



# TINES KLINIK

v/ Tine Tetzschner

speciallæge i gynækologi og obstetrik, Phd.

Axeltorv 8, 5. sal., 1609 København V - tlf.

33 33 95 15 - [www.tinesklinik.dk](http://www.tinesklinik.dk)

## Blærebetændelse

Blærebetændelse opstår hvis der kommer bakterier fra tarmen, f.eks. coli bakterier op i blæren via urinrøret.

### De hyppigste årsager

---

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

### Symptomer

---

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

### Gode råd

---

- Drik 1½ – 2 liter væske dagligt. Al væske skal tælles med – også te og kaffe.
- 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 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 forfra og bagud – det er VIGTIGT, at tørre dig fra urinrøret og BAGUD mod ende-tarmen. På den måde undgår du, at bakterier fra afføringen kommer ind i området ved urinrøret. Brug evt. baby vådservietter, så du er sikker at afførings rester er helt væk.
- Undgå at bruge almindelig sæbe ved intim vask – brug flydende intimsæbe. Vask dig altid 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.

### Efter overgangsalderen

---

Efter overgangsalderen, kan lokalt virkende hormon i skeden mindske risikoen for blærebetændelse. Efterfølgende er østrogen-produktionen nedsat og gør dine slimhinder skrøbelige og irritable. Vi anbefaler, at du benytter lokalt virkende hormon i skeden (Vagifem/Estring). Lokalt hormon øger IKKE risikoen for brystkræft.

Yngre kvinder med tendens til "**Honeymoon cystitis** " 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.

Læs mere på:

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