



Tabu

– Nógv halda tað vera trupult at tosa um
– sjálvt við læknan. Tey halda, at hetta
mugu tey bara læra at liva við.
Men hjálp er at fáa, bæði til
orsøkir og sjúkuveyðkenni.

Kelda: Apotek.fo

Lekur tú?

Um tú vigar ov nógv, ert roykjari
ella hevur ósunnar drekki- og
vesivanar, kann hetta vera orsøkin.
Áðrenn tú fert til læknan, kanst tú:

- Royna at tapa teg
- Minka um roykingina
- Drekkja minni
 - 1½ litur dagliga er nóg mikið
- Fara á vesi, áðrenn tú fert út
- Venja teg við at pissa
3. hvønn tíma
- Ger klípivenjingar
- Minka um nýtsluna av koffeini,
alkaholi og kolsýru, sum er
vatndrívandi

Fakta

Vanliga verður sagt, at tað eru tvey sløg av inkontinens.
Trongd, har bløðran er so virkin, at hon setur gongd
á vatnið, áðrenn tú nært á vesi. Trongdarinkontinens
kemst ofta av bruna ella sjúku, um tú hevur drukkið ov
nógva vætu ella tikið vatndrívandi heilivág.
Strongd, sum er vanligt hjá eldri fólki og hjá kvinnum,
sum hava átt. Tær hava ilt við at halda sær í serligum
støðum, til dømis tá tær renna, dansa, hoppa, hosta,
njósa ella lyfta okkurt tungt. Eisini kroniskur hosti (ofta
vegna royking), fiti ella hormonellur ójavnvágur kann
elva til strongdarinkontinens.

Kelda: Apotek.fo