

Informasjon om blæresmertesyndrom

(interstitiell cystitt)



Blæresmerte-syndrom er en kronisk blæresykdom med ukjent årsak. Det er flest kvinner som rammes, og sykdommen oppstår som regel i 40-årsalderen.

Symptomer og diagnose

Typiske symptomer er smerter i blæreregionen og hyppige vannlatinger. Smertene har ofte sammenheng med at blæren fylles av urin.

Smertene kan også være lokalisert til urinrøret, skjeden, endetarmen og nedre del av magen og ryggen. Symptomene har ofte sammenheng med pasientens kosthold.

Når diagnosen stilles, er det viktig at man først har utelukket andre sykdommer og tilstander i urinveiene.

I denne brosjyren finner du informasjon om de mest aktuelle behandlingstiltakene som kan redusere plagene.

Diett

Inntak av mat og drikke med høy surhetsgrad forverrer tilstanden hos over halvparten av pasientene. Det er også dokumentert fra amerikansk forskning at en del næringsstoffer fremkaller symptomer. Det samme gjelder tilsetninger som f.eks. konserveringsmidler og fargestoffer.

Diett er derfor den behandlingen man prøver først. Pasienten starter gjerne med å følge en diettliste med få typer mat og drikke i 2-4 uker. Deretter prøver pasienten ut én matsort av gangen for å teste hva man tåler best.

Det er store individuelle forskjeller når det gjelder sammenhengen mellom mat og symptomer. I utprøvsperioden er det lurt å notere alt inntak av mat og drikke, og om du opplever at plagene øker eller reduseres.

Medikamenter

Dersom man ikke oppnår tilfredsstillende effekt med diett, kan medikamenter være et alternativ. Enkelte av medikamentene starter med en lav dose som økes etter hvert. Medikamenter kan også ha bivirkninger.

Blæreskylling

Denne behandlingen innebærer å fylle blæren med en væske som påvirker slimhinnen. Behandlingen foregår på urologisk poliklinikk og må gjentas ukentlig i 6-8 uker. Deretter gis vedlikeholdsbehandling hver 4-6 uke.

Utvidelse av blærekapasiteten

Hos pasienter som har svært hyppig vannlating, kan det være aktuelt å forsøke å utvide blæren.

Behandlingen utføres som dagkirurgi i narkose, og må gjentas hver 3.-6. måned. Blæreslimhinnen blir samtidig undersøkt for eventuelle sår eller andre forandringer.

Avslapningsøvelser

Mange pasienter med denne sykdommen har stramme og ømme muskler i bekkenbunnen. Noen vil ha nytte av å lære avslapningsøvelser.

Blæretrening

Blæretrening er viktig for pasienter som er plaget av svært hyppig vannlating. Pasienten trener bevisst på å la det gå litt lenger tid mellom hver vannlating. En vanlig måte å starte på er å utsette vannlatingen i 5 minutter.

Deretter kan man øke intervallene med 15-20 minutter. Systematisk blæretrening har vist seg å ha positiv effekt for halvparten av pasientene som er plaget med hyppig og plutselig vannlating.

Annen behandling

Dersom nevnte behandlingstiltak ikke har effekt, kan nevrostimulering av blæren være aktuelt. Omfattende kirurgisk behandling kan i sjeldne tilfeller være eneste utvei.

Diettforslag

Listen er kun veiledende. Hver og en må prøve seg fram og kartlegge hva som kan gi symptomer og plager.

DE FLESTE TÅLER:

Kjøtt og fisk Ferskt lyst kjøtt, fersk fisk og fjørfe

Grønnsaker Poteter, gulrøtter, purre, sjalottløk, issalat, kålrot, sellerirot, sukkererter, rosenkål, brokkoli og asparges

Karbohydrater, kornprodukter Havre, bygg, hvete, poteter, pasta og ris

Meieriprodukter Fersk ost, cottage cheese, melk, brunost og hvit sjokolade

Frukt og bær Pære, melon og blåbær

Nøtter Cashewnøtter, noen tåler også mandler, pinjekjerner og kastanjer

Drikke Kildevann, koffeinfri kaffe, syrefri kaffe og te, enkelte typer urtete

Krydder, dressing, tilsetningsstoffer Havsalt, hvitløk og andre typer krydder

Diettforslaget er utarbeidet av kliniske ernæringsfysiologer på bakgrunn av forskningartikler publisert i NOFUS-nytt og i samarbeid med pasienter.

UNNGÅ:

Kjøtt og fisk Alle former for røkt kjøtt og røkt fisk, ansjos, kaviar, kyllinglever, oksekjøtt og kjøtt med mye nitrat/nitritt

Grønnsaker Bønner, løk og tomat

Karbohydrater, kornprodukter Sukker, rugprodukter, brød bakt med gjær og surdeig

Meieriprodukter og egg Lagret ost, rømme, yoghurt, sjokolade, fløte og egg

Frukt og bær Eple, aprikos, avokado, banan, citrusfrukt, druer, nektarin, fersken, ananas, plomme, rabarbra, tranebær, stikkelsbær og saft/juice fra disse

Nøtter De fleste nøttetyper

Drikke Alkohol, (øl/vin), kullsyreholdig leskedrikk, kaffe, te, tranebærsaft

Krydder, dressing, tilsetningsstoffer Majones, sterkt krydret mat (kinesisk, indisk, meksikansk og thai), soyasaus, salatdressing, vineddik, konserveringsmidler, kunstige fargestoffer