

Nycturie en nachtelijke polyurie

Over het algemeen slapen mensen op jongere leeftijd de gehele nacht door of gaan ze 1x per nacht plassen. Op oudere leeftijd is het normaal om vaker in de nacht te plassen. U moet vaker dan 1x per nacht plassen en ervaart dit als hinderlijk. Deze folder vertelt u meer over uw klachten en wat er aan te doen is.

Nycturie

Als er 2x of vaker geplast wordt in de nacht dan spreken we van nycturie. Hierbij worden alleen de keren geteld dat u wakker wordt om te gaan plassen en daarna weer gaat slapen. Nycturie kan ontstaan doordat de blaas overactief is en bij een kleine hoeveelheid vulling al aandrang aangeeft. Nycturie kan ook ontstaan bij een normale blaascapaciteit als er veel urine aangemaakt wordt in de nacht. Dan wordt er ook gesproken van nachtelijke polyurie.

Nachtelijke polyurie

Wanneer meer dan 1/3 van de totale hoeveelheid urine over 24 uur geplast wordt in de nacht spreken we van nachtelijke polyurie. Meestal leidt dit ook tot vaker plassen in de nacht, nycturie. Bij nachtelijke polyurie speelt vaak de zouthuishouding in het lichaam een rol. Zowel hart- als nierfunctie en inname van zout bij de voeding zijn van invloed op de zouthuishouding.

Bijkomende klachten

De eerste 4-5 uur van de slaap zijn belangrijk om goed uit te rusten. Voor een goede nachtrust is het belangrijk dat deze periode niet onderbroken wordt. Nycturie tijdens de eerste uren van de slaap kost nachtrust waardoor u zich overdag wellicht minder uitgerust voelt. Dit kan klachten veroorzaken van vermoeidheid, concentratiestoornissen en verminderde productiviteit. Daarbij komen er meer depressieve klachten voor bij mensen met nycturie. Met name bij ouderen is er door nycturie meer kans op vallen met eventueel botbreuken als gevolg.

Oorzaken van nycturie en nachtelijk polyurie

Er zijn veel verschillende oorzaken van nycturie en nachtelijke polyurie.

Veel drinken, met name in de avond/nacht

Veel drinken na 20 uur in de avond kan leiden tot extra plassen in de nacht. Bij sommige onderliggende ziekten is er veel dorst en wordt er gedurende de hele dag meer gedronken dan normaal, bijvoorbeeld bij een niet goed ingestelde suikerziekte.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Prikkelende dranken

Sommige dranken zijn meer prikkelend voor de blaas, zullen eerder aandrang geven en leiden tot nycturie: cafeïnehoudende dranken, koolzuurhoudende dranken en alcohol. Na inname van alcohol wordt er ook meer urine aangemaakt wat kan leiden tot nycturie.

Kleine blaascapaciteit

Als de blaas al aandrang geeft bij een geringe vulling zal dit leiden tot extra plassen, zowel overdag als 's nachts. Uw blaas is dan overactief. Een kleinere blaascapaciteit kan bijvoorbeeld ontstaan door een operatie aan de blaas, een blaassteen, ontsteking, een poliep, een vergrote prostaat of gespannen spieren van de bekkenbodem. Ook bij schade aan de zenuwvoorziening van de blaas kan de blaascapaciteit kleiner worden.

Niet goed leegplassen voor de nacht

Wanneer de blaas niet leeg is voor het slapen gaan zal de blaas ook eerder weer vol zijn en aandrang geven. De oorzaak van niet goed leegplassen kan liggen in bijvoorbeeld een vergrote prostaat, een vernauwing van de plasbuis of in gespannen spieren van de bekkenbodem.

Verhoogde urine aanmaak in de nacht

De nieren maken urine door afvalstoffen en vocht uit de bloedbaan te filteren. Als het hart en/of de bloedvaten in de benen slechter werken kan dat leiden tot vochtophoping buiten de bloedbaan. U kunt dan dikke enkels krijgen in de loop van de dag. Gedurende het liggen in de nacht zal het vocht teruggaan in de bloedbaan. De nieren zullen dan harder moeten werken waardoor er meer urine geproduceerd wordt. Er kan dan nachtelijke polyurie ontstaan.

Obstructief slaapapneu syndroom

Mensen die hevig snurken kunnen last hebben van een obstructief slaapapneu syndroom. Door dit obstructief snurken kan nachtelijke polyurie ontstaan.

Medicatie

Sommige medicijnen geven dorstklachten waardoor er meer gedronken wordt, andere medicijnen geven juist meer plasklachten of bevorderen de nycturie.

Neurologische ziekte

Sommige neurologische ziekten, waaronder bijvoorbeeld MS en de ziekte van Parkinson, kunnen ertoe leiden dat er meer urine wordt aangemaakt in de nacht, terwijl er ook vaak sprake is van een verminderde blaascapaciteit.

Slecht slapen

Mensen die slecht slapen worden vaak niet wakker door een volle blaas. Maar als ze wakker zijn dan wordt er wel aandrang gevoeld en gaan ze voor de zekerheid plassen, meestal kleine hoeveelheden. Het inslapen nadien is vaak een probleem. Dit is eigenlijk geen plasprobleem maar een slaapprobleem. Dit probleem wordt in deze folder verder niet behandeld.

Behandeling van nycturie en nachtelijke polyurie

Er zijn een aantal leefregels die u zelf toe kunt passen en die de klachten kunnen verminderen.

Wat kunt u zelf doen?

- Niet meer drinken na 20:00 uur 's avonds of uiterlijk twee uur voor het slapen gaan.
- Beperk het drinken van cafeïnehoudende dranken, koolzuurhoudende dranken en alcohol in de avonduren.
- Drink maximaal 2 liter per dag.
- Plas leeg voor het slapen gaan.
- Bij dikke enkels: leg de enkels hoog wanneer u 's avonds in een stoel zit. Draag eventueel steunkousen overdag.
- Gebruik plastabletten rond 16 uur in de middag of uiterlijk 6 uur voor het slapen gaan, in plaats van in de ochtend.
- Zorg voor lichaamsbeweging overdag.
- Gebruik minder zout in het eten.

Wat zijn er voor andere behandelingen?

Er zijn verschillende behandelingen met medicijnen die indirect kunnen helpen om de nycturie te verminderen. Zo kunnen er bij een vergrote prostaat middelen gegeven worden die de prostaat ontspannen of verkleinen. Bij een overactieve blaas kunnen er middelen gegeven worden die de blaas rustiger maken. Er is ook een medicijn wat ervoor zorgt dat u minder urine aanmaakt in de nacht.

Bij een gespannen bekkenbodem kan bekkenbodempfysiotherapie helpen tegen nycturie. De bekkenbodem is een hangmat van spieren onderin de buikholte. De plasbuis loopt door de bekkenbodem heen. Als de spieren van de bekkenbodem gespannen zijn kan dit plasklachten geven. Een bekkenbodempfysiotherapeut kan u door adviezen en oefeningen leren om de bekkenbodem meer te ontspannen.

Wanneer het niet lukt om de blaas goed leeg te plassen kan het helpen om de blaas voor de nacht beter te ledigen door te katheteriseren voor het slapen gaan. Deze handeling kunt u zelf leren toepassen.

U kunt verwezen worden naar een andere specialist wanneer daar aanleiding voor is. Bij een verdenking op een obstructief slaapapneu syndroom kunt u doorverwezen worden naar de longarts of KNO arts voor een slaaponderzoek. Eventueel kan een beugel of slaapapneu masker worden aangemeten. Bij aanwijzingen voor ziekten van het hart wordt u verwezen naar de cardioloog. Bij overmatige dorst, nierfunctiestoornissen of diabetes mellitus kan het nodig zijn u te verwijzen naar de internist.

Tot slot

Nycturie en nachtelijke polyurie zijn klachten die soms lastig te behandelen zijn, mede omdat de oorzaken divers zijn. Vaak is er aanvullend onderzoek nodig om de oorzaak te achterhalen. Uw behandelaar zal samen met u overwegen wat wenselijk en haalbaar is in de behandeling.