

# SENFØLGER EFTER KRÆFT I BÆKKENORGANERNE

## VANDLADNINGSPROBLEMER



## → INDHOLD

### VANGLADNINGSPROBLEMER | 3 - 5

HVAD KAN JEG LÆSE I DENNE PJECE?

HVEM ER VI?

HVAD ER SENFØLGER OG HVORFOR FÅR MAN SENFØLGER?

KRAFTIG VANGLADNINGSTRANG / TRANGINKONTINENS (URGENCY/URGE-INKONTINENS)

STRESSINKONTINENS

UFULDSTÆNDIG BLÆRETØMNING

SMERTER VED VANGLADNING

### UNDRETNING AF VANGLADNINGSPROBLEMER | 6 - 7

VANGLADNINGSDAGBOG

FLOW UNDERSØGELSE

MÅLING AF REST-URIN

UNDERLIVSUNDERSØGELSE

UNDERSØGELSE AF BLÆREHALSKIRTLEN

### BEHANDLING AF VANGLADNINGSPROBLEMER | 8 - 11

GODE RÅD OM VANGLADNINGSVANER

DOBBELT-VANGLADNING OG KATETERBEHANDLING

LOKAL HORMONBEHANDLING TIL KVINDER

BLÆREDÆMPENDE MEDICIN

FORSTØRRET BLÆREHALSKIRTEL

BÆKKENBUNDSTRÆNING

INKONTINENSRING

SKYLLEBEHANDLING

OPERATION

#### Kolofon

Pjecen er udarbejdet af Klinik for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne Aarhus Universitetshospital i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, Senfølgerforeningen, og er sponsoreret af Danish Comprehensive Cancer Center.



# VANDLADNINGSPROBLEMER EFTER KRÆFT I BÆKKENORGANERNE

## HVAD KAN JEG LÆSE I DENNE PJECE?

I denne pjece kan du finde information om vandladningsproblemer efter kræft i bækkenorganerne (tarm, urinveje og kønsorganer) og udredning og behandlingsmuligheder af disse.

## HVEM ER VI?

Pjecen er udarbejdet af Klinik for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne, Aarhus Universitetshospital i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, Senfølgerforeningen og sponsoreret af Danish Comprehensive Cancer Center.

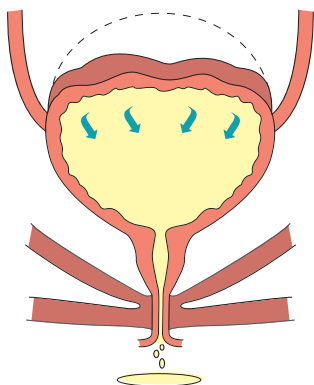
## HVAD ER SENFØLGER OG HVORFOR FÅR MAN SENFØLGER?

Behandling af kræft i bækkenorganerne kan give symptomer på naboorganerne (tarm, blære, urinrør samt skede). Det kan både være strålebehandling eller operation, som kan påvirke tarm, blære, urinrør samt skede. Det kan skyldes direkte påvirkning af organet, men kan også skyldes en påvirkning af de nerver, der forsyner organerne. Behandling med kemoterapi kan ligeledes påvirke funktionen direkte eller ved at påvirke f.eks. hormonbalancen.

Hvis vandladningen ikke fungerer, påvirker det de fleste menneskers livskvalitet ganske betydeligt. Man kan have svært ved at komme af med vandet, eller man kan have problemer med at holde på vandet (inkontinens). Inkontinens kan opdeles i tranginkontinens og stressinkontinens. Man kan også have smerter i blæren og/eller ved vandladning.

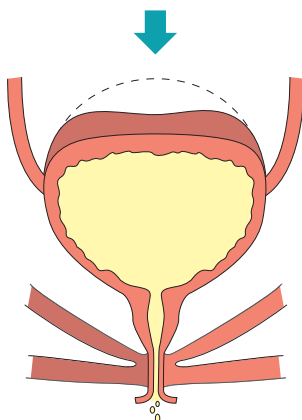
## KRAFTIG VANDLADNINGSTRANG / TRANGINKONTINENS (URGENCY/URGE-INKONTINENS)

Urgency betyder kraftig trang og er den tilstand, hvor man pludselig får en meget stærk vandladningstrang, der næsten er umulig at tilbageholde. Hvis man ikke når toilettet, kan det medføre inkontinens med store ufrivillige vandladninger (urinlækager).



## STRESSINKONTINENS

Stressinkontinens er ufrivillig vandladning i forbindelse med fysisk anstrengelse og aktivitet. Denne type inkontinens viser sig oftest ved læk af små mængder urin ved hoste, nys, bevægelse og lignende.



## UFULDSTÆNDIG BLÆRETØMNING

Når man lader vandet, skal man helst tømme blæren helt. Dårlig blæretømning kan medføre risiko for inkontinens og blærebetændelser.

### Symptomer på blærebetændelse:



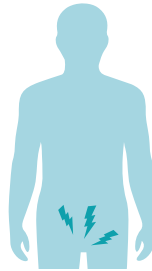
Ildelugtende urin



Hypig tissetrang



Mørk og grumset urin



Smerter i nedre maveregion  
Smerter ved vandladning

## SMERTER VED VANDLADNING

Smerter kan også skyldes, at blæreslimhinden kan være påvirket af enten stråler eller kemoterapi. Disse gener kan opstå flere år efter man har fået behandling.



## FLOW UNDERSØGELSE

Du vil blive bedt om at tisse på et særligt toilet, som måler mængden og hastigheden af urinstrålen. Denne undersøgelse siger noget om, hvordan du lader vandet og tømmer blæren.

## MÅLING AF REST-URIN

Efter endt vandladning scanner vi din blære, så vi kan se, om der er urin tilbage i blæren.

## UNDERLIVSUNDERSØGELSE

Kvinder vil blive tilbudt en gynækologisk undersøgelse for at vurdere slimhinderne i skeden og for at undersøge, om der er noget, der presser på blæren. Oftest bliver undersøgelsen suppleret med en ultralydsundersøgelse af underlivet.

## UNDERSØGELSE AF BLÆREHALSKIRTLEN

Mænd vil blive tilbudt en undersøgelse af blærehalskirtlen ved at lægen mærker med en finger i endetarmen. Dette er for at bestemme størrelsen og konsistensen af blærehalskirtlen.

# BEHANDLING AF VANDLADNINGSPROBLEMER



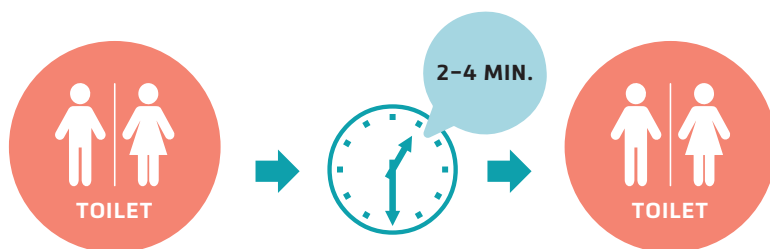
## GODE RÅD OM VANDLADNINGSVANER

- Det er normalt at lade vandet 5-7 gange i løbet af dagen og mange har også 1 eller 2 natlige vandladninger.
- Du skal tilstræbe at have en samlet vandladningsmængde på cirka 1,5 l i døgnet. Det betyder, at du cirka skal drikke 2 l dagligt. Dette er selvfølgelig afhængig af, hvor meget du vejer, hvor aktiv du er og hvor varmt det er.
- Hvis du har tendens til blærebetændelser, skal du have ekstra fokus på dit væskeindtag samt regelmæssige toiletbesøg.
- Fordel dit væskeindtag jævnt over dagen. Husk på, at al væske tæller. Også kaffe og te. Husk at der også er meget væske i frugt og grønt.
- Har du problemer med mange natlige vandladninger, så drik efter mottoet: »det du drikker efter 18 gemmer du til natten«. Det er altså en god ide at rykke størstedelen af væskeindtaget til før aftensmaden.
- Døjer du med smerter i blæren, kan du forsøge at undgå væske med kulsyre og for meget kaffe.



## DOBBELT-VANDLADNING OG KATETERBEHANDLING

Hvis der efter vandladning er resturin større end 150 ml bliver du instrueret i at »double void« – dvs. lave dobbelt vandladning. Du skal forsøge at lade vandet to gange umiddelbart efter hinanden med en pause på cirka 2–4 minutter.



Hvis der efter dobbelt vandladning er resturin mellem 150 og 300 ml, vil du blive tilbudt oplæring i at tømme blæren med et tyndt kateter. Dette kaldes RIK (ren intermitterende kateterisation). En sygeplejerske lærer dig at føre et engangskateter gennem urinrøret ind i blæren for at tømme den. Katetrene er nemme at håndtere – de fylder ikke mere end en kuglepen, og du kan have dem med dig overalt, så du kan bruge dem på et almindeligt toilet.

## LOKAL HORMONBEHANDLING TIL KVINDER

Hos kvinder efter overgangsalderen kan vandladningssymptomerne til dels skyldes udtynding af slimhinderne i skeden og omkring urinrøret. Det kan måske mærkes som tørhed i skeden. Kvinder efter overgangsalderen vil blive tilbudt lokal behandling med kvindeligt kønshormon (østrogen) i skeden. Denne behandling kan både mindske inkontinens samt risikoen for blærebetændelse. Det kan gives som enten creme, stikpille eller hormon-ring. Det er ufarligt at få hormon på denne måde, fordi hormonet optages meget sparsomt i resten af kroppen. Der er altså ikke risiko for kræft eller hjertesygdom ved behandlingen.

## BLÆREDÆMPENDE MEDICIN

Det kan være, det er nødvendigt at behandle din overaktive blære med medicin, som »får blæren til at slappe af« så din vandladningstrang bliver mindre og evt. inkontinens mindskes.

## FORSTØRRET BLÆREHALSKIRTEL

Hos mænd kan blæretømningsvanskelighederne skyldes en forstørret blærehalskirtel (prostata), og du kan eventuelt blive tilbudt medicin, der kan hjælpe på blæretømningen.

## BÆKKENBUNDSTRÆNING

Du kan ligeledes blive instrueret i bækkenbundstræning for at træne musklerne i bækkenbunden op. Dette gælder for både mænd og kvinder. Når man kniber, lukker man sammen omkring urinrøret, så utætheden bliver mindre. Evnen til at holde et knib kan også hjælpe til at udsætte vandladningen, så man bedre kan nå toilettet.

## INKONTINENSRING

Kvinder kan have glæde af en støttering, der placeres i skeden og derved kan mindske utætheden ved at støtte under urinrøret. Man mærker ikke at ringen ligger i skeden og for de fleste er samleje muligt med ringen. Man kan selv lære at tage ringen ud og lægge den op igen.

## SKYLLEBEHANDLING

Hvis du har smerter i blæren f.eks. efter strålebehandling, kan du eventuelt blive tilbudt skyllebehandling af blæren. Der skylles med en væske, som ikke er medicin, men som indeholder forskellige stoffer, der kan være med til at genopbygge blæreslimhinden.

## OPERATION

Du kan eventuelt blive tilbudt en operation for stressinkontinens, hvis de øvrige behandlinger ikke afhjælper problemet.



## HER KAN DU LÆSE MERE OM SENFØLGER

<https://www.auh.dk/om-auh/afdelinger/senfolger-efter-kraft-i-bakkenorganerne/>

<https://aalborguh.rn.dk/afsnit-og-ambulatorier/klinik-for-senfolger-efter-kraeft-i-baekkenorganerne>

<https://www.cancer.dk/bedrevidenomsenfolger/>

<https://www.cancer.dk/senfolger/>