

Gynækolog og obstetrikker
Christine Felding



sundhed@soendag.dk

Christine Felding

TØR DU SØGE HJÆLP?

Der kommer kvinder til mig i min konsultation, der ikke siger noget direkte om deres inkontinens.



Måske har du tisset i bukserne som voksen og aldrig fortalt en sjæl om det. Måske gør du det endda regelmæssigt. I så fald er du ikke alene. Mange voksne kvinder har prøvet at tisse i bukserne, men det er ikke noget, vi snakker højt om. Omkring 450.000 danskere dør med inkontinens, som man kalder det, når man har svært ved at holde på vandet, heraf er de fleste kvinder. Så selv om problemet med at tisse i bukserne ikke er noget, vi råber højt om, er det i høj grad til stede.

Der er to former for inkontinens: Stress-inkontinens, hvor du kommer til at tisse eller smådryppe, når du eksempelvis hopper og hoster, og så er der trang-inkontinens, som kommer til udtryk ved, at når du skal tisse, så skal du virkelig tisse, og trang-inkontinens opstår pludseligt, så du må løbe stærkt for at nå at komme på toilettet, ellers tisser du i bukserne. Du kan også lide af begge dele. Inkontinens ses mest hos kvinder, men hvor stress-inkontinens tit rammer yngre kvinder, er trang-inkontinens typisk for ældre kvinder, der har været i overgangsalderen. Det er synd og skam, hvis man bare lader stå til, for ud over at inkontinens er et problem i sig selv, kan det også gå ud over din lyst til at være social eller have sex, fordi du kan være bange for, at du kommer til at tisse i bukserne. Oveni er problemet, at det er tabubelagt, for selvfølgelig er det ikke særligt rart, at det løber ud af bukserne eller nederdel, foruden det jo lugter, og man kan være bange for, hvad andre tænker.

Som gynækolog oplever jeg, at det er svært at bryde tabuet og spørge om hjælp. Måske tror man, at der ikke rigtigt er noget, der kan hjælpe. Eller måske har man vænnet sig til at gå med Tena. Der kommer kvinder til mig i min konsultation, der ikke siger noget direkte om deres inkontinens, men pakker problemet ind i, at de fejler noget

andet. I sådanne tilfælde plejer jeg altid at spørge kvinden: "Hvordan går det nede i bunden? Kan du holde på vandet?" Som regel løsner det nemlig op, og hun fortæller løs. Når jeg så spørger hende, hvorfor hun ikke sagde det med det samme, når jeg nu er her for at hjælpe hende, så svarer hun ofte, at det er pinligt. Og det, tror jeg, er symp-tomatisk. En del kvinder skammer sig over ikke at kunne styre tissetrangen, så derfor er de ikke meget for at bede om hjælp.

Der er dog heldigvis også mange kvinder, der er gode til at være åbne om, at de ikke kan holde på vandet, som kommer i min konsultation og siger: "Jeg vil simpelthen ikke finde mig i inkontinens – hvad kan vi gøre ved det?" Og det er sådan set mit råd til jer alle sammen: søg hjælp, hvis I dør med inkontinens. Første skridt er at gå til din læge og bede om en henvisning til en gynækolog. Vi har nemlig tiden til at give en grundig undersøgelse, hvor de praktiserende læger ofte har for travlt til at gå i dybden. Vi er som gynækologer vant til problematikken, det er der intet odidiøst i for os.

Hvad er det så, vi kan hjælpe med? Når folk kommer til mig, begynder jeg med at udrede dem ved blandt andet at undersøge dem gynækologisk og lave såkaldt blevejningstest. Er der tale om inkontinens, giver jeg råd til, hvad du kan gøre. Ved stress-inkontinens er det ofte knibeøvelser. Lider du af trang-inkontinens, er det ikke sikkert, problemet kan kureres, men du vil kunne hjælpes til forbedringer og lindring af problemet. Det kan være blæretøring eller blæredæmpende medicin. Ældre kvinder kan også have gavn af hormon-behandling. Jeg bilder mig ikke ind, at inkontinens kan stoppe med at være tabu fra den ene dag til den anden. Men min opfordring til kvinder er at blive bedre til at tale højt om deres gener og turde at spørge om hjælp hos gynækologen. Det er ikke flovt, og du er ikke alene med dit problem.