

GODE RÅD VED BLÆREBETÆNDELSE

Til patienter og pårørende

Information om blærebetændelse

Urinvejene er normalt sterile det vil sige, at der er ingen bakterier bortset fra de yderste 2 -3 cm af urinrøret, hvor de almindelige hudbakterier forekommer.

Blærebetændelse opstår, hvis der kommer bakterier op i blæren (for eksempel colibakterier fra tarmen). Dette sker lettere hos kvinder end hos mænd, fordi kvindens urinrør er kortere ca. 4 cm langt.

Bakterier i blæren betyder normalt ikke noget. De kan skylles ud ved at drikke rigeligt og lade vandet regelmæssigt.

Kun hvis mængden af bakterier i urinen er meget stor og du har symptomer på blærebetændelse, anbefales det, at du får urinen undersøgt og evt. opstarter behandling med antibiotika.

Mulige årsager til blærebetændelse

- Dårlig blæretømning
- For sjældne vandladninger = selskabsblære
- Tarmbakterier omkring urinrørsåbningen
- Tynd, irriteret slimhinde i urinrør og blære pga. hormonmangel i og efter overgangsalderen
- Fremmedlegemer i blæren (for eksempel blæresten og katheter)
- Sukkersyge
- Dårlig intimhygiejne
- Symptomer på blærebetændelse
- Hyppig vandladningstrang
- Svie og ubehag ved vandladningen (lige som at tisse glasskår)
- Uklar, plumret og ildelugtende urin
- Synligt blod i urinen
- Trykkende smerter henover blæren
- Feber og utilpashed

Gode råd til at forebygge blærebetændelse - hvad du selv kan gøre for at undgå det

- Drik 2 - 2,5 liter i døgnet
- Lad vandet minimum hver 3. time i dagtiden også selvom du ikke føler trang / tisse ofte
- Giv dig god tid til vandladning. Slap godt af i bækkenbundsmusklerne.
- Sikre dig en god blæretømning ved at foretage dobbeltvoiding = dobbelt vandladning. Det vil sige, at du lader vandet ad 2 omgange med et par minutters mellemrum husk at rejse dig op imellem vandladningerne. Man kan også lade vandet ad 3 omgange så kalder vi det for trippelvoiding.
- Vask dig før samleje og lad altid vandet efter samleje.
- Hav en god intim hygiejne: vask altid bagud mod endetarmsåbningen og aldrig fremefter mod urinrørets udmunding. Brug kun vand undgå brugen af sæbe herunder også intimsæbe.
- Evt. indtage tranebærsaft eller kapsler, som

GODE RÅD VED BLÆREBETÆNDELSE

- at indtage femidur kapsler (mælkesyrebakterier).
- Tage lokal hormonbehandling med østrogen tilførsel enten i form af vagifem stikpiller eller en hormonring (= estring). Begge præparater er receptpligtige. Gives til patienter efter overgangsalderen.
- Engangskatheterisering = RIK. Du oplæres i at tømme blæren med et katheter, hvis du har besvær med at tømme blæren selv.

Ved mistanke om blærebetændelse

Har du symptomer på blærebetændelse og har mistanke herom, skal du aflevere en urinprøve hos din egen læge. Urinen skal helst være friskladt og maximum 2 timer gammel ved afleveringen. Urinen skal opsamles i et sterilt prøveglas. Urinen skal dyrkes for at undersøge, hvilke bakterier det drejer sig om og hvilket antibiotikum, som du evt. skal have.

Behandling af blærebetændelse kan evt. omfatte

- Antibiotika afhængig af urindyrkningssvaret. Antibiotika skal minimum indtages i 5 eller 7 dage.
- Forebyggende langtidsbehandling med antibiotika skal altid indtages til nat.
- Blæreskylning med et stof, der hedder Gepan. Gepan sprøjtes op i blæren via et blærekatheter, som indføres igennem dit urinrør. Gepan genopbygger en ødelagt blæreslimhinde og gives som en kur på 6 blæreskylninger ved en sygeplejerske. Enten i ambulatoriet eller i dit lægehus. Du kan også blive oplært i selv at sprøjte gepan op i blæren.

I nogle tilfælde kan det blive nødvendigt at undersøge din blære ved en blærekikkert undersøgelse = cystoskopi.

Diagnosen gentagne blærebetændelser stiller man, når man har haft flere end 3 blærebetændelser på 1 år eller 2 blærebetændelser på 6 måneder.

Plan for dig: _____

Evt . Kontrol / Opfølgning: _____

*Med venlig hilsen
Personalet i Kvindesygdomme ambulatoriet.*