

Urininkontinens hos ældre kvinder

EN DANSK UNDERSØGELSE AF 40-60-ÅRIGE VISTE, AT 16% HAVDE URININKONTINENS MINDST ÉN GANG UGENTLIG.



Af Overlæge Torsten Sørensen, gynækologisk obstetrisk afdeling, Kolding Sygehus

Kvinder danner det kvindelige kønshormon østrogen i æggestokkene så længe, de har ægløsninger. Men omkring 50-års alderen er der ikke flere æg tilbage, og derfor ophører produktionen af østrogen. Det betyder, at kvinderne får symptomer på østrogenmangel. De kommer i overgangsalderen!

Ligesom puberteten er overgangsalderen en uundgåelig proces, som betyder, at østrogenniveauet reduceres med 80-90 %. Og da østrogen kan virke i stort set alle organer i kroppen, har reduktionen i østrogenproduktionen vidtrækkende følger.

Det er dog i kønsorganerne, at de mest markante ændringer sker; disse ændringer er medvirkende til, at mange kvinder har problemer med at holde på vandet. Og at disse problemer bliver hyppigere med stigende alder. Det viser bl.a. en stor norsk opgørelse. Af den fremgår, at hyppigheden af urininkontinens hos kvinder stiger fra omkring 10 % i 20-års alderen til ca. 40 % i 70-års alderen. Gennemsnitlig havde 25 % af alle kvinder i undersøgelsen urininkontinens af en eller anden slags.

En dansk undersøgelse af 40-60-årige viste, at 16 % havde urininkontinens mindst én gang ugentlig. Mellem 50 og 70 % af plejehjemsbeboere og patienter på langtidsmedicinske afdelinger havde besvær med at holde på vandet.

Selv om mangel på østrogen er en af hovedårsagerne til urininkontinens hos ældre kvinder, er der mange andre grunde til, at disse kvinder har problemer med at holde på vandet. Dels kommer der ændringer i kroppen som en direkte følge af alderen, og dels kan der komme andre sygdomme til.

I selve blæren kan der ske ændringer i den måde,

hvorpå nerveimpulser overføres til blæremusklen. Det kan betyde overaktivitet i blæren, så kvinden pludselig får en uimodståelig vandladningstrang. Og er hun ikke i nærheden af et toilet, kan hun få den type af urininkontinens, der kaldes for urgeinkontinens eller trængningsinkontinens.


Nogle undersøgelser viser, at blærens kapacitet bliver mindre med alderen. Årsagen til dette er ukendt. Men under alle omstændigheder betyder den nedsatte blærekapacitet, at de portioner urin, man lader ved toiletbesøg, efterhånden bliver mindre; man må derfor gå på toilettet flere gange end før.

Andre undersøgelser over blærens funktion tyder på, at blæren har svært ved at tømme sig fuldstændig jo ældre, man bliver. Og at der med stigende alder bliver mere urin tilbage i blæren efter vandladningen. Desuden kommer der et øget antal ufrivillige sammentrækninger i blæremusklen.

I selve urinrøret bliver slimhinden efterhånden tyndere. Det skyldes det meget lave indhold af østrogen i blodet. Og det betyder, at urinrørets mulighed for at lukke helt tæt bliver mindre. Det kan medvirke til, at bakterier lettere kan trænge op i blæren og dermed være årsag til blærebetændelse, og at der kommer ufrivillige sammentrækninger i blæremusklen.

Dertil kommer, at kvinder har et ganske kort urinrør; det måler kun omkring 4 cm i modsætning til det mandlige urinrør, som i gennemsnit måler 18 cm. Denne forskel i urinrørens længde er formentlig årsag til, at kvinder og mænd med stigende alder får forskellige vandladningsproblemer: kvinderne får besvær med at holde på vandet, hvorimod mænd ofte har besvær med at komme af med det.

**Inkontinens
hjælpemidler**



NETTI

Fikseringsstruser
Blondetrusser
Hemptrusser
Urinposerholdere
Badebukser

Netti A/S • Søndergade 74 • 8000 Århus C • Tlf. 86 13 05 88 • info@netti.dk • www.netti.dk

Bækkenbundsscanning

En ultralydsscanning hjælper lægen med at stille den rigtige diagnose



World Headquarters:
Mileparken 34 • DK-2730 • Herlev • Denmark
Tel: (45) 44 52 81 00 • Fax: (45) 44 52 81 99
www.bkmed.com



we specialise because you do

Det nedsatte østrogenniveau i blodet hos ældre kvinder er en af årsagerne til, at bækkenbundens muskler mister deres spændstighed; de bliver mere slappe! Det kan betyde, at der kommer nedsynkning af blæren, så der evt. dannes en lomme, hvor urinen kan samles. Dette kan også bidrage til, at blæren ikke tømmer sig fuldstændig, og at der kommer kronisk blærebetændelse.

En del af bækkenbunden hos kvinder udgøres af blærens lukkemuskel. Også den bliver efterhånden mere slap med alderen som følge af mangel på østrogen. Dermed får lukkemusklen sværere ved at lukke tæt. Med andre ord nedsættes urinrørets lukkefunktion. Derfor er der øget risiko for urininkontinens, når trykket i blæren øges fx ved hoste, nys og tunge løft. I disse tilfælde er der tale om såkaldt anstrengelsesinkontinens eller stressinkontinens. Denne form for urininkontinens kan også skyldes, at urinrøret med alderen er blevet omdannet til et stift, ueftergiveligt rør med en dårlig åbne- og lukkefunktion.

Et mere specielt problem er urininkontinens som følge af natlig vandladning. Normalt dannes der mindre urin, når man sover, end når man er vågen. Den natlige urinmængde er sædvanligvis mindre end 1/3 af den samlede mængde urin, der dannes i et døgn. Men med stigende alder dannes mindre af det såkaldte anti-diuretiske hormon (ADH). Resultatet er, der produceres forholdsmæssigt mere urin om natten end tidligere. Og at ældre får et større behov for at tømme blæren om natten end yngre. Også fordi blærens kapacitet som nævnt mindskes med alderen.

Men hvis den ældre kvinde samtidig er gangbesværet og derfor har besvær med at nå toilettet i tide, eller måske slet ikke kan finde toilettet, fordi hun er konfus eller senil, er der risiko for, at hun ikke formår at holde på vandet, inden hun når frem til rette sted. Selv i vore dage med stigende levealder, er der ikke megen status i at være gammel; der er heller ingen status i at være urininkontinent. Og der er slet ingen status i både at være gammel og ude af stand til at holde på vandet.

Derfor er der god grund til at søge hjælp, hvis man som ældre får vandladningsproblemer. For i vore dage med mange behandlingsmuligheder er alder ingen hindring for behandling.

Referencer

- Gynækologi*. Red.: Bent Ottesen, Ole Mogensen, Axel Forman. København: Munksgaard Danmark 2005
- Laila Ravnkilde Marlet, Torsten Sørensen & Mette Hornum Bing. *Natlig vandladning hos voksne – Bedre nattesøvn*. København: Kontinensforeningen 2007
- Incontinence, vol. 1 & 2*. Editors: Paul Abrams, Linda Cardozo, Saad Khoury & Alan Wein. Paris: International Continence Society 2005.