

Blærebetændelse – leveregler til forebyggelse

HVAD ER SYMPTOMERNE PÅ BLÆREBETÆNDELSE?

De mest almindelige symptomer er:

- Hyppig trang til at tisse, men der kommer ikke ret meget urin.
- Det svier, når du tisser, 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.
- Eventuelt kan du have feber og fornemmelse af at være syg.

HVAD KAN DU GØRE FOR AT UNDGÅ AT FÅ BLÆREBETÆNDELSE?

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

Hvis du følger nogle bestemte regler, kan du forebygge blærebetændelse:

1. Det er vigtigt med en god hygiejne, men brug ikke for megen sæbe. Husk **altid** at vaske bagud mod endetarmsåbningen – aldrig fremefter mod urinrørets udmunding.
2. Vask dig før samleje og skift trusser hver dag.
3. Rigelig væskeindtag. Mindst 2 liter dagligt og helst noget mere ved en blærebetændelse.
4. Tis, når trangen melder sig og ikke sjældnere end hver 3.-4. time.
5. Giv dig god tid, når du skal tisse. Slap godt af i musklerne i bækkenbunden. Eventuelt kan du sidde omvendt på toilettet.
6. Hvis du har en fornemmelse af, at blæren ikke er helt tømt, så rejs dig efter at du har tisset. Sæt dig så igen og forsøg efter få minutter at tisse lidt mere.
7. Tis altid efter at du har haft samleje.
8. Varm påklædning – specielt underliv og fødder.
9. Hvis du har overstået overgangsalderen, vil et lokalt hormontilskud (østrogen) styrke slimhinderne både i skeden og i urinrøret, så slimhinderne bliver mere modstandsdygtige over for bakterier.

HVAD GØR DU, HVIS DU HAR FEBER OG FØLER DIG SYG?

I så fald skal du aflevere en urinprøve hos sekretæren. Du behøver ikke bestille tid. Urinen undersøges for at se, hvilke bakterier, det drejer sig om. Muligvis er det nødvendigt, at du får antibiotikabehandling. **Ved feber skal du altid tale med mig.**