REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Sådan forebygger du blærebetændelse

SYMPTOMER PÅ BLÆREBETÆNDELSE

De mest almindelige symptomer på blærebetændelse er:

- Hyppig trang til at lade vandet, uden at der kommer ret meget urin.
- Det svier, når du lader vandet, og det kan føles, som om du tisser glasskår.
- Urinen kan være uklar og ildelugtende.
- Der kan være synligt blod i urinen.
- Der kan være trykkende smerter over blæren.
- Du kan eventuelt have feber og en fornemmelse af at være syg.

SÅDAN FOREBYGGER DU BLÆREBETÆNDELSE

Hos kvinder er der kort afstand mellem urinrørets udmunding og endetarmsåbningen. Det gør, at der nemt kommer bakterier fra endetarmen til urinrøret. Det øger risikoen for blærebetændelse.

Hvis du følger disse retningslinjer, kan du forebygge blærebetændelse:

- Hold god hygiejne, men brug ikke for megen sæbe.
- Husk altid at vaske bagud mod endetarmsåbningen og aldrig fremefter mod urinrørets udmunding.
- Efter toiletbesøg skal du tørre dig forfra og bagud for ikke at føre bakterier fra endetarmsåbningen frem til urinrøret.
- Vask dig før samleje.
- Skift trusser hver dag.
- Drik rigeligt, hvis du fornemmer, at der er blærebetændelse på vej. Drik cirka 2 liter væske dagligt, indtil symptomerne på blærebetændelse er forsvundet.
- Lad vandet, når trangen melder sig, og ikke sjældnere end hver 3.-4. time.
- Giv dig god tid, når du skal lade vandet. Slap godt af i musklerne i bækkenbunden. Sid eventuelt omvendt på toilettet.
- Hvis du har en fornemmelse af, at blæren ikke er helt tømt, skal du foretage dobbelt vandladning: Rejs dig og gå lidt rundt, sæt dig og forsøg at lade vandet igen.
- Lad altid vandet, efter at du har haft samleje.
- Drik gerne 1-2 glas tranebærsaft dagligt. Du må gerne drikke mere, men det giver ikke større virkning.
- Hvis du har overstået overgangsalderen, vil et lokalt hormontilskud (østrogen) styrke slimhinderne både i skeden og i urinrøret. Slimhinderne bliver mere modstandsdygtige over for bakterier, og det forebygger blærebetændelse.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Hold maven i orden
Forstoppelse eller diarré øger risikoen for blærebetændelse. Forsøg derfor at regulere tarmfunktionen, eventuelt med HUSK®.

Kontakt din læge, hvis du føler dig syg
Hvis du får feber og føler dig syg, skal du aflevere en morgenurinprøve hos din praktiserende læge. Urinen undersøges for at se, hvilke bakterier der er i den. Måske er det nødvendigt, at du får antibiotikabehandling.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Kvindesygdomme
Tlf. 97 64 07 41
Mandag – fredag 8.30 – 10.30 og
13.30 – 14.00