Besvär från urinvägarna

Operation och strålbehandling i lilla bäckenet kan orsaka besvär från urinvägarna. Du kan ha läckage, trängningar, sveda och svårt att tömma blåsan. Besvären kan komma långt efter behandlingen är avslutad.

Efter en operation kan nerverna som styr urinblåsans funktion påverkas, så att du kan få svårt att känna när blåsan är full och tömma blåsan helt.

Strålbehandling kan påverka nerverna och göra att det bildas ärr i vävnader som påverkar urinblåsan och urinledarna. Urinblåsan kan bli stel och oelastisk, vilket gör det svårare att lagra urin. Därför kan du få besvär med täta toalettbesök och trängningar. För en del kan sämre känsel göra det svårt att känna när urinblåsan är full. Det kan ge besvär med läckage.

Om du har besvär från urinvägarna kan du kontakta din kontaktsjuksköterska för råd. Du kan även få hjälp av en uroterapeut om besvären inte minskar med tiden.

Råd om du har besvär från urinvägarna

- Ta det lugnt när du ska kissa och försök att tömma blåsan ordentligt. Att sitta ner på toaletten kan göra det lättare.
- När urinen har slutat rinna, luta dig framåt, res dig upp och sätt dig igen. Om blåsan inte är helt tömd kommer det då ofta lite mer. Det kan också hjälpa att ändra lite på hur du sitter på toalettstolen.
- För att undvika dropp efter att du har kissat, kan du med ett lätt tryck föra två fingrar framför ändtarmsöppningen och framåt för att helt tömma urinröret.
- Knip när du nyser, hostar, reser dig upp, lyfter något tyngre eller gör något annat som ökar trycket i magen.
- Försök att träna på att inte gå på toaletten för ofta.
- Undvik att dricka mycket på kvällen för att minska besvären under natten.
- Be om hjälp att hitta inkontinensskydd som fungerar bra för dig, så att du kan fortsätta leva ett så aktivt och socialt liv som du önskar.
- Träna på att vara utan inkontinensskydd i en miljö där du känner dig trygg. Våga också prova att vara utan skydd när de oftast är torra.

Mer om urinläckage

Tänk på att det kan ta tid att återhämta sig från urinläckage.

Det är inte ovanligt att du kan kontrollera ditt läckage under förmiddagen, men börja läcka urin framåt eftermiddagen. Detta beror på att musklerna i bäckenet inte orkar hela dagen utan blir trötta.

Det kan också vara svårare att hålla emot ett läckage om du är överviktig, eftersom din mage trycker mer mot urinblåsan. Fortsätt att vara fysiskt aktiv även om du läcker mer när du rör dig.

Om besvären inte minskar med egenvård och bäckenbottenträning kan du få hjälp av en uroterapeut.

▶ Läs mer på nikola.nu. Gå in på Patient och anhörig.

Läs mer på 1177.se. Sök på Urininkontinens.