

URGEINKONTINENS

den overaktive blære



KONTINENSFORENINGEN

Kontinensforeningen

Vester Farimagsgade 6, 1. – 1029

1606 København V

Tlf. 33 32 52 74

info@kontinens.dk

www.kontinens.dk

Urgeinkontinens – den overaktive blære

Tekst

Mette Bing, afdelingslæge, ph.d

Lars Alling Møller, overlæge, ph.d

Torsten Sørensen, overlæge

Redigering

Aase Randstoft, sekretariatschef i Kontinensforeningen

Layout og produktion

Punch Design • www.punch.dk

Tryk

ScanPrint

I. oplag: december 2010

Oplag: 10.000

© Copyright Kontinensforeningen – kontinens.dk

Kontinensforeningen har i henhold til ophavsretslovens almindelige regler ophavsret til foreningens trykte informationsmaterialer.

Det betyder at

- Kontinensforeningen har eneretten til at fastsætte retningslinjer for, hvorledes teksterne må mangfoldiggøres, anvendes og offentliggøres
- Salg eller videregivelse af kopier af teksterne til 3. part ikke er tilladt uden forudgående tilladelse fra Kontinensforeningen
- Gengivelse af eller citater fra Kontinensforeningens informationsmaterialer skal forsynes med nøjagtig kildeangivelse



Når du melder dig ind i Kontinensforeningen, får du en personlig velkomstpakke, der bl.a. indeholder CD'en *Det opløftende knib* – et bækkenbundstræningsprogram.

Forord

v/overlæge Torsten Sørensen

Overaktiv blære – en tilstand, der bør behandles

Mange har vist prøvet at komme hjem fra en indkøbstur, og i det øjeblik, man får øje på sin fordør, kommer der pludselig en uimodståelig vandladningstrang, der gør, at man må skynde sig på toilettet for ikke at tisse i bukserne.

Denne pludselig opståede, kraftige vandladningstrang svarer til det symptom, man har, hvis man lider af såkaldt overaktiv blære. Blot kommer vandladningstrangen langt hyppigere, end når man ser sin fordør efter en indkøbstur. Kvinder med overaktiv blære skal nemlig ofte på toilettet én eller flere gange i timen. Også om natten! Og det går naturligvis ud over dagligdagen.

Hvis man mange gange i løbet af en dag må smide, hvad man har i hænderne, fordi man pludselig skal tisse, kan det ikke undgå at påvirke livskvaliteten. Måske bliver tilværelsen efterhånden præget af angsten for, at man ikke når toilettet i tide, men kommer til at tisse i bukserne på vej dertil.

Allerværst er det, hvis man ikke tør forlade sit hjem, fordi man er bange for at komme til at tisse i bukserne. Og hvis man endelig går hjemmefra, bliver ruten gennem byen tilrettelagt efter, hvor der findes offentlige toiletter.

Adskillige undersøgelser har vist, at personer med overaktiv blære har en meget dårlig livskvalitet. Overaktiv blære er faktisk det vandladningsproblem, der har den største negative indflydelse på dagligdagen og dermed også livskvaliteten.

Imidlertid kan overaktiv blære ofte behandles med små midler. Men det er der desværre mange, der ikke ved. Og det håber Kontinensforeningen, at denne pjece kan råde bod på!

Indhold

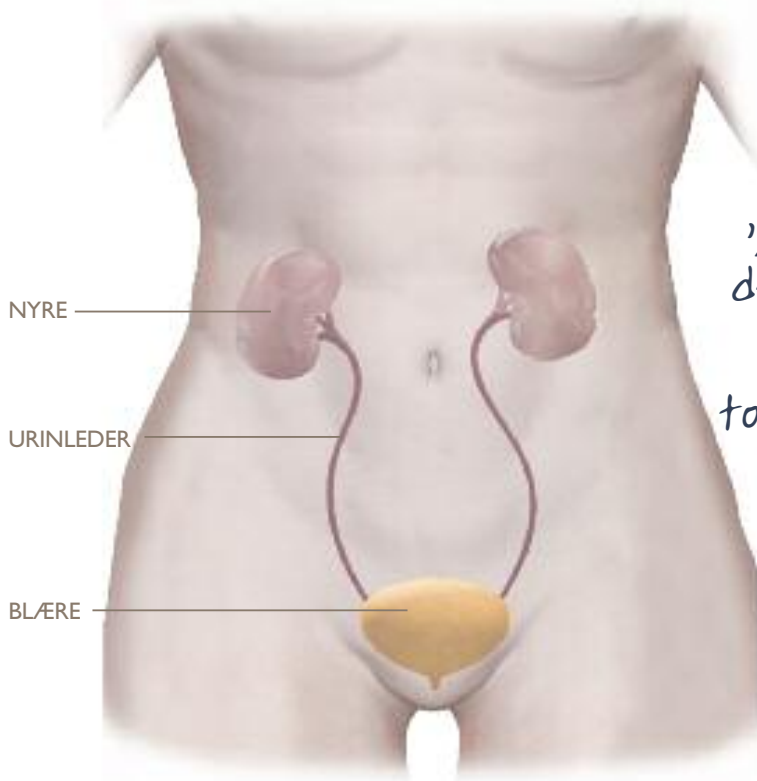
| | |
|--------------------------------------|----|
| Hvordan fungerer blæren? | 5 |
| Hvad er overaktiv blære? | 6 |
| Hvad skyldes overaktiv blære (OAB)? | 6 |
| Hvordan undersøges jeg? | 7 |
| Hvilke behandlingsmuligheder findes? | 8 |
| Drikkevaner | 8 |
| Blæretræning | 9 |
| Medicinske behandling | 9 |
| Anden behandling | 10 |

Overaktiv blære er et hyppigt vandladningssymptom, der kan medføre visse gener. Du må skynde dig på toilettet ofte flere gange om dagen og eventuelt også om natten. Måske 'lækker' du urin, før du når toilettet.

Formålet med denne pjece er at forklare, hvad en overaktiv blære er, hvad der kan være årsag til tilstanden, og hvordan tilstanden kan behandles.

Hvordan fungerer blæren?

Blæren er som en ballon. Når urin dannes og fylder blæren op, spændes blærevæggen ud. Urinen holdes i blæren ved hjælp af en lukkemekanisme ('urethral sphinkter'), som først åbner sig, når du har tid og behov for at tømme blæren. Lukkemekanismen understøttes af bækkenbundsmuskulaturen, som spænder op, når du hoster eller nyser. Efterhånden som blæren fyldes, kan du begynde at mærke vandladningstrang, men kan normalt holde på urinen. Når du beslutter dig for at lade vandet, sender din hjerne et signal til blæren om at trække sig sammen og tømme blæren. På samme tid afslappes musklerne omkring urinrøret for herved at lette tømningen. Blæren tømmer sig normalt 4-7 gange i dagtiden og evt. en gang om natten.



Måske
'lækker'
du urin,
før du
når
toilettet.



Hvad er overaktiv blære (OAB)?

Overaktiv blære er en fælles betegnelse for følgende blæresymptomer:

- Urgency – en pludselig og uimodståelig trang til at lade vandet. Kommer du ikke ud på toilettet i tide, er der tale om tranginkontinens også kaldet urgeinkontinens.
- Mange vandladninger om dagen – typisk mere end 8.
- Natlige vandladninger (nykturi) – dét at vågne om natten for at lade vandet.

Hvad skyldes overaktiv blære (OAB)?

Overaktiv blæresymptomer forekommer, når blæren uden varsel trækker sig sammen. Ofte når du ikke ønsker det og ikke er i nærheden af et toilet. Tilstanden er hyppigere med stigende alder. En række tilstande som fx urinvejsinfektion, neurologiske sygdomme, blæresten m.m. kan medføre lignende symptomer. Det kan derfor være en god ide at lade sig undersøge for disse tilstande.

Overaktiv blære er betegnelsen på den tilstand, hvor der ikke findes en årsag på symptomerne. Selvom der ikke er en påviselig årsag, findes der heldigvis mange muligheder for at gøre noget ved symptomerne.

Hvordan undersøges jeg?

Er du generet af overaktiv blære, kan du bestille tid hos din egen læge. Praktiserende læger har forskellige retningslinjer for, hvordan de undersøger og behandler overaktiv blære. Forbered dig eventuelt på samtalen ved på forhånd at skrive dine spørgsmål og dine problemer ned. Lægen vil ofte starte med at spørge dig, hvor længe du har haft symptomerne, om og hvordan symptomerne generer, om du har særlige ønsker til behandling etc.

Undersøgelser hos lægen omfatter sædvanligvis en urinprøve og hos kvinder en gynækologisk undersøgelse. Urinprøven kan vise, om du har infektion, eller om du har blod i urinen. Den gynækologiske undersøgelse kan vise, om du har tørre slimhinder, om du har nedsynkning, eller om du har udfyldninger i maven. Du kan blive bedt om at måle, hvor meget du drikker, og hvor meget urin du kommer af med i en periode på 2-3 dage. Med skemaet får man vigtig information om dine drikke- og vandladningsvaner (væske-vandladningsskemaet finder du på Kontinensforeningens hjemmeside www.kontinens.dk under punktet 'Om inkontinens' – skemaet kan downloades).

Henvises du til en specialafdeling – fx en gynækologisk afdeling – kan der vise sig behov for at måle vandladningshastigheden, blæretømningen (residualurin/resturin) og eventuelt måling af trykket i blæren under opfyldningen og vandladningen.

Hent
væske-vandladnings
skemaet på
www.kontinens.dk

Hvilke behandlingsmuligheder findes der?

Drikkevaner

Behandlingen af overaktiv blæresymptomer afhænger af årsagen eller årsagerne. Ideelt set afhjælpes årsagerne, men det er ikke altid muligt. Til gengæld kan man ofte lindre symptomerne.

Drikkevarer, der indeholder koffein (fx kaffe, the, cola), kan forværre dine symptomer. Derfor kan det være gavnligt at drikke mindre koffein. Også frugtjuice og alkohol kan forværre overaktiv blæresymptomer.

Normalt er det alt rigeligt at indtage 1,5 – 2 liter væske pr. dag. Mange patienter (og læger) tror, at et stort væskeindtag afhjælper alskens sygdomme. Faktum er, at et stort væskeindtag kan medføre urininkontinens og sjældent gør nytte. Måling af døgnurin-mængden er en meget præcis måde at bestemme væskebalancen på. Døgnurin-mængden bør således ikke overstige, hvad der svarer til kropsvægten i kg ganget med 40. Man producerer normalt op til 40 ml urin pr. kg kropsvægt pr. døgn.

Eksempel:
En kvinde,
der vejer 60 kg,
bør ikke have
en vandladning,
der overstiger
 $40 \times 60 = 2,4$ liter
i døgnet!

Blæretræning og bækkenbundstræning

Overaktiv blære kan undertiden forklares som resultatet af dårlige vaner. Hyppige toiletbesøg kan skyldes, at man tænker – 'Hellere en gang for meget end en gang for lidt!'. Blæren vænner sig derved til at rumme mindre urin. En dårlig vane som denne kan rettes op med blæretræning.

Blæretræning er en øvelse, hvor man træner blæren til at rumme mere urin ved bevidst at udsætte tidspunktet for et toiletbesøg. Din læge eller sygeplejerske kan instruere dig om dette. Man kan også prøve at udsætte vandladningen ved bevidst at spænde sine bækkenbundsmuskler.

Medicinsk behandling

Der findes flere typer medicin til behandling af overaktiv blære. Medicinen kan dog sjældent stå alene. Selvom du påbegynder medicinsk behandling, er det vigtigt, at du opretholder gode drikkevaner og eventuelt blæretræner. Ved at afslappe blæremuskulaturen bidrager medicinen til, at du kan holde dig længere, har færre toiletbesøg og mindsker risikoen for urininkontinens. Medicinen kan desværre have forskellige bivirkninger som fx tør mund. Nogle gange er det nødvendigt at prøve flere slags præparater for at finde den rette behandling.

En fysioterapeut kan lære dig at lave bækkenbundstræning.

Din læge eller sygeplejerske kan instruere dig om blæretræning.

Anden behandling

Ved at ændre drikkevaner, blæretræne og evt. anvende medicinsk behandling er det ofte muligt at styre den overaktive blære. Men ikke altid. Tal med din læge, hvis du ønsker yderligere information. Der er heldigvis andre behandlinger, som kan overvejes.

Det er muligt, at du ikke helt kan slippe af med dine overaktive blæresymptomer. Forhåbentlig kan denne pjece informere dig om mulighederne for at styre blæren, således at det ikke er blæren, der styrer dig.



**Overaktiv blære (OAB)
er betegnelsen for**

- En pludselig, uimodståelig vandladningstrang med eller uden inkontinens (ufrivillig læk af urin)
- Hyppige vandladninger
- Evt. hyppige natlige toiletbesøg

Hjælp os til at hjælpe flere

STØT ET GODT FORMÅL

Meld dig ind i Kontinensforeningen

www.kontinens.dk > Medlemskab og Støtte > Tilmelding

Tak!



KONTINENSFORENINGEN

Vester Farimagsgade 6, 1. sal – 1029

DK – 1606 København V

Tlf. 33 32 52 74

info@kontinens.dk

www.kontinens.dk