

Gode råd til forebyggelse af blærebetændelse

Blærebetændelse kaldes også urinvejsinfektion eller cystitis.

Urinvejene er normalt sterile, bortset fra de yderste 2-3 cm af urinrøret, hvor de almindelige hudbakterier forekommer.

Kvinder er oftere udsat for blærebetændelse end mænd på grund af et kortere urinrør.

Bakterier i blæren betyder normalt ikke noget. De kan skylles ud ved at drikke rigeligt og lade vandet ofte.

Kun hvis mængden af bakterier i urinen er meget stor, og du har symptomer på blærebetændelse, anbefales det at starte behandling med antibiotika.

Hvad er symptomer på blærebetændelse?

De mest hyppige symptomer kan være:

- Hyppig vandladningstrang
- Svie ved vandladning, og at det føles som om, du 'tisser glasskår'
- Urinen er uklar og ildelugtende
- Synligt blod i urinen
- Trykkende smerte over blæren
- Eventuel feber og fornemmelse af at være syg.

Hvad kan årsagen til blærebetændelse være?

De hyppigste årsager til blærebetændelse er:

- Dårlig blæretømning
- Forstørret prostata
- 'Selskabsblære' (lader vandet med lange intervaller)
- Problemer med blæreslimhinden
- Nedsat modstandskraft
- Fremmedlegeme i blæren (blæresten, kateter eller andet)
- Dårlig hygiejne
- Diabetes

Hvad kan du gøre for at undgå at få blærebetændelse?

- Det er vigtigt med en god intim hygiejne, men vær varsom med at bruge for meget sæbe. Ved brug af sæbe, er det bedst at bruge intimsæbe.
- Ved vask forneden:
 - Kvinder: Vask altid bagud mod endetarmsåbningen og aldrig fremefter mod urinrørets udmunding.
 - Mænd: Vask dig dagligt under forhuden.
- Vask dig før samleje og skift trusser hver dag.

- Lad altid vandet efter samleje.
- Hvis du fornemmer, at der er blærebetændelse på vej, så drik rigeligt (minimum 2 liter) indtil symptomerne på blærebetændelsen er forsvundet.
- Lad vandet når trangen melder sig.
- Lad vandet minimum hver 3.-4. time.
- Giv dig god tid, når du har vandladning. Slap godt af i musklerne i bækkenbunden.
- Har du har en fornemmelse af, at du ikke tømmer din blære helt, så rejs dig efter du har haft vandladning. Gå væk fra toilettet i 5 minutter, for derefter at forsøge at lade vandet igen. Dette kan eventuelt gentages.
 - Det kan anbefales at drikke 1-2 glas tranebærsaft dagligt. (At drikke mere giver ikke større virkning).

Hvad gør du, hvis du føler dig syg og har mistanke om blærebetændelse?

Du skal aflevere en urinprøve hos din praktiserende læge.

Urinprøven skal altid opsamles i et specielt urinprøveglas, der kan købes på apoteket. Urinen skal opsamles sterilt, og vejledning medfølger.

Urinen må ikke være mere end 2 timer gammel ved afleveringen.

Urinen skal dyrkes for at undersøge, hvilke bakterier det drejer sig om og hvilket antibiotikum, du eventuelt skal have.

3-4 dage efter endt behandling for blærebetændelse, bør urinen kontrolleres igen for at sikre, at alle bakterier er væk.

Ved gentagende blærebetændelser bør du kontakte din læge med henblik på eventuelle videre undersøgelser.