, że w niedługim czasie istnieje szansa na zmianę tego stanu rzeczy – mówi prof. Piotr Chłosta.

URL artykułu: <https://www.medexpress.pl/pacjent/nokturia-to-nie-tylko-zlodziej-snu-71496/>