



## Hyppig vannlating

**Spørsmål:** Har kvinner større urinproduksjon enn menn? Jeg må late vannet betydelig hyppigere enn min mann. Jeg har vært hos legen min. Han sjekket at jeg ikke har diabetes eller et problem med nyrene. Vanndrivende bruker jeg heller ikke.

**Svar:** Jeg kjenner ikke til at det har vært gjort studier av dette blant mennesker, men dyrestudier viser at hunddyr i gjennomsnitt drikker mer væske og derved produserer mer urin enn menn.

En annen årsak til hyppig vannlating er såkalt overaktiv blære (OAB). Symptomene skyldtes ufrivillige sammentrekninger i blæremuskelen. Slike sammentrekninger er normale når blæren blir full. Det som kjennetegner OAB er at sammentrekningene finner sted selv om blæren ikke er fylt. Hvorfor dette skjer, vet vi ikke. En overaktiv blære gjør det vanskelig å planlegge hverdager og fritid fordi man er avhengig av rask tilgang til et toalett. Det er ofte ugreit ved kinobesøk, konserter, handleturer og lignende, slik du beskriver.

Med behandling opplever de fleste at symptomene avtar, og at livskvaliteten blir bedre. De mest effektive tiltakene er som regel å trene opp urinblærens kapasitet (blæretrening) og å begynne med medisiner som undertrykker de ukontrollerte sammentrekningene i blæren. Effekten av slike legemidler har blitt stadig bedre. Med de nyeste preparatene 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.

Blæretrening innebærer at du "holder deg" litt og litt lengre, for eksempel ved at du aktivt fokuserer på noe annet når trangen melder seg eller kniper hardt igjen og teller til åtte før du

slapper av. Da avtar som regel vannlatingsbehovet for en stund. Etter hvert kan du prøve å utsette vannlatingen i 30 minutter. Målet er 3-5 timer mellom hvert toalettbesøk. Det vil gi deg økt nattero og frihet på dagtid. Som regel gir blæretrening gode resultater i løpet av cirka to uker. For ordens skyld minner jeg om at kaffe, te og øl virker vanddrivende. 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.