

## Nycturie en nachtelijke polyurie: informatie voor patiënten

Heeft u moeite met doorslapen vanwege nachtelijk plassen? Dit kan worden veroorzaakt door nycturie of nachtelijke polyurie. Deze folder biedt inzicht in uw symptomen en mogelijke oplossingen.

### Nycturie

Nycturie betekent dat u 's nachts 2 keer of vaker moet plassen. We tellen alleen de keren dat u wakker wordt om te plassen en daarna weer gaat slapen. Nycturie kan gebeuren omdat de blaas te actief is en zelfs bij een kleine hoeveelheid urine al aandrang geeft. Het kan ook voorkomen wanneer de blaas normaal is, maar er 's nachts veel urine wordt gemaakt. Dan noemen we het nachtelijke polyurie.

### Nachtelijke polyurie

Nachtelijke polyurie betekent dat meer dan een derde van de totale hoeveelheid urine die u in 24 uur produceert, 's nachts wordt geplast. Dit resulteert meestal ook in vaker plassen gedurende de nacht, wat we nycturie noemen. Bij nachtelijke polyurie is de balans van zouten in het lichaam vaak van belang. Zowel de werking van uw hart en nieren als de hoeveelheid zout die u eet, kunnen invloed hebben op deze balans.

### Bijkomende klachten

De eerste 4-5 uur van de slaap zijn heel belangrijk voor een goede rust. Het is essentieel voor een goede nachtrust dat deze periode niet wordt onderbroken. Wanneer u 's nachts moet plassen, vooral tijdens deze belangrijke eerste uren van de slaap, kan dit uw slaap verstoren en ervoor zorgen dat u zich overdag minder uitgerust voelt. Dit kan leiden tot vermoeidheid, problemen met concentratie en verminderde productiviteit. Mensen met nycturie hebben vaak ook meer last van depressieve gevoelens. Vooral bij ouderen kan nycturie leiden tot een verhoogd risico op vallen en mogelijk botbreuken als gevolg.

### Oorzaken van nycturie en nachtelijk polyurie

Er zijn veel verschillende oorzaken van nycturie en nachtelijke polyurie.

- **Veel drinken, vooral 's avonds laat**

Het drinken van veel vocht na 8 uur 's avonds kan ervoor zorgen dat u 's nachts vaker moet plassen. Bij sommige gezondheidsproblemen, zoals slecht gereguleerde diabetes, hebben mensen veel dorst en drinken ze gedurende de hele dag meer dan normaal.

- **Dranken die je blaas prikkelen**

Er zijn dranken die de blaas meer prikkelen, waardoor u sneller moet plassen en nycturie kan optreden. Voorbeelden hiervan zijn dranken met cafeïne, koolzuurhoudende dranken en alcohol. Na het drinken van alcohol wordt er ook meer urine aangemaakt, wat kan leiden tot nycturie.

- **Kleine blaascapaciteit**

Als uw blaas al signalen geeft om te plassen bij een kleine hoeveelheid urine, kan dit leiden tot vaker plassen, zowel overdag als 's nachts. Dit betekent dat de blaas te snel vol raakt. Een kleine blaascapaciteit kan verschillende oorzaken hebben, zoals een operatie aan de blaas, blaasstenen, ontsteking, poliepen, een vergrote prostaat of gespannen spieren in uw bekkenbodemp. Ook schade aan de zenuwen die de blaas aansturen kan ervoor zorgen dat de blaascapaciteit kleiner wordt.

- **Niet volledig plassen voor het slapengaan**

Als uw blaas niet helemaal leeg is voordat u gaat slapen, zal deze sneller weer vol raken en aandrang veroorzaken. Dit kan gebeuren als u bijvoorbeeld een vergrote prostaat hebt, een vernauwde plasbuis of gespannen spieren in de bekkenbodem.

- **Verhoogde urineproductie 's nachts**

De nieren maken urine door afvalstoffen en overtollig vocht uit uw bloed te filteren. Als de hart en/of bloedvaten in uw benen niet goed werken, kan dit leiden tot vochtophoping buiten de bloedbaan. Hierdoor kunnen uw enkels overdag opzwellen. Wanneer u 's nachts ligt, wordt het vocht teruggestuurd naar de bloedbaan. Dit zorgt ervoor dat uw nieren harder moeten werken, wat resulteert in een toename van urineproductie gedurende de nacht. Dit kan leiden tot nachtelijke polyurie.

- **Problemen door zwaar snurken**

Mensen die hard snurken kunnen last hebben van een aandoening genaamd obstructief slaapapneu syndroom. Dit betekent dat de luchtweg tijdens het slapen tijdelijk wordt geblokkeerd, waardoor ademhalingsproblemen ontstaan. Dit kan ook nachtelijke polyurie veroorzaken, wat betekent dat u 's nachts veel moet plassen.

- **Medicijnen**

Sommige medicijnen kunnen ervoor zorgen dat u meer dorst krijgt, waardoor u meer gaat drinken. Andere medicijnen kunnen juist zorgen voor meer plasproblemen of kunnen nycturie bevorderen, wat betekent dat u 's nachts vaker moet plassen.

- **Neurologische ziekte**

Bepaalde ziekten die te maken hebben met de zenuwen, zoals MS en de ziekte van Parkinson, kunnen ervoor zorgen dat u 's nachts meer urine produceert. Tegelijkertijd kan het zijn dat de blaas minder urine kan bevatten dan normaal.

- **Problemen met slapen**

Mensen die slecht slapen, worden vaak niet wakker vanwege een volle blaas. Maar als ze wel wakker zijn, voelen ze wel de drang om te plassen en gaan ze uit voorzorg meestal naar het toilet, zelfs als het om kleine hoeveelheden gaat. Het weer in slaap vallen daarna kan een probleem zijn. Dit heeft eigenlijk niets te maken met plasproblemen, maar is eerder een slaapprobleem. We gaan in deze folder niet verder in op dit specifieke probleem.

## **Behandeling van plasproblemen 's nachts**

Er zijn leefregels die u kunt volgen om de klachten te verminderen.

Wat kunt u zelf doen?

- Drink na 20:00 uur 's avonds geen drankjes meer, of in ieder geval niet binnen twee uur voor het slapengaan.
- Beperk het drinken van koffie, frisdrank met prik en alcohol in de avond.
- Drink niet meer dan 2 liter vocht per dag.
- Plas voordat u gaat slapen.
- Als u last heeft van opgezwollen enkels: leg de benen omhoog wanneer u 's avonds zit. Draag eventueel overdag steunkousen.
- Neem plaspillen rond 16:00 uur in de middag, of minstens 6 uur voor het slapengaan, in plaats van 's ochtends.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag.
- Probeer minder zout toe te voegen aan het eten.

## **Andere behandelingen**

Er zijn verschillende medicijnen die indirect kunnen helpen om nycturie te verminderen. Bijvoorbeeld, als u een vergrote prostaat heeft, kunnen medicijnen worden voorgeschreven om de prostaat te ontspannen of te verkleinen. Voor mensen met een overactieve blaas zijn er medicijnen beschikbaar die de blaas kalmeren. Ook is er een medicijn dat ervoor zorgt dat u 's nachts minder urine produceert.

Als nycturie wordt veroorzaakt door een gespannen bekkenbodemp, kan bekkenbodempfysiotherapie helpen. De bekkenbodemp bestaat uit spieren onderin de buikholte, waar de plasbuis doorheen loopt. Als deze spieren gespannen zijn, kunnen ze plasproblemen veroorzaken. Een bekkenbodempfysiotherapeut geeft u advies leert oefeningen aan om de bekkenbodemp te ontspannen.

Lukt het u niet om uw blaas goed leeg te plassen, dan kan katheterisatie voor het slapengaan helpen om de blaas voor de nacht te legen. U kunt leren om dit zelf te doen. Als er reden toe is, kan u worden doorverwezen naar een andere specialist. Als er vermoedens zijn van slaapapneu, wordt u doorverwezen naar een longarts of KNO-arts voor een slaaponderzoek. Mogelijk heeft u dan een beugel of een slaapapneu-masker nodig. Bij aanwijzingen voor hartproblemen wordt u doorverwezen naar een cardioloog. En als er sprake is van overmatige dorst, nierproblemen of diabetes, kan het nodig zijn om u door te verwijzen naar een internist.

## **Tot slot**

Nycturie en nachtelijke polyurie zijn problemen die soms moeilijk te behandelen zijn, omdat de oorzaken verschillend kunnen zijn. Vaak is er meer onderzoek nodig om de exacte oorzaak te vinden. Samen met uw behandelaar wordt besproken wat de beste en meest haalbare behandeling voor u is.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

## **Contact**

Stel uw vraag via [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) of bel met de polikliniek Urologie 0513 – 685 350.

## **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

## **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*