



ÖINE WC-RALLI – *harjumus või haigus?*

Öine WC vahet saalimine võib olla tüütu harjumus, ent see võib viidata ka mõnele tõsisemale terviseprobleemile, nagu näiteks uneapnoe. Ka unetuse ja ärevusega kaasneb sageli tung tualetis käia.

Tekst: **Kristina Traks** | Fotod: **Fotolia**

Kui öist pissilkäimist tuleb ette vaid mõnel ööl ning see on seotud öhtuse suurema vedelikutarbimisega, pole veel katki midagi. Kui aga käigud muutuvad igaõiseks ja sa ärkad WCs käimiseks rohkem kui korra, nimetatakse probleemi nüktuuriaks (mõnikord öeldakse ka noktuuria, ingliskeelne termin on *nocturia – toim*). Seda nähtust on üsna vähe uuritud ning alles viimastel aastatel on hakatud seda seostama tõsisemate tervisehädadega.

On leitud, et tualetis käimise pärast heitlikuks jäänud uni vähendab märkimisväärselt järgmise päeva töövõimet, lausa neljandiku võrra. Tüüpiliselt hakkab mure kummitama vanuse kasvades. Hea Une Keskuse uenearst-psühhiaater **Tuuliki Hion** selgitab, et 50–60ndatest eluaastatest peale on normaalne käia üks kord öö jooksul pissil, kuid kui tõusta tuleb juba sagedamini, võiks küsida, mis on põhjus. “Vaevusi on mitmeid ja need võivad olla ka mitmete haiguste sümptomiks. Tihti vaadatakse sellest murest mööda ega osata seda haigustega seostada,” ütleb dr Hion. Ta toob näiteks tõsise uneaegse hingamishäire apnoe, mille üks tundemärk võibki olla sagenenud vajadus öösel tualetis käia.

Uneapnoe ajab pissile

“Uneapnoe korral kipub hingamistee ülemine osa kokku langema ning kui see juhtub, tõttab hapnikupuuduses keha end n-ö päästma ehk ärkab üles. Toimub palju erinevaid reakt-

sioone ja vee väljutamine on üks neist,” kirjeldab Hion. “Enamasti ei tea norskaja ise midagi oma öisest häälekusest ja sellest, et tal vahepeal hingamine seiskub. Just seetõttu on väga oluline küsitlemine ja ka küsimused WCs käimise kohta. Unemeditsiinis töötatakse sageli häiretega, millest magaja ise midagi ei teagi ja mis avalduvad rohkem päevaste sümptomitena.”

Unemeditsiinis on nüktuuria korral esimene asi, mida kahtlustatakse, just apnoe. “Kuidas asi täpsemalt öösel toimub, selgub juba uneuuringul. Vajadus sageli öösel tualetis käia esineb tõenäoliselt mõõduka ja raske uneapnoe korral. Ehk öise pissilkäimise taga võib olla häire, mis on äärmiselt kahjulik kogu kehale ja põhjustab omakorda raskeid haigusi alates kõrgvererõhktõvest suhkruhaiguseni välja. Hea uudis on see, et apnoe on ravitav.”

Kaasneb ka ärevusega

Tunne, nagu oleks tingimata vaja pissile minna, on ka üks ärevushäire sümptomeid. Hion selgitab, et ärevusel on palju kehalisi avaldusi – need on väga ürgsed reaktsioonid, mida keha vajab siis, kui on tarvis põgeneda. “Sisuliselt seiskab keha ärevuse ajal kõik süsteemid, mida parasjagu vaja pole. On ju teada, kuidas pingelises olukorras, näiteks enne eksamit, võib seedejäire ilmnedada,” ütleb dr Hion.

Tüüpiliselt tekib tihedam WC vahet käimine ka koos unetusega. Kusjuures mine võta kinni, kumb oli enne – kas pissihäda või unetus. “Mitteunumist kardetak-

se väga. Tüüpiline mõttekäik on see, et äkki ma ei jäägi magama ja kuidas ma siis homse päeva üle elan. Nii kui oled mõned ööd halvemini maganud, trügivadki pähe ärevusmõtted ning uni tuleb aina raskemini. Ärevusega kaasneb aga taas sagedasem pissilkäimine.”

Suur viga, mida kehva unega tehakse, on uenearsti sõnul see, kui minnakse varem voodisse ja hakatakse und ootama. “Nõnda tehakse endale tavaliselt karu-

Tüüpiliselt tekib tihedam WC vahet käimine koos unetusega. Kusjuures mine võta kinni, kumb oli enne – kas pissihäda või unetus.

teene. Teraapias me, vastupidi, hoopis lühendame voodis olemise aega,” lisab ta. “Tihti on nii, et kui paraneb uni, väheneb ka WC vahet käimine.”

Südameprobleemid või põiehaigus?

Lisaks unemeditsiini alla käivatele probleemidele võib nüktuuria viidata ka südamega seotud hädadele, näiteks südamepuudulikkusele. Süda peab tagama vereringluse, aga kui see kehveneb, siis koguneb vedelik organismi. Mõni inimene lähevad jalad tursesse ning just une ajal hakkab keha tegelema päeval välja viimata jäänud vedeliku kehast eemaldamisega ning tualetis käimine on tihedam. Ka põie- ja



URIINIPIDAMATUSE
EFEKTIIVNE JA OHUTU
FÜTOTERAAPIA

INCOVENAL®
COMFORT



INCOVENAL® COMFORT on mõeldud neile naistele kellel on: stress- ja segatüüpi uriinipidamatus (ajutise või püsiva iseloomuga) ja üliaktiivse põiega inimestele.

INCOVENAL® COMFORT:

- aitab tugevdada vaagnapõhja lihaseid, mis nõrgenedes põhjustavad tahtmatut uriini leketeid.
- aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele.
- aitab hoida lihaste talitluse normaalsena.
- annab kontrollitud D vitamiini varu.
- kaitseb rakke oksüdatiivse stressi eest.

INCOVENAL® COMFORT 1 tablett sisaldab:

CEL complex® - 625mg:

Kõrvitsaseemne ekstrakt (Cucurbita pepo)
Põldsoja ürdi ekstrakt (Equisetum arvense)
Linaseemne ekstrakt (Linum usitatissimum)

Vitamiin D - 400RÜ

Magneesium - 150mg

Vitamiin C - 40mg

INCOVENAL® COMFORT kasutatakse:

- ravi esimesed 2 nädalat 1 tablett 2 korda päevas
- säilitusannus 1 tablett 1 kord päevas

Tegemist on toidulisandiga. Mitte kasutada mitmekesise ja tervisliku toitumise asendajana. Ei sobi kasutamiseks lastele, rasedatele ja imetavatele naistele. Ärge kasutage kui olete allergiline mõne koostisaine suhtes.

Tootja: VULM s.r.o., Tuhoovská 18, 831 06 Bratislava, Slovakkia
Turustaja: PharmaSwiss Eesti OÜ Tammisaare tee 47, 11316 Tallinn

tervis



neeruhaiguste korral tuleb ette tihedamat WCs käimist, samuti meestel eesnäärme probleemide korral.

Mõned ravimidki muudavad öise urineerimise sagedasemaks. Ühed sellised on diureetikumid, mille ülesanne ongi kehast vee väljaajamine. Neid kasutatakse südamepuudulikkuse ravis ning neid tuleb võtta nii, et toime ei jääks öö peale.

Kui tundub, et öine WC-ukse kulutamine on muutunud liiga tihedaks, tuleks kõigepealt nõu pidada perearstiga. Tema peaks oskama aru saada, kas ja millise erialaspetsialisti poole edasi pöörduda. Võimalik, et ta kahtlustab alguses mitmeid häireid, kuid paljud neist, nagu näiteks põiepõletik, on lihtsalt diagnoositavad ja antibiootikumidega kergesti ravitavad. Samas tõdeb dr Hion, et sageli jääb öine pissikäimine tähelepanuta ja seda eriti unemeditsiinis.

Isa saab ennast aidata, tarbides

vedelikke pigem päeva esimesel poolel. "Alkohol, kofeiin ehk tein viivad kehast vett välja ning neid ei tohiks öhtul tarbida. Ka kõik suhkrustatud ja gaseeritud joogid

"Alkohol ja kofeiin viivad kehast vett välja ning neid ei tohiks öhtul tarbida."

panevad tihedamini WCd külastama. Alkohol ei ole kindlasti unerohi ning seda ei tohi enne voodisseheitmist juua, kuna selle und rikkuv toime on tõestatud," räägib Hion. "Paljud apnoehaiged kurvad ka suukuivuse üle, seda leevendatakse öisel ajal joomisega ja nii jõuame ka tiheda urineerimiseni. Mitmed asjad kombineeruvad ning on tavaline, et ühe vaevuse korral on tegelikult korraga mitu probleemi."

Mida võiks teada ravimitest ja unest?

Hea Une Keskuse psühhiaater-uneaarst **Juhan Kaldre**

Paljude ravimite kõrvaltoime on väsimus ja unisus, kuid mõned võivad und ka rikkuda, tekitades unetust või muid unehäireid. Siin on mõned näited ravimitest, mis niimoodi toimivad, aga see nimekiri pole täielik.

Paljud uuema põlvkonna **antidepressandid**, mida kasutatakse ärevushäirete ja meeleoluhäirete raviks, võivad kõrvaltoimena kaasa tuua unetuse.

Südamerütmihäirete, kõrgvererõhktõve ning muudegi haiguste raviks tarvitatavad **beeta-blokaatorid** võivad samuti põhjustada unetust, aga ka öiseid ärkamisi ja hirmuunenägusid.

Kofeiini sisaldavad **palavikurohud**, millest enamik on Eestis käsimüügiravimid, segavad samuti und. Kofeiinil on teadupärast väsimust peletav toime ning kui lisaks tarbida kofeiini sisaldavaid jooke, on uneprobleeme rohkem oodata. Kofeiiniga sarnaselt mõjub ka astmaravim **teofülliin**.

Põletikuliste, autoimmuunsete ja allergiliste haiguste raviks tarvitatavad **süsteemsed kortikosteroidid** (prednisoloon ja metüülprednisoloon) võivad samuti viia une ning tekitada muid psühhiaatrilisi kõrvaltoimeid. Tõsisematel juhtudel või kahtluse korral tuleb kindlasti arstiga nõu pidada.

Loodusravimid, näiteks naistepuna ning ženšenn, põhjustavad samuti vahel unetust. Tasub teada, et naistepuna ei tohiks võtta koos enamiku antidepressantidega.

Kui ravimit tarvitades tekivad unega seotud kõrvaltoimed, tuleks sellest rääkida arstiga, mitte aga omal käel ravimi võtmist lõpetada. Lahenduseks võib olla näiteks annuse muutmine või ravimi võtmine sobival kellaajal. Sageli lähevad kõrvaltoimed ise ajapikku üle. Arst oskab hinnata ka koosmõju teiste ravimitega. Kindlasti tuleb kinni pidada elementaarsetest unehügieeni reeglitest ning mitte oma tegutsemisega, näiteks alkoholi tarbimise või suitsetamisega, und halvendada. Und rikuvad ka mitmed haigused, mille vastu ravim on määratud. +

 **Bionorica®**

Canephron®

Rosmariinileht, maasapiürt, leesputkejuur



-  Kuseteede põletik?
-  Neerukivid?

Taimsete toimeainete unikaalne kombinatsioon

Traditsiooniline taimne ravim, mille näidustus põhineb pikaajalistel kasutamiskogemustel. Kasutatakse neerude ja kuseteede põletikuliste haiguste täiendavaks raviks ning neerukivide tekke ennetamiseks.

Taimedes sisalduvad koostisained omavad põletikuvastast, antimikroobset, spasmolüütilist ja uriinieritust soodustavat toimet.*

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Tootja: Bionorica SE, Saksamaa.

Esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 6A, 51014 Tartu.

www.miecys.ee

* Peter Bradley, British Herbal Compendium, Vol.2: 105, 258-259, 334-335.