

Sådan behandler og forebygger du selskabsblære

Du har pådraget dig en såkaldt selskabsblære.

Ved en selskabsblære forstås en stor blære, som med tiden er blevet slap og uelastisk og derfor kan være besværlig at tømme. Denne tilstand opstår, hvis man i årevis har undertrykt vandladningstrangen, når den har meldt sig, og man derfor sjældent er gået på toilettet.

Fakta om selskabsblære

- Mængden af urin ved hver vandladning er stor, nemlig 6-10 deciliter.
- Man kan holde sig i lang tid og går kun på toilettet få gange.
- Fornemmelsen af vandladningstrang bliver dårligere og dårligere og kan til sidst helt forsvinde. Man kan ikke mærke, når blæren er fyldt.
- Blæremusklen bliver overstrakt, og det bliver mere og mere besværligt at tisse. Overstrækningen kan medføre, at blæren ikke længere kan tømmes.
- Mangelfuld blæretømning kan resultere i smerter over blæren, utæthed og blærebetændelse.

Den normale vandladning

Normalt vil blæren være afslappet og udvide sig, indtil den indeholder 2½-4 deciliter urin. Derefter får man det første signal om vandladningstrang, så man stille og roligt kan nå toilettet. Under vandladningen trækker blærens muskel sig sammen, musklerne omkring urinrøret slapper af, og blæren tømmes.

Hvis man som anbefalet drikker mellem 1½ og 2 liter væske i døgnet, skal man lade vandet cirka hver 3.-4. time i de vågne timer, og det er ikke unormalt at lade vandet en enkelt gang om natten. Det vil sige, at man normalt har mellem 5 og 8 vandladninger i døgnet.

SÅDAN BEHANDLER DU SELSKABSBLÆRE

For at undgå skader på blæren og blærebetændelse er det vigtigt, at du kommer i gang med at behandle din selskabsblære. Det gør du ved at sørge for, at blæren aldrig bliver så udspilet igen.

Behandlingen er regelmæssig vandladning:

- Du skal gå på toilettet med fx 2-4 timers mellemrum, uanset om du føler vandladningstrang eller ej.
- Du kan kombinere dit toiletbesøg med en såkaldt dobbelt vandladning. Det vil sige, at du skal tisse 2 gange med 1 minuts mellemrum. Du kan ofte komme af med lidt mere urin 2. gang, du forsøger at tisse. Du skal rejse dig fra toilettet mellem vandladningerne. Gentag eventuelt en 3. gang.

Når du følger denne procedure, vil blæren i de fleste tilfælde trække sig sammen til normal størrelse.

Målet er:

- at øge antallet af vandladninger
- at nedsætte mængden af urin per vandladning
- at tømme blæren så godt som muligt.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

For at forebygge selskabsblære er det vigtigt, at du følger disse retningslinjer:

- Giv dig god tid, når du skal tisse.
- Brug ikke mavemusklene til at presse urinen ud med.
- Sid afslappet på toilettet med godt fodfæste. Brug eventuelt en skammel.
- Vent tålmodigt, indtil vandladningsrefleksens kommer i gang.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Gynækologi
Tlf. 97 64 07 41
Mandag – fredag 8.15 – 11.00 og
13.30 og 14.30