

Gynækolog og obstetriker
Christine Felding



sundhed@soendag.dk

Christine Felding

Den hemmelige, virkelige verden

Og så fortæller de. Om at stå i supermarkedet og med ét få en pludselig trang til at tisse ofte i store mængder.

Måske har du fulgt med af den sidste sæson af "Borgen", hvor Birgitte Nyborg var kommet i overgangsalderen, og vi led med hende, når hun fik sine hedeture. Hvor er det dejligt at se dens slags problemer nu også eksisterer på tv og ikke bare i den virkelige verden. Det er da også et forfriskende pust, at den svenske komediserie "Lust", har sat fokus på kvinders sexliv i overgangsalderen. Om man kan lide den eller ej, er en smagssag, men disse temaer har været et alt for hengemte i de film og serier, vi spejler os i, så jeg – og sikkert mange kvinder med mig – sætter pris på de nye strømninger.

Så mangler vi bare at åbne for noget, som jeg desværre stadigvæk oplever som tabu, nemlig inkontinens. Det findes altså stadigvæk, selv om vi sjældent hører noget om det i det offentlige rum eller på film. 400.000 danskere dør med inkontinens, heraf mange flere kvinder end mænd. Men selv om der er så mange, der dør med det, er det alligevel ikke noget, vi taler højt om. Heller ikke med veninderne. Det er heller ikke altid, man lige får sagt det hos lægen, måske fordi det stadigvæk er forbundet med skam.

Men det er synd, når nu man kan få hjælp. Lider du af inkontinens, er første skridt at gå til din læge og forklare hende problemet, så vil hun måske sende dig videre til gynækolog. Heldigvis oplever jeg, at når kvinder først kommer til gynækolog, vil de gerne tale om det. I hvert fald hvis jeg spørger direkte: "Hvordan går det nede i bunden? Kan du holde på vandet?" Og så fortæller de. Om at stå i supermarkedet og lige med ét få en pludselig trang til at tisse – ofte i store mængder. At skulle lede efter toiletter eller altid at være forberedt på, at man måske lige pludselig skal kunne komme af med vandet i en fart. Kvinder i overgangsalderen eller ældre bøv-

ler ofte af det, der kaldes tranginkontinens, som er karakteriseret ved ovenstående, altså at når du skal, så skal du. I store mængder. Andre kvinder, ofte lidt yngre, lider ofte af stressinkontinens, hvis kendetegn ofte er sjattisseri ved nys, grin og hop. Den kan f.eks. opstå efter en fødsel. Du kan også have en blanding af de to overstående.

Der er også kvinder, der døjer med det, man kalder nykturi. Det er der, du vågner flere gange om natten, fordi du skal ud at tisse, ja, faktisk foregår op til 35 procent af din daglige urinudladning om natten. Og det er jo ret belastende for nattesøvnen, og går ud over din livskvalitet i det hele taget.

Men du skal ikke finde dig i det. Der er faktisk hjælp at hente. Hvis du lider af stressinkontinens, skal du lave dine knibeøvelser. Selv om mange hader dem, er de dog ikke så svære eller irriterende, som mange vil gøre dem til. Men det er en teknik, der skal læres. Hvis ikke du kan knibe, så få en henvisning til en fysioterapeut, der kan hjælpe dig til at lære teknikken.

Hvis du lider af tranginkontinens, kan du først prøve med lokal hormonbehandling. Hvis det ikke hjælper, så er medicin også en mulighed, og endelig kan du forsøge dig med en operation, en såkaldt sakrelnervestimulering, som du får sat ind nederst i bækkenet, som sørger for, at blæren ikke fejlagtigt hele tiden sender signaler til hjernen om, at den skal tømmes.

Jeg tror, at jo mere vi tør tale om inkontinens og aftabuisere det, jo større er sandsynligheden også for, at kvinder søger hjælp. Så nu venter jeg spændt på, om der også kommer en serie, hvor en kvinde, som noget helt naturligt døjer med inkontinens. Det er der nemlig, mange der gør i den virkelige verden. Og det skal de bestemt ikke skamme sig over.