

# ***HVEM BESTEMMER***

***DU ELLER BLÆREN DIN?***

En informasjonsbrosjyre om overaktiv blære

## ***Vet du hvor nærmeste toalett er?***

Kjenner du at du må gå på toalettet litt for ofte? Hender det at du får kraftig vannlatingstrang og har problemer med å holde igjen? Mister du av og til kontrollen over blæren og opplever urinlekkasje?

En vanlig årsak til problemet kan være overaktiv blære.

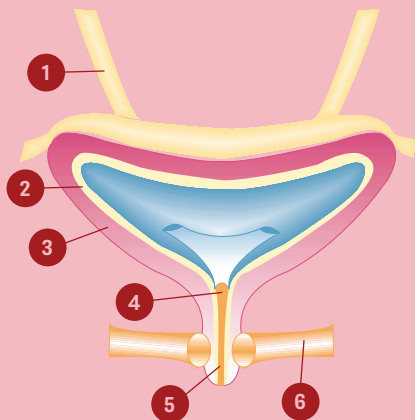
I denne brosjyren får du kort informasjon om overaktiv blære, samt en praktiske veiledning i hva du selv kan gjøre for å redusere problemene.

***Med vennlig hilsen***

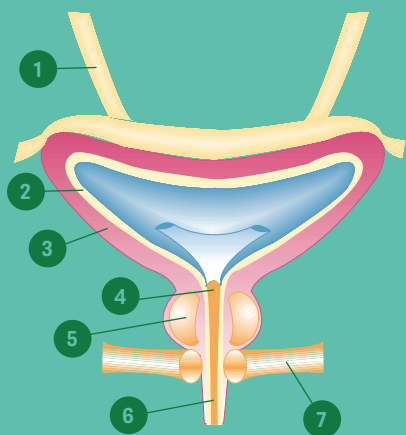
***Astellas Pharma***

## ***KVINNER***

- 1.** Urinleder
- 2.** Slimhinne
- 3.** Blæremuskulatur
- 4.** Lukkemuskel
- 5.** Urinrør
- 6.** Bekkenbunnsmuskulatur



## ***Urinblærens anatomi***



## ***MENN***

- 1.** Urinleder
- 2.** Slimhinne
- 3.** Blæremuskulatur
- 4.** Lukkemuskel
- 5.** Prostata (blærehalskjertel)
- 6.** Urinrør
- 7.** Bekkenbunnsmuskulatur

## ***Slik fungerer blæren din***

Urinblæren har til oppgave dels å lagre urin og dels å tømme urin når blæren er full. Blæreveggen er svært elastisk og tøyes i samsvar med mengde urin som renner til blæren fra nyrene.

Når blæren fylles opp, får hjernen signaler fra nerver i blæren om at det er på tide å tømme den. Du blir tissetrengt.

I normale tilfeller kan du kontrollere tømningen av blæren og holde deg til du har mulighet for å gå på toalettet. Gjennom viljen forteller hjernen blæren når den skal tømmes. Nervesignaler får urinblæren til å trekke seg sammen og tømmes, deretter lukkes urinrøret.

## ***Hva er normalt?***

Normalt væskeinntak er ca 1-1½ liter om dagen. Urinvolumet varierer mellom 2 til 6 dl pr vannlating.

## ***Hva er overaktiv blære?***

Overaktiv blære skyldes ubalanse i nervesignalene mellom urinblæren, urinrøret og hjernen, noe som gjør at blæren trekker seg sammen oftere enn den burde og uavhengig av hvor mye urin den inneholder. Det viser seg ved følgende symptomer:

- Kraftig vannlatingstrang – plutselig og vanskelig kontrollerbart behov for å tømme blæren.
- Hyppige blæretømminger.
- Nattlige blæretømminger (nokturi).
- Urinlekkasje – i forbindelse med kraftig vannlatingstrang.

Man trenger ikke ha alle disse symptomene for å ha overaktiv blære. For eksempel er det bare en tredjedel av alle pasienter med overaktiv blære som lekker<sup>1</sup>.

1. Leron E, Weintraub AY, Mastrolia SA, Schwarzman P. Overactive Bladder Syndrome: Evaluation and Management. *Curr Urol.* 2018 Mar;11(3):117-125

## ***Hva forårsaker overaktiv blære?***

Overaktiv blære er et vanlig problem, litt over 500 000 nordmenn har overaktiv blæren<sup>2</sup>.

Der er like vanlig hos kvinner som hos menn og symptomene øker ofte med stigende alder<sup>2</sup>.

Man kan påvirke blærens aktivitet negativt ved å drikke alt for mye væske eller løpe på toalettet "for sikkerhets skyld". Faren er da at man venner blæren til å tømme seg ofte.

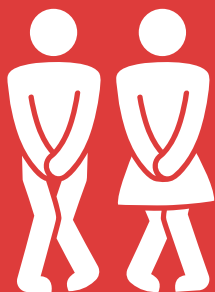
Mange ganger finner man imidlertid ingen egentlig årsak til at blæren hos enkelte mennesker blir overaktiv.

## ***Har du overaktiv blære?***

Det er en god idé å se på dine drikke- og toalettvaner, men det kan være vanskelig å få overblikk over situasjonen på egen hånd. Bestill derfor time hos din lege hvor du spesifikt ber om å få snakke om vannlatingen din. Utdyp hvorfor du ønsker hjelp, og fortell hvordan vannlatingen påvirker din hverdag og din livskvalitet.

Legen vil forsøke å finne årsaken til ditt vannlatingssproblem og tilpasse behandlingen deretter. Her brukes et drikke- og vannlatingsskjema hvor du selv registrerer både væskeinntak og vannlatinger. I tillegg til å endre både drikke- og vannlatingmønster kan trening eller medisinsk behandling av overaktiv blære være en mulig løsning.

2. Irwin DE, Milsom I, Hunskaar S. Population-based survey of urinary incontinence, overactive bladder, and other lower urinary tract symptoms in five countries: results of the EPIC study. Eur Urol. 2006 Dec;50(6):1306-14



***"Jeg ber altid om å få et  
bord nær toalettet når jeg  
går på restaurant"***

## ***Hva kan jeg gjøre selv?***

### **HOLD ØYE MED SYMPTOMENE DINE**

Noter hvor ofte du går på toalettet. Da blir det lettere å få en oppfatning av plagene dine – og du kan raskt se hvordan behandlingen bedrer symptomene

### **VÆR OPPMERKSOM PÅ VANENE DINE**

Hva du spiser og drikker kan påvirke aktiviteten til blæren. Et normalt væskeinntak er ca. 1-1½ liter per døgn. Forsøk å redusere inntaket av drikker som kan føre til økt tissetrengthet, f.eks. kaffe og te. Det er lurt å prøve å unngå å drikke før du legger deg, da reduserer du faren for å måtte stå opp om natten for å tisse.

Forstoppelse kan forverre symptomene ved overaktiv blære, derfor er det bra å spise fiberrik mat (fullkornprodukter, frukt og grønnsaker) for å forhindre treg mage.



## ***Tren blæren din***

Blæretrening innebærer at du gradvis forsøker å øke intervallene mellom toalettbesøkene. På den måten trener du deg til å holde tilbake vannlatingstrangen og trener blæren opp til å kunne lagre mer urin før tømming. Målet er at du skal oppnå et urinvolum på ca. 2–3 dl. hver gang og ha et intervall på ca. 3 timer mellom toalettbesøkene.

Som en hjelp kan du forsøke å distrahere deg selv når vannlatingstrangen kommer, for eksempel ved å telle baklengs fra 100, finn noe å holde i eller stå på tærne med spente leggmuskler. Det demper signalene til hjernen, slik at du kan nå toalettet i tide.

Du skal vite at trening av blæren din krever tid og tålmodighet. For de fleste tar det flere måneder før virkning kan merkes.

## ***Etterdrypp***

Å få noen dråper urin i underbuksen etter et toalettbesøk henger ofte sammen med en svak urinstråle og rammer fremfor alt menn over 55 år, selv om både kvinner og yngre menn også kan<sup>3,4</sup>.

3. Sexton CC, Coyne KS, Kopp ZS et al. The overlap of storage, voiding and post micturition symptoms and implications for treatment in the USA, UK and Sweden: EpiLUTS. *BJU Int.* 2009; 106(S3):12-23.

4. Haylen BT, Ridder D, Freeman RM et al. An International Urogynecological Association (IUGA) International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. *Int Urogynecol J.* 2010; 21: 5-26

## ***Bekkenbunnstrening***

Bekkenbunnstrening innebærer at du trener opp muskulaturen i bekkenbunnen. Gjennom forskjellige knipeøvelser styrker du de musklene som gir støtte til urinblæren, på den måten kan du kontrollere den plutselige vannlatingstrangen. Snakk med en uroterapeut eller fysioterapeut slik at de kan hjelpe deg å komme i gang med øvelsene.

***"Jeg reserverer alltid  
flysetet langs midtgangen  
og nærmest toalettet."***



## ***Legemidler***

Overaktiv blære kan behandles med legemidler. Da vil blæremuskelen slappe av og blærens evne til å lagre urin økes og dermed reduseres den voldsomme følelsen av trang til å tømme blæren. Du slipper å gå på toalettet så ofte. Den beste effekten av legemidler får du dersom du kombinerer behandlingen med blæretrening.

## ***Gi behandlingen tid til å virke***

Symptomer ved overaktiv blære er utviklet over lang tid. Å ta tilbake kontrollen over blæren tar også tid, det er viktig å være tålmodig. De fleste trenger flere ukers effektiv trening med eller uten et legemiddel for å merke forbedringer.

## ***Vannlatingsskjema***

Ved å notere på listen hvor mye du drikker og hvor ofte du går på toalettet kan både du og legen eller uroterapeuten se hvordan behandlingen fungerer. Du bør fylle ut et skjema over drikke- og toalettvanene dine over minst to døgn for å få et godt bilde over hvordan symptomene har utviklet seg.

Rådfør deg med lege, uroterapeut eller sykepleier dersom du har spørsmål.

## *Hvem kan du snakke med?*

Hvis du har problemer med blæren, ta kontakt med fastlegen din.

Du finner mer informasjon om overaktiv blære på [www.blæren.no](http://www.blæren.no).

