



DAGBÓK

FYRSTA SKREFIÐ

**Kemst ég heim – án þess að þurfa að fara á salernið? Hvað ef ég missi þvag í bíó?
Ég forðast veislur – hræðist að aðrir geti fundið lykt af vandamáli mínu.**

Samkvæmt nýjustu rannsóknum má ætla að tæplega 50.000 Íslendingar séu með þvagleka. Flestir reyna að takast á við vandamálið sjálfir því „þetta“ er ekki eitthvað sem maður talar um. Hins vegar eru ósjálfráð þvaglát vandamál sem oftast er hægt að leysa. Til að fá sjúkdómsgreiningu þarftu að fara til læknis. Orsakir þvagleka eru mismunandi og úrræðin því mörg og ólík.



1 ÁREYNSLUÞVAGLEKI getur orsakast af því að grindarbotnsvöðvarnir hafa skaðast eftir eina eða fleiri fæðingar. Við það minnkar viðnámið í þvagrásinni og þvagið „dropar“ við líkamlega áreynslu. Vandamálið getur einnig verið vegna þess að östrogen minnkar hjá konum sem komnar eru á breytingaskeiðið; við það þynnast slímhúðir í þvagrás og fæðingarvegi og þvagheldni minnkar. Konur með áreynsluþvagleka missa þvag t.d. við íþróttaiðkun, hósta, hlátur og hnerra.

2 BRÁÐAÞVAGLEKI (ofvirk blaðra) orsakast af ósjálfráðum samdráttum í vöðva þvagblöðrunnar. Venjulega er þessi vöðvi slakur meðan þvagblaðran er að fyllast. Þegar blaðran fyllist, sendir heilinn boð um tæmingu um taugakerfið til blöðrunnar – og þú finnur fyrir þvaglátapörf. Við ofvirka þvagblöðru gefst oft mjög stuttur fyrirvari til að komast á snyrtingu áður en blaðran tæmist að hluta til eða öllu leyti. Önnur einkenni geta verið tíð þvaglát og sterk þvaglátapörf.

PRÓFAÐU SJÁLFA(N) ÞIG

Eftirfarandi tafla getur gefið vísbendingar um hvers eðlis þvaglekinn er. Ef þú kannast við einkennin getur þú haft samband við lækinn þinn og fengið góð ráð og meðferð.

Einkenni	Bráðþvagleki	Áreinsluþvagleki
Ég finn skyndilega þvaglátaþörf	Já	Nei
Ég næ að komast á snyrtingu	Nei	Já
Ég hef þvaglát oft en 8 sinnum á dag	Já	Nei
Það koma þvagdropar við áreynslu	Nei	Já
Ég hef þvaglát oft en einu sinni á nóttu	Já	Nei
Þegar ég missi þvag er magnið oft	Mikið	Lítið

FYLGSTU MEÐ EIGIN VENJUM

Það eru til margir meðferðarmöguleikar. Til að fá fram rétta sjúkdómsgreiningu þarf læknirinn að fá nákvæmar upplýsingar um drykkjar- og þvaglátavenjur þínar og finna svo viðeigandi meðferð.

Hversu mikið drekkur þú? Hversu oft ferð þú á salernið? Áttu erfitt með að halda þvagi á daginn eða nóttunni? Ef þú notar bleiu eða bindi, hversu oft þarft þú að skipta? Dagbókin á næstu fjórum síðum getur verið gagnleg til þess að svara þessum spurningum.

GÓÐ RÁÐ

Ef þú vilt viðhalda eðlilegum þvaglátum er gott að:

- Reyna að grenna sig, ef þú ert of þung(ur)
- Hætta eða minnka tóbaksnotkun
- Drekkja minna – æskilegt er að drekkja 1,5 lítra á sólarhring
- Fara á salernið áður en þú ferð að heiman
- Þjálfa blöðruna með reglulegum salernisferðum – pissa á 2-3 tíma fresti
- Gera grindarbotnsæfingar

SVONA FYLLIR ÞÚ ÚT DAGBÓKINA

Dagbókina á að fylla út á þremur sólarhringum – að nóttu og degi. Fylltu hana út eins nákvæmlega og þú getur. Mikilvægast er að þú skrifir niður hversu mikið þú drekkur, hversu oft þú ferð á salernið og hversu oft dropar í buxurnar eða þú færð ósjálfráð þvaglát.

- 1** Skrifaðu í dagbókina hversu marga millilítra þú drekkur (vatn, kaffi, te eða annað) og á hvaða tíma þú drekkur.

1 glas = u.þ.b. 200 ml

1 bolli = u.þ.b. 100-150 ml

1 öflaska = 330 ml

d. 1 gos í plasti = 500 ml

- 2** Skrifaðu niður hversu oft þú ferð á salernið og hversu mikið þú pissar í hvert sinn. Þú getur t.d. pissað í mælikönnu.

3 Settu kross þegar þú nærð ekki að halda í þér. Hér hefur þú þrjá möguleika, settu kross við þær aðstæður sem passa þér best:

- Skyndileg og sterk þvaglátapörf (tiltölulega mikið þvagmagn)
- Hósti, hnerri, hlaup, dans eða önnur líkamleg áreynsla (tiltölulega lítið þvagmagn)
- Annað

4 Ef þú notar bindi eða bleiu setur þú kross hér í hvert sinn sem þú skiptir.

DAGUR 1				
Kvaka	Drukk	Þvagmagn	Ég var með þvögleka í tengslum við: ísetta kross við einn af þremur möguleikum: - líkamleg og sterk þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósti, hnerri, hlaup, dans eða önnur líkamleg áreynsla <input type="checkbox"/> Annað	Skift um bindi di (settu kross)
			- Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósti, hnerri, hlaup, dans eða önnur líkamleg áreynsla <input type="checkbox"/> Annað	
			- Skyndilega og sterka þvögleka <input type="checkbox"/> Annað	

DAGUR 1

Klukkan	Drukkið – í ml	Þvagnmagn – í ml	Ég var með þvagleka í tengslum við: (settu kross við einn af þremur möguleikum)	Skipti um bindi (settu kross)
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	

			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
Samtals	Samtals ml:	Samtals ml:	Fjöldi tilfella sem ég missti þvag:	Fjöldi binda:

DAGUR 2

Klukkan	Drukkið – í ml	Þvagmagn – í ml	Ég var með þvagleka í tengslum við: (settu kross við einn af þremur möguleikum)	Skipti um bindi (settu kross)
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	

			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
Samtals	Samtals ml:	Samtals ml:	Fjöldi tilfella sem ég missti þvag:	Fjöldi binda:

DAGUR 3

Klukkan	Drukkið – í ml	Þvagnagn – í ml	Ég var með þvagleka í tengslum við: (settu kross við einn af þremur möguleikum)	Skipti um bindi (settu kross)
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	

			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
			<input type="checkbox"/> Skyndilega og sterka þvaglátapörf <input type="checkbox"/> Hósta, hnerra, hlaup, dans eða aðra líkamlega áreynslu <input type="checkbox"/> Annað	
Samtals	Samtals ml:	Samtals ml:	Fjöldi tilfella sem ég missti þvag:	Fjöldi binda:

ÞAÐ ER ÞESS VIRÐI AÐ TAKA NÆSTA SKREF

Þvagleki er vandamál sem margir halda leyndu allt of lengi.

Það er virkilega þess virði að leita til læknis, því 7 af hverjum 10 með þvagleka er hægt að hjálpa með einföldum hætti.

Frekari upplýsingar er hægt að finna á vefslóðinni: www.doktor.is





SPURNINGAR SEM ÞÚ VILT RÆÐA VIÐ LÆKNINN:



PharmaNor hf.
Hörgatúni 2, 210 Garðabæ
Sími: 535 7000
www.doktor.is

