

## Blærebetændelse

### GODE RÅD!

#### Hvad skyldes blærebetændelse?

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

#### De hyppigste årsager til blærebetændelse:

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

#### Symptomer:

- Hyppige vandladninger og svie og ubehag ved vandladning
- Smerter over blæren og nederste del af maven
- Ildelugtende urin
- Feber og utilpashed og evt. blod i urinen

#### Gode råd som ofte kan hindre gentagne tilfælde af blærebetændelser

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

*Gør dig umage med at tømme blæren helt – lav evt. dobbelt eller triple-voiding. Det betyder, du gentager vandladningen 2-3 gange med et minuts mellemrum. På den måde bliver blæren tømt godt.*

*Tør dig altid kun forfra og bagud – det er VIGTIGT at TØRRE sig fra urinrøret og BAGUD mod endetarmen. På den måde undgår du, at bakterier fra afføringen kommer ind i området ved urinrøret. Brug evt. baby vådservietter, så du er sikker på, at afføringsrester er helt væk.*

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

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

*Tag evt. lokalt virkende hormon i skeden. Er du i overgangsalderen kan nedsat østrogenproduktion gøre dine slimhinder skrøbelige og irritable. Du vil derfor have gavn af lokalt virkende hormon i skeden (Vagifem/Ovestin/Estring). Lokalt hormon øger IKKE risikoen for brystkræft. Yngre kvinder med "honeymoon" blærebetændelse kan også have gavn af, i en periode, at tage lokalt hormon.*

## **Kontrol efter blærebetændelse**

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

### **Læs mere på:**

<http://www.netdoktor.dk/sygdomme/fakta/blaerebetaendelse.htm>