



## Hyppig tissetrang?

Nesten 350 000 norske kvinner og menn er plaget med hyppig og sterk vannlatingstrang og i noen tilfeller urinlekkasje, men alt for få oppsøker legen sin for å få hjelp med problemet. Konsekvensen kan for mange være at de legger bånd på sitt sosiale liv og aktiviteter de trives med.

### Typiske symptomer

Overaktiv blære som sykdommen kalles er en kronisk lidelse som man foreløpig ikke har noen sikker formening om årsaken til. For de fleste kommer trangen til å gå på toalettet når blæren er fylt opp, men for personer som har det som kalles overaktiv blære kan denne trangen komme selv om urinblæren ikke har behov for å tømmes. Det er ikke uvanlig å måtte gå på do åtte til ti ganger i døgnet, deriblant flere ganger om natten. Trangen til å gå på do kan komme plutselig, og for enkelte kan det også være vanskelig å holde igjen til man når frem til toalettet.

### Sosiale konsekvenser

Bekymringen for dette gjør at mange kvier seg for å reise med kollektivtrafikk eller delta i sosiale aktiviteter hvor de ikke har en umiddelbar nærhet til et toalett. Sosial utestengelse og depresjoner kan bli konsekvensen.

### Rammer både menn og kvinner

Sykdommen er like vanlig hos kvinner som hos menn og blir vanligere jo lenger opp i årene

man kommer. Forskere har funnet ut at blant personer under 35 år har cirka syv prosent overaktiv blære, mens 30 prosent av dem over 75 år hadde tilstanden. 55 prosent av kvinnene med overaktiv blære hadde urinlekkasje, mens tilsvarende tall for menn var bare 16 prosent.

Dessverre er det mange som ikke oppsøker lege med disse problemene. Noen synes det er pinlig å stå frem med slike problemer, mens andre tenker at dette er noe de bare må vennes eg til å leve med.

### **Legen kan hjelpe**

En lege vil imidlertid ved å lytte til din beskrivelse av problemene samt ved å ta enkle prøver kunne fastslå om det er overaktiv blære du lider av eller om det er en annen sykdom som er skyld i lidelsen. Det finnes medisiner som bidrar til at den delen av blæren som spenner seg og skaper tissetrangen, slapper av. Nyere medisiner fungerer også slik at man kan justere dosen ut i fra hvor store plagene er. Dette fjerner mye av problemet. Samtidig kan legen lære deg en del øvelser som bidrar til at du trener opp blæren til å holde seg lengre. Forsiktig inntak av vanndrivende drikke som kaffe, te og alkohol reduserer også vannlatingstrangen. Bruk av hygieneartikler (bind og lignende) kan gi en ekstra trygghet.