

BLÆREBETÆNDELSE

HVAD SKYLDES BLÆREBETÆNDELSE?

Blærebetændelse opstår, hvis der kommer bakterier, fx colibakterier fra tarmen op i blæren via urinrøret.

De hyppigste årsager til blærebetændelse

- Utilstrækkelig tømning af blæren og for sjældne vandladninger.
- Tarmbakterier omkring urinrørsåbningen.
- Konstant brug af bind og trusseindlæg.
- Tynd, irriteret slimhinde i urinrør, skede og blære på grund af hormonmangel.

Symptomer

- Hyppige vandladninger med svie og ubehag.
- Smerter over blæren og nederste del af maven.
- Ildelugtende urin.
- Feber samt utilpashed og eventuelt blod i urinen.

CODE RÅD SOM OFTE KAN HINDRE GENTAGNE TILFÆLDE AF BLÆREBETÆNDELSER

Drik 1½ – 2 liter væske dagligt – al væske skal tælles med – også te og kaffe.

Gå på toilettet ca. hver 3. – 4. time – også selvom du ikke føler trang til det.

Gør dig altid umage med at tømme blæren helt. Især hvis du tidligere har haft blærebetændelse er det vigtigt, at du gennemfører double eller tripple-voiding. Det betyder, at du gentager vandladningen 2-3 gange med et minuts mellemrum. På den måde bliver blæren tømt godt.

Tør dig altid kun forfra og bagud, dvs. at det er VIGTIGT, at du tørrer dig fra urinrøret og bagud mod endetarmen. På den måde undgår du, at bakterier fra afføringen kommer ind i området ved urinrøret. Brug eventuelt babyvådservietter så du er sikker på, at afføringsrester er helt væk.

Undgå at bruge almindelig sæbe ved intim vask – brug flydende intimsæbe. Vask dig altid kun forfra og bagud på samme måde, som når du tørrer dig efter toiletbesøg.

Gå på toilettet og tøm blæren lige efter samleje – så hindrer du bakterier i at trænge op i blæren.

Brug eventuelt lokalt virkende hormon i skeden (receptpligtigt). Er du i overgangsalderen kan nedsat østrogen-produktion gøre dine slimhinder skrøbelige og irritable. Du vil derfor have gavn af lokalt virkende hormon i skeden (Vagifem/Estring). Lokalt hormon øger IKKE risikoen for brystkræft. Kvinder med "honeymoon" blærebetændelse (hyppig samleje) kan også kortvarigt have gavn af at tage lokalt hormon.

KONTROL EFTER BLÆREBETÆNDELSE

Hvis du har fået antibiotika mod blærebetændelse, skal du få kontrolleret din urin hos din praktiserende læge 1-2 uger efter behandlingen. Ved gentagne blærebetændelser er det nødvendigt, at lægen sender urinen til et laboratorium på sygehuset.

LÆS MERE PÅ

→ www.netdoktor.dk/sygdomme/fakta/blaerebetaendelse.htm