



Urinlekkasje - du kan bli tørr

Ofte er det slik at hvis du i lang tid har slitt med et lekkasjeproblem, så vil en forbedring i tilstanden være så kjærkommen at du slår deg til ro med det.

Har du fått legehjelp for dine problemer med urinlekkasje, men sliter fortsatt med at problemet er der til en viss grad, bør du spørre om det er mulig å bli helt tørr.

Tre former for urinlekkasje

Den ene typen er det som kalles stressinkontinens. Sykdommen kan ramme både kvinner og menn, men en del kvinner er plaget med dette etter svangerskap og fødsler. Problemet kan ofte bedres betydelig ved hjelp av bekkenbunnstrening eventuelt i kombinasjon med kirurgisk behandling.

Den andre typen er en blandingsinkontinens som er en kombinasjon av stress og urge.

Den siste typen kalles urge og innebærer at tissebehovet oppstår plutselig og ukontrollert. Overaktiv blære er en variant av urge og er kjennetegnet ved at man hyppig kjenner tissetrang. For mange kan det inkludere ufrivillig vannlating. Overaktiv blære forekommer i alle aldre. Bekkenbunnstrening, opptrening av blærens kapasitet og medisiner har som regel god effekt.

Trening er viktig, men ikke nok

Det er ofte nyttig å gjøre øvelser for å styrke bekkenbunnsmusklene og derved oppnå økt

kontroll over vannlatingen. Forsiktighet i forhold til hva og når du drikker er et annet råd. Mange har også nytte av å øve på å utsette toalettbesøket litt og litt hvis de sliter med hyppig tissetrang.

Det er nyttige øvelser som sammen med medisin vil gi god effekt. Likevel opplever mange at de fortsatt ikke har fått full kontroll på urinlekkasjene. Et vanlig tiltak da er å supplere med ulike bleieprodukter for å fange opp de lekkasjene som fortsatt er der.

Medisiner

Man begynner som regel med en lav dose. Det hender at dette ikke er tilstrekkelig. Ny forskning viser at mange da kan oppnå ønsket effekt og tilnærmet tørrhet oppnås ved å øke dosen.

Det finnes ulike typer medisiner. Hvis du bruker et medikament i dag, men ikke opplever god nok effekt, bør du spørre legen din om det kan hjelpe å forsøke en annen type medisin eller en sterkere dose av den du allerede tar.

Disse legemidlene skal ikke tas for sikkerhets skyld når man skal ut og handle eller gå på kino, men brukes kontinuerlig og slik som foreskrevet av legen.