

Faresignalene ved nattesvette



- Høyt stoffskifte
- Bivirkning av medisiner
- Mulig symptom på kreft

AV HANS PETTER TREIDER

I de fleste tilfeller er nattesvette ufarlig. Opptrer det sammen med andre symptomer, skal man imidlertid være på vakt. Men nattesvette kan også skyldes angst og uro, og er dessuten en av bivirkningene til antidepressiver.

Er vi ute i solen en varm sommerdag, kan vi merke det. Setter vi opp tempoet for å rekke bussen, kan vi merke det. Har vi vært i overkant rause med chilien, kan vi merke det. Da svetter vi. I de fleste tilfeller skal det ikke særlig omfattende feilsøking til før årsaken er funnet, og det bare er å gå inn i skyggen, ta neste buss eller krydre maten litt mindre.

Men enkelte ganger kan svetten komme kastende på oss – uten noen åpenbar årsak. De fleste har vel opplevd å våkne midt på natten, nærmest badende i sin egen svette. Hva er innenfor normalen? Hvor omfattende skal svettingen være før man får sjekket det? Og hva kan det i så fall være et symptom på?

– Begynner man å svette unormalt mye om natten, uten at man har noen god forklaring på det, bør man være på vakt. Og spesielt dersom svettingen opptrer sammen med andre symptomer.

Det forteller Ole Petter Hjelte, som er lege og førsteamanuensis ved Høgskolen Innlandet.

Hvilke tilleggssymptomer det i så fall er snakk om, skal vi straks komme tilbake til, men først må Hjelte få slippe til med en beroligende pille av det verbale slaget:

– I de aller fleste tilfeller, er nattesvette helt ufarlig. Det kan skyldes – i tillegg til det foran nevnte – noe så prosaisk som for varm dyne, eller at man har på seg for mye klær. Men de få tilfellene hvor det kan være tegn på noe annet, er viktige å luke ut.

Mulig tegn på kreft

– Dersom nattesvetten kommer samtidig som man opplever vekt tap (som man ikke har noen god forklaring på), generell redusert allmentilstand og/eller infeksjoner av ulike slag, bør man gå til legen og få det undersøkt, oppfordrer Ole Petter Hjelte.

– Hva er det man da først og fremst frykter?

– Kraftig nattesvette sammen med flere andre symptomer kan

være tegn på ulike former for kreft, orienterer Hjelte.

Martine Hareide er kreftsykepleier og spesialrådgiver i Kreftforeningen. Hun bekrefter at nattesvette er et aktuelt symptom for flere kreftformer, blant annet lymfekreft og blodkreft.

– De fleste vil fra tid til annen oppleve å være klam i løpet av natten. Sykdomsrelatert nattesvette er kraftigere og kan gjenkjennes ved at en gjerne må skifte sengetøyet. Hvis dette blir gjentakende, er det fornuftig å oppsøke lege. Det er viktig å understreke at nattesvette sjelden opptrer som det eneste symptomet når det dreier seg om kreft. Kløe, slapphet og vekttap er andre signaler som kan sees i sammenheng med kreftsykdom i blod- og lymfbaner, forteller Hareide.



Kreftsykepleier og spesialrådgiver Martine Hareide forteller at nattesvette er et aktuelt symptom for flere kreftformer. Foto: JORUNN VALLE NILSEN

Stress, angst, stoffskifte

Nattesvette kan også oppstå som en konsekvens av stress og angst. Lege Ole Petter Hjelte forklarer hvorfor:

– Dypest sett, handler dette om evolusjon. Den gangen vi levde på savannen, måtte fange ville dyr, og slåss eller flykte fra fienden for å overleve, aktiverte vi den delen av nervesystemet som gjorde at vi var i stand til nettopp dette. Det er den samme delen av nervesystemet som aktiveres når vi opplever stress og angst i dag. Kroppen tolker dette som en fare, og da øker svetteproduksjonen fordi kroppen forbereder seg på å løpe eller slåss.

– Men det er svært få av oss som må slåss eller flykte i dag...?

– I vårt relativt fredelige hjørne av verden lever de fleste heldigvis ikke i slik fare. ➔

Men redde, engstelige og bekymret kan vi bli likevel: Fordi renten går opp, fordi strømprisene er ute av kontroll, eller kanskje fordi ekteskapet knaker i sammenføyningene. Slike bekymringer får hjernen til å reagere på samme måte som for tusenvis av år siden. Den tolker det som en fare, og svetteproduksjonen øker fordi kroppen forbereder seg til å flykte eller forsvare seg, orienterer Ole Petter Hjelte.

Også høyt stoffskifte kan gi økt svetteproduksjon. Ved høyt stoffskifte produserer skjoldbruskkjertelen (som vi finner rett ved strupehodet) for mye av hormonet tyroksin.

– Dette er med på å øke forbrenningen, følgelig lager kroppen mer varme som den må kvitte seg med, og med svetting som konsekvens. Men også høyt stoffskifte har gjerne flere symptomer, som for eksempel uro, hjertebank, søvnproblemer, vekttap og diaré, forklarer Ole Petter Hjelte.



Spesialist i allmennmedisin, Marte Kvittum Tangen, forteller at både angst og antidepressiver kan gi nattesvette. Foto: ANITA SÆLØ

Bivirkning

Marte Kvittum Tangen er spesialist i allmennmedisin, leder i Norsk forening for allmennmedisin og har fastlegepraksis på Tynset – en praksis hun i forbindelse med ledervet har permisjon fra.

I likhet med Ole Petter Hjelte forteller Kvittum Tangen at stress- og angstlidelse – i tillegg til depresjon – i høyeste grad kan trigge økt svetteproduksjon. Men det å behandle slike psykiske lidelser medikamentelt kan også føre til økt svette.

– Vi ser at i særlig grad ulike typer antidepressiver har kraftig økt svetteproduksjon som én av bivirkningene. Jeg har flere pasienter som har meldt tilbake om ubehag knyttet til dette, forteller Marte Kvittum Tangen til VG.

– **Snakker vi da utelukkende om nattesvette, eller også økt svetteproduksjon på dagtid?**

– Det kan være begge deler, avhengig av medisinetype og hvordan den enkelte pasienten reagerer, orienterer Kvittum Tangen, og forklarer at nattesvette og svetting på dagtid er to ulike symptomer sett fra et medisinsk ståsted.

– Om natten er vi i hvilemodus, og det er ikke naturlig for kroppen å svette eller å øke pulsen. Dersom vi svetter når vi befinner oss i denne hvilemodusen, er det noe annet enn når vi svetter på dagtid. Man skal være mer oppmerksom på nattesvette, forklarer hun.

Smertestillende

Marte Kvittum Tangen opplyser at det ikke er nødvendig å oppsøke lege etter én natt med uforklarlig svette. Det er når det varer over noe tid at fastlegen bør kobles inn. Inntreffer det sammen med andre symptomer, bør man ta raske grep.

Det er forresten slett ikke bare antidepressiver som har nattesvette som en bivirkning. Mange typer smertestillende kan også gi dette.

– **Snakker vi da også om smertestillende som vi får kjøpt i butikken?**

– Ja, i høyeste grad. Disse tas jo blant annet mot feber. Og ethvert legemiddel som har den egenska-



SVETT MAT: Hva vi putter i oss, slik som raske karbohydrater, krydder og alkohol har en stor innvirkning på hvor mye vi svette om natten.

Foto: ISTOCK

pen at de kan senke kroppstemperaturen vår, kan også medføre økt svetteproduksjon, opplyser Kvittum Tangen.

Også nedtrapping av enkelte medisiner kan resultere i økt svetting. – Også her ser vi at smertestillende skiller seg ut. Det er ikke uvanlig at pasienter som har stått på sterke smertestillende medisiner, opplever en type abstinenssyndrom i form av kraftig svette – hovedsakelig om natten – når disse skal fases ut, forklarer hun.

Østrogen og testosteron

Kvinner i overgangsalderen opplever svært ofte hetetokter, nattesvette og økt svetteproduksjon generelt. Årsaken er endringen i hormonstatusen. Hormonene skal også ha «skylden» for at gravide kan rammes av dette. Sterk svetting kan



– Begynner man å svette unormalt mye om natten, uten at man har noen god forklaring på det, bør man være på vakt, forteller lege Ole Petter Hjelte. Foto: HØYSKOLEN KRISTIANIA

også forekomme rett etter at man har født, noe som også selvfølgelig er hormonelt betinget.

Heller ikke menn – og da spesielt de som er et stykke oppi årene – slipper unna de hormonelle forandringene som skjer i kroppen når man har passert «middagshøyden»: når testosteronproduksjonen går ned, kan produksjonen av svette gå opp.

Nattesvette kan også skyldes

ulike revmatiske sykdommer, som for eksempel sarkoidose.

– Dette er en immunologisk sykdom der kroppen lager antistoffer mot det den tror er fremmedvev, men som er kroppens eget. Jeg har flere pasienter som lider av dette, og som er plaget av svetting, opplyser Kvittum Tangen.

Lederen i Norsk forening for allmennmedisin forteller videre at nattesvette også kan forekomme ved følgende sykdommer:

● Diabetes.

– Bruker man insulin og opplever nattesvette, kan det skyldes et for lavt blodsukker om natten. Det er noe man må ta raskt tak i.

● Infeksjoner.

– Nesten alle typer infeksjoner kan gi nattesvette. Ofte er årsaken at infeksjonene i seg selv gir feber, og med økt svetteproduksjon som er konsekvens. Andre infeksjoner

kan gi spesifikk nattesvette uten samtidig feber, som blant annet HIV, malaria og tuberkulose.

● Borreliose.

– Har man vært så uheldig å bli bitt av fremmedvev, men som er kroppens eget, kan noen få utslett rundt bittstedet, muskelsmerter, feber og i mange tilfeller økt svetteproduksjon. Da bør lege kontaktes, opplyser Kvittum Tangen.

– Men kan kraftig svette i seg selv være en sykdom?

– Ja, det kan det. Sykdommen kalles hyperhidrose, og forårsakes av ekstra aktive svettekjertler, hovedsakelig i armhulene, på hendene, i ansiktet og på føttene. Vi snakker da om kraftig svetteproduksjon uten at det er relatert til for eksempel fysisk eller psykisk anstrengelse. Rundt 150 000 personer er rammet av dette her i landet, og sykdommen er til en viss grad genetisk betinget.

– Hva finnes av løsninger?

– For de fleste vil kremer eller gode deodoranter kjøpt på apotek gi tilfredsstillende resultat. Noen private klinikker også tilbyr operasjoner der man fjerner svettekjertler eller kutter over nerver. Men man skal etter min mening være ekstremt plaget for det er et alternativ, konkluderer Marte Kvittum Tangen.

Chili og bamsemums

– **Finner man ikke forklaringen til den kraftige svetteproduksjonen i pillglasset eller i genene, og det heller ikke er noen bakenforliggende sykdom som synes å være årsaken ... må man da dukknakket avslutte jakten, skifte sengetøy nok en gang, og akseptere tingenes begredelige tilstand?**

– Ikke nødvendigvis. Løsningen kan finne seg i for eksempel



– Prosessert mat og fedme kan være to forklaringer til økt svetteproduksjon, forteller høyskolelektor Eirik Garnås. Foto: PRIVAT

pel kjøleskapet. Tampen kan også brenne hvis du nærmer deg krydderhyllen, vinhyllen, barskapet eller kjølerboden der ølet står lagret. Selv om forskningen er begrenset på dette feltet, ser vi en sammenheng mellom svette og hva vi spiser og drikker.

Det forteller Eirik Garnås, som er høyskolelektor på Institutt for helsefag ved Oslo Nye Høyskole, og blant annet har en mastergrad i klinisk ernæring.

– **Vi nevnte chilien innlednings-**

vis i denne artikkelen, hvorfor svetter vi av den?

– Fordi den inneholder stoffet capsaicin, som gir en følelse av varme og får hjernen til å oppfatte at det er fare på ferde. Cayennepepper inneholder det samme stoffet.

– Hva annet i kjøkkenskapet skal vi være oppmerksomme på?

– Alkohol kan ha noe av den samme effekten. Tar vi turen bort til tørrvareskapet, peker sukkeret seg ut.

– **Så dersom vi våkner opp våte av svette natt til søndag, etter en fredag og lørdag med fri flyt av potetgull, øl og bamsemums, så kan det være forklaringen?**

– Store mengder raffinerte karbohydrater kan gi det resultatet, ja. Da får man en kraftig økning i blodsukkeret – etterfulgt av et tilsvarende fall. Denne svingningen er satt i sammenheng med økt

svetteproduksjon, orienterer Eirik Garnås.

Svette og overvekt

Høyskolelektoren forteller videre at et kosthold bestående av mye fiber- og antioksidantrik planteføde som frukt, bær og grønnsaker er av det positive. Jo mindre bearbeidet maten er, desto bedre.

– Det er viktig å understreke at forskningen på dette området langt ifra er så god som man skulle ønske. Men det vi ser gjennomgående i de studiene som har blitt gjort, er at inntak av kraftig bearbeidet mat er knyttet til mer problemer på svettefronten. Kvinner i og etter overgangsalderen har vært i fokus, da dette er en gruppe som er spesielt plaget av hetetokter og nattesvette.

I enkelte studier har man sett et nesten fullstendig opphør av disse problemene ved endring til et mer naturlig og råvarebasert kosthold, opplyser Eirik Garnås, som også viser til en japansk undersøkelse som konkluderer med at hetetokter var mindre utbredt før det japanske kostholdet endret seg i en mer prosessert, vestlig retning.

Den store mengden prosessert mat som mange spiser, blir også pekt på som en av syndebyggene til fedme, som nærmere én million nordmenn er rammet av. Man har kraftig overvekt, og har samtidig økt risiko for kraftig svette.

– Bærer man på mye fett, genererer man mer varme i kroppen. Fettet fungerer isolerende, og gjør det vanskeligere for kroppen å skille seg av med varmen. Man har ganske enkelt ikke en like god temperaturregulering som man ville hatt dersom man var normalvektig, konkluderer høyskolelektor Eirik Garnås.