



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 hud-/tarmbakterier 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.

SYMPTOMER PÅ BLÆREBETÆNDELSE

De mest hyppige symptomer er:

- 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
- Eventuelt feber og fornemmelse af at være syg

ÅRSAGER TIL BLÆREBETÆNDELSE

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 BLÆREBETÆNDELSE?

- Det er vigtigt med en god intimhygiejne, 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 undertøj hver dag
- Lad altid vandet efter samleje
- Hvis du fornemmer, at der er blærebetændelse på vej, så drik rigeligt (mini-

mum 2 liter) indtil symptomerne på blærebetændelsen er forsvundet.

- Lad vandet når trangten melder sig - dog 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 toiletet i 5 minutter og forsøg derefter 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)

HAR DU 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 - 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.

KONTAKT

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til os.

Hellerup: 3977 7070

Odense: 6548 7070

Aarhus: 8612 1186

Viborg: 8725 0899

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

info@cario.dk

www.cario.dk

○ **Hellerup**
Hans Bekkevolds Allé 2B
2900 Hellerup
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**
Pantheonsgade 25
5000 Odense C
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**
Margrethepladsen 3
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**
Morten Børups Gade 8
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**
Stadion Allé 7
8800 Viborg
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**
Himmerlandsvej 36
9520 Skørping
Tlf.: 9839 2244

info@capiro.dk • capiro.dk

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

Udarbejdet af CTA, revideret af HV

Sidst revideret: 16. marts 2021

Revideres igen: 16. marts 2024

Version: 2



Capio

Del af Ramsay Santé