

Ny undersøgelse: Inkontinens er stadig tabu

INKONTINENS ER NUTIDENS SKJULTE LIDELSE, OG DERFOR VED DE FLESTE IKKE, HVOR UDBREDT INKONTINENS I VIRKELIGHEDEN ER I VORES SAMFUND!

Inkontinens er en helt almindelig lidelse, men en dugfrisk undersøgelse viser, at netop inkontinens er noget af det sværeste at tale om. Familiemedlemmer taler ikke om det indbyrdes, medierne ignorerer stort set lidelsen, og end ikke imellem patient og læge er inkontinens et emne, man tør diskutere.

En engelsk, fransk, hollandsk undersøgelse fra foråret 2008 viser, at inkontinens ligger i toppen over emner, vi har svært ved at diskutere med hinanden. Professor Ian Milson, afdelingen for obstetrik og gynækologi, Göteborg Universitet, er blandt de førende internationale eksperter på inkontinens, og han har vurderet undersøgelsen.

“Inkontinens er nutidens skjulte lidelse, og derfor er de fleste ikke klar over, hvor udbredt inkontinens i virkeligheden er i vores samfund – og det bekræftes i undersøgelsen. Internationale studier viser, at allerede i 20-års alderen har ca. 3 % inkontinensproblemer, og når vi ser på gruppen på 80 år eller derover, så har flere end en tredjedel inkontinensproblemer. Alligevel taler vi ikke om inkontinens,” siger professor Ian Milsom. “I undersøgelsen spørges personer, der ikke lider af inkontinens, om hvor udbredt, de tror, inkontinens er. Svarene viser, at to tredjedele af briterne mener, at inkontinens er meget almindeligt eller almindeligt. I

Frankrig mener derimod kun 2 %, at det er en meget almindelig lidelse, og 35 % at inkontinens er almindeligt. Hver femte franskmand mener ligefrem, at inkontinens er en sjælden eller meget sjælden lidelse,” siger Ian Milsom.

Tabu og træning

En af verdens førende eksperter i årsager til inkontinens samt forebyggelse af inkontinensproblemer er Diane K. Newman, der er co-director på University of Pennsylvania. Hun har undersøgt, hvordan almindelige kvinder opfatter inkontinensproblemer.

Næsten 70 % af deltagerne i Diane K. Newmans undersøgelse fra 2001 – ‘Kvinder med inkontinensproblemer’ – ventede i mere end to år med at søge læge. Imens forsøgte de at klare problemerne ved at gå hyppigere på toilettet eller ved at benytte absorberende hjælpemidler som fx bind eller bleer – eller ved at drikke mindre.

“Halvdelen af deltagerne i undersøgelsen opfatter ikke inkontinens som et stort problem, når man spørger dem om, hvorfor de fx ikke taler med deres læge om sagen. Men jeg tolker det snarere derhen, at denne gruppe kvinder er bange for at tale med deres læge om emnet og derfor bare vælger at leve med lidelsen. Det

bekræftes af, at næsten hver tiende kvinde i undersøgelsen er flov over at tale med deres læge om inkontinens, og hver femte opfatter lidelsen som en del af det at blive ældre – underforstået, at der ikke er meget at gøre ved det,” siger Diane K. Newman.

Kvinderne har brug for helt firkantet hos deres læge at få at vide, at de lider af inkontinens. Hjælp til forebyggelse og genoptræning med fx bækkenbundsøvelser er også blandt de områder, hvor praktiserende læger og plejepersonale kan bidrage med information til den enkelte patient.

“Vi har fulgt en gruppe kvinder med inkontinens, hvoraf halvdelen af forsøgspersonerne blev bedt om at lave bækkenbundsøvelser. Over en tredjedel af disse kvinder slap helt af med inkontinensproblemerne, mens 56 % oplevede en klar fremgang, eller at inkontinensproblemerne i det mindste ikke blev værre. Det er heldigvis aldrig for sent at komme i gang med bækkenbundsøvelser, og de praktiserende læger bør påtage sig det ansvar at oplyse om vigtigheden af bækkenbundsøvelser – også forebyggende over for kvinder, der endnu ikke har inkontinensproblemer, for hvorfor vente til man er blevet ramt af inkontinens,” siger Diane K. Newman.

Diane K. Newman har også undersøgt om koffein, rygning og overvægt øger risikoen for inkontinensproblemer. Hendes undersøgelser tyder ikke på, at the- og kaffedrikning har betydning, men overvægt er en sandsynlig årsag til inkontinens. I 2007 blev et hold overvægtige kvinder med inkontinensproblemer sendt på slankekur af Diane K. Newman. Forsøget viste, at efter kuren var 50 % blevet deres inkontinens kvit. Ingen undersøgelser kan bekræfte, at rygning er medvirkende til inkontinens, men det er alligevel Diane K. Newmans opfattelse, at rygning øger risikoen for inkontinens markant.

