

Den normale vandladningsfunktion

Normalt lader man vandet med ca. 3-4 timers mellemrum.

Det vil sige 5-6 gange i løbet af de vågne timer og eventuelt 1 gang i løbet af natten.

Blæren kan maksimalt rumme 400-600 ml, men man lader normalt vandet, når den indeholder 250-400 ml.

Fra blæren sendes der besked til hjernen, der så fortæller, at man har vandladningstrang.

Når man føler trang, og går på toilet, sker der følgende:

Bækkenbunden og dermed lukkemusklen i urinrøret slappes af.

Herefter trækker selve blæremusklen sig sammen og skubber urinen ud.

Årsag til selskabsblære

Hvis man ofte undertrykker vandladningstrangen (for eksempel har et arbejde, man ikke kan gå fra, dårlige toiletforhold eller ikke synes man har tid lige nu) bliver blæren mere og mere udspilet.

Resultatet af dette bliver:

De impulser i blæren, der skal fortælle, hvornår man har vandladningstrang, ødelægges.

Fornemmelsen af vandladningstrangen bliver dårligere og dårligere og forsvinder måske helt til sidst.

Man kan altså ikke mærke, når blæren er fyldt.

De muskelceller, der bruges til at skubbe urinen ud med, bliver overstrakte (på grund af den tiltagende udspiling). Populært sagt: De bliver så trætte, at de ikke kan trække sig sammen igen.

Det bevirker, at man får mere og mere besvær med at lade vandet - og til sidst kan det gå helt i stå.

Foruden den manglende vandladningstrang og besværet med at komme af med vandet, er der også stor risiko for:

At man får smerter over blæren (på grund af udspilingen)

At man får blærebetændelse

At man bliver utæt

Selskabsblære

Behandling Den eneste måde at behandle dette på er, at sørge for, at blæren aldrig bliver så udspilet. Den vil så, i de fleste tilfælde, trække sig sammen til normal størrelse igen.

Der er tre måder at gøre dette på:

Regelmæssig vandladning

Du skal gå på toilet med faste intervaller, fx med 3 til 4 timers mellemrum (uanset om du trænger eller ej).

Dobbelt vandladning

Du skal lade vandet 2 gange med højst 5 minutters mellemrum. Dette gøres 2 til 3 gange dagligt. Du får ofte lidt mere ud anden gang. Du må gerne forlade toilettet mellem vandladningerne.

At lægge kateter på sig selv

Det kan blive aktuelt, at du skal lære, at lægge kateter på dig selv, for på den måde at tømme blæren 2 til 6 gange i døgnet.

Forebyggelse

Gå på toilet med 3 - højst 4 timers interval i de vågne timer. Giv dig god tid og slap af, så du får tømt blæren helt hver gang.

Med venlig hilsen
Personalet