

# Blærebetændelse

## Forebyggende råd og symptomer



**Ikast-Brande**  
Kommune

**Flere oplysninger kan fås ved henvendelse til:**

**Forebyggende Hjemmebesøg**

Telefontid mandag - torsdag kl. 8.00 - 9.00

Brande og omegn: tlf. 9960 3157

Ikast, Bording, Engesvang og omegn: tlf. 9960 4794

Nørre Snede, Ejstrupholm og omegn: tlf. 9960 3156

**[www.ikast-brande.dk](http://www.ikast-brande.dk)**

## Hvad er blærebetændelse?

Blærebetændelse skyldes bakterier i urinen. Bakterierne kan bevæge sig via urinrøret op i blæren, hvor slimhinden bliver rød og irriteret.

## Symptomer

Symptomer på blærebetændelse kan være:

- Hyppig vandladningstrang
- Smerte og svie ved vandladning
- Der kan være trykkende smerter over blæren
- Ildelugtende urin
- Feber
- Blod i urinen
- Forvirring
- Inkontinens
- Træthed
- Evt. lændesmerter

Ikke alle symptomer er til stede hos alle.

## Behandling

Drik rigelig med væske, for på den måde at "skylle" bakterierne ud. Fortsætter symptomerne eller får du feber, skal du kontakte din læge.

## Tilbagevendende blærebetændelse

Har du flere blærebetændelser inden for et år, er det vigtigt at få klarlagt årsagen. Tal derfor med din læge herom.

## Forebyggende råd

1. Drik 1½ - 2 liter væske om dagen.
2. Tranebærsaft/kapsler kan i nogle tilfælde forebygge gentagne blærebetændelser.
3. Lad vandet ved trang eller på faste tider med 3-4 timers mellemrum.
4. Lad vandet efter samleje.
5. Sid let foroverbøjet og med fødderne på en skammel, når du lader vandet på toilettet. Giv dig god tid og slap godt af i musklerne i bækkenbunden.  
  
Du kan evt. lade vandet ad flere omgange: - Sid korrekt på toilettet og lad vandet uden at presse. Når du er færdig, så rejst dig op og gå et par skridt frem og tilbage, eller sid på toilettet og vip overkroppen lidt frem, tilbage og til siderne. - Du kan nu lade vandet igen. - Denne teknik kan gentages 2-3 gange efter behov.
6. Det er vigtigt med daglig nedre hygiejne. Brug en ren klud, intimsæbe og husk at tørre dig godt.
7. Skift underbukser dagligt. Anvender du trusseindlæg er det vigtigt, at dette skiftes ofte.
8. For kvinder: Vask og aftørring skal altid foregå forfra og bagud mod endetarmsåbningen – aldrig frem mod urinrøret.
9. Undgå at blive afkølet og brug evt. uldent undertøj.
10. Kvinder, der har nået overgangsalderen, kan tale med deres læge, om et lokalt virkende østrogentilskud for at gøre slimhinderne bliver mere modstandsdygtige over for bakterier.