

29 Ιανουαρίου 2017

## **Νυκτουρία: Τι έδειξε έρευνα για όσους σηκώνονται το βράδυ για τουαλέτα**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Οι άνθρωποι που ξυπνάνε συχνά μέσα στη νύχτα και πάνε στην τουαλέτα, κινδυνεύουν περισσότερο να γλιστρήσουν και να πέσουν και αυτό δεν αφορά μόνο τους ηλικιωμένους αλλά και τους νέους, σύμφωνα με μια νέα νοτιοκορεατική επιστημονική έρευνα.

Εκείνοι που πάνε κατά μέσο όρο μια φορά κάθε βράδυ στο μπάνιο, έχουν 41% μεγαλύτερο κίνδυνο πτώσης, ενώ για τρεις και πάνω νυκτερινές επισκέψεις ο κίνδυνος τουλάχιστον διπλασιάζεται.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ Χίο Γκέουν Τσόι του Πανεπιστημιακού Κολλεγίου Ιατρικής της Ανιάνγκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «PLOS One», σύμφωνα με το πρακτορείο Ρόιτερς, ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 92.000 άτομα ηλικίας 19 έως 103 ετών, συσχετίζοντας το ιστορικό νυκτουρίας με το ιστορικό των νυκτερινών πτώσεων.

Διαπιστώθηκε ότι σχεδόν το 15% είχαν βιώσει πτώσεις τα βράδια. Μεταξύ όσων δεν είχαν πέσει καθόλου, δύο στους τρεις (67%) δεν είχαν εμπειρία νυκτουρίας. Όμως το 40% όσων είχαν πτώση στο παρελθόν, εμφάνιζαν ιστορικό νυκτουρίας.

Στην ηλικία των 31 έως 60 ετών, τέσσερις έως πέντε επισκέψεις στην τουαλέτα τη νύχτα αύξαναν κατά τουλάχιστον 50% την πιθανότητα πτώσης, ενώ στην ηλικιακή ομάδα των 19 έως 30 ετών οι ανάλογες σε συχνότητα νυκτερινές

επισκέψεις αύξαναν κατά τρεις φορές τον κίνδυνο πτώσης.

Το ξύπνημα μέσα στη νύχτα και η αίσθηση του επείγοντος για ούρηση έχουν συνέπεια την μειωμένη προσοχή και τον ελλιπή συντονισμό των κινήσεων ανεξαρτήτως ηλικίας, ενώ ο κίνδυνος αυξάνεται, αν συνυπάρχουν ψυχικά προβλήματα ή χρόνιες παθήσεις.

Η νυκτουρία -που συνήθως εμφανίζεται δύο έως τρεις ώρες μετά την έναρξη του ύπνου- διαταράσσει τον ύπνο και φέρνει υπνηλία την επόμενη μέρα, πράγμα που -ιδίως στην περίπτωση των ηλικιωμένων- αυξάνει περαιτέρω τον κίνδυνο πτώσεων.

Η ούρηση μια φορά μέσα στη νύχτα δεν θεωρείται παθολογική. Οι άνθρωποι με σοβαρή νυκτουρία μπορεί να επισκεφθούν το μπάνιο πέντε ή έξι φορές. Συχνά η αιτία είναι παθολογική, π.χ. διαβήτης ή πρόβλημα στην ουροδόχο κύστη.

**Πηγή:** [giatros-in.gr](http://giatros-in.gr)