



Krevende blære

For tjue år siden omkom Kjersti sin mann i en arbeidsulykke. På den tiden hadde hun vært hjemmевærende av hensyn til barna, men etter at mannen døde hadde hun tatt lønnet arbeid for å kunne beholde boligen. Barna var nå voksne. Den eldste hadde stiftet egen familie, og den andre hadde fått jobb i utlandet. Kjersti bodde derfor alene. Hun hadde foreløpig ikke ønsket å finne en ny partner.

Pasient Jeg har på en måte ikke

plass i hjertet mitt til noen annen enn barna og barnebarna mine nå.. For snart seks måneder siden kontaktet hun meg fordi hun måtte late vannet stadig hyppigere.

Pasient Det er ikke så mye som kommer hver gang. Jeg tenkte derfor først at det kanskje var en form for blærekatarr. Men det svir ikke og jeg har ikke vondt i blæra, så jeg tror ikke det er forklaringen.

For sikkerhets skyld undersøkte jeg urinen uten å finne tegn til infeksjon eller annen sykdom. Blodsukkeret hennes var også normalt, så vannlatingsproblemet skyldtes ikke høy urinproduksjon som følge av ukontrollert diabetes. De hyppige toalettbesøkene måtte derfor ha en annen forklaring. I første omgang foreslo jeg at hun kunne notere når og hvor mye hun tisset.

Lege Bruk et vanlig målebeger og lag en liste med tidspunkt og volum.

Jeg ba henne også ta med urinprøver fra tre ulike dager slik at jeg kunne sende dem inn til et laboratorium for å få utelukket at årsaken til den aktive blæren var en blæresvulst. En uke senere kom hun tilbake, og vi gjennomgikk hennes notater. De viste at hun måtte på toalettet 8-10 ganger pr døgn, og at hun ofte bare tisset en til to desiliter. Om natten måtte hun som regel late vannet et par ganger. Jeg spurte i hvilken grad hun kunne holde seg når hun følte trang til å tisse.

Pasient Da er tiden knapp! Det har faktisk hendt at jeg ikke har rukket fram i tide, men heldigvis har det bare skjedd når jeg har vært hjemme. Merkelig nok – får jeg vel si – for der er det jo ikke langt til toalettet.

Kjersti fortalte at frykten for at hun skulle "tisse på seg" gjorde at hun hadde blitt mindre sosial.

I løpet av samtalen og undersøkelsen av henne fant jeg ingen holdepunkter for at blæreproblemet skyldtes en nevrologisk forstyrrelse eller en gynekologisk sykdom. For ordens skyld sjekket jeg at urinblæren ikke var irriterbar fordi det var noe som hindret den i å tømme seg. Jeg målte derfor mengden urin som var igjen i blæren etter at hun hadde vært på toalettet uten å finne tegn til mangelfull tømming.

Jeg forklarte at hun sannsynligvis hadde såkalt overaktiv blære, og at symptomene skyldtes ufrivillige sammentrekninger i blæremuskelen. Slike sammentrekninger er normale når blæren blir full. Det som kjennetegner overaktiv blære er at de finner sted selv om den slett ikke er fylt. Hvorfor dette skjer, vet vi ikke.

Ofte kan man øke blærens kapasitet med såkalt blæretrening. Det innebærer at man "holder seg" litt og litt lengre hver dag for eksempel ved at man aktivt fokuserer på noe annet (som å telle baklengs fra 100) når trangen melder seg. Blæretrening er strevsomt, men gir som regel gode resultater, spesielt hvis man får god oppfølging. Kjersti ønsket å forsøke dette, og jeg henviste henne derfor til en uroterapeut. Uroterapeuter finnes ved en rekke sykehus i Norge og er spesialutdannet i å hjelpe kvinner og menn med ulike urinveisproblemer. Undersøkelser har vist at mange som sliter med urolig blære også har nytte av å gjøre øvelser som styrker musklene i bekkenet. Musklene er de samme som man bruker for å knipe av strålen når man tisser.

Lege For øvrig finnes det tabletter som beroliger blæren og som kan være verdt å forsøke. De kan redusere antall episoder med sterk vannlatingstrang og minske sannsynligheten for urinlekkasje.

Pasient Kan jeg regne med at de vil hjelpe meg, tror du?

Lege Ja – det tror jeg. Effekten av slike legemidler har blitt stadig bedre. Med det nyeste preparatet som kom for cirka et år siden opplever nesten 8 av 10 personer at behandlingen gir dem økt livskvalitet. Noe munntørrhet forekommer, men ikke mer enn hva de fleste synes er akseptabelt med tanke på at de får mer kontroll over vannlatingen.

Pasient Er det dyrt? Jeg har jo ikke så mye å rutte med.

Lege Ettersom vannlatingstrangen din er så sterk at den fører til urinlekkasje har du rett til å få behandlingen dekket på såkalt "blå resept". Det innebærer at du betaler cirka 150 kroner pr. måned. Hvis du er minstepensjonist, bortfaller denne egenandelen.

Effekten av slike tabletter kommer gradvis. Vi ble derfor enige om at hun skulle gjennomføre behandlingen i minst to måneder før vi tok stilling til effekten av den.

Lege For ordens skyld minner jeg om at kaffe, te og øl virker vanndrivende. Du bør derfor være varsom med å drikke dette forut for situasjoner hvor du ønsker å unngå toalettbesøk, men dette har du sikkert allerede erfart.

Pasient Ja – kaffe og te rører jeg ikke lenger.

Uken etter fikk jeg svar på celleprøvene av urinen. De viste ikke tegn til ondartet sykdom i urinblæren.