

BLÆREBETÆNDELSE (CYSTITIS)

Hvad er blærebetændelse?

Tilbagevendende blærebetændelse (urinvejsinfektion eller cystitis) er et problem for mange kvinder særligt efter overgangsalderen, hvor slimhinderne er tynde og irritable. Blærebetændelse skyldes bakterier, der kommer fra tarmen via urinrøret op i blæren.

Hvad skyldes lidelsen?

En urinvejsinfektion kan være udløst af alt fra dårlige blærevaner til overdreven brug af bind og trusseindlæg, hormonmangel (ifm. overgangsalder), hyppige samlejer eller en ny partner.

Hvordan stiller vi diagnosen?

Vi foretager en undersøgelse og taler med dig om din sygehistorie, fx overgangsalder, vandladningsmønstre, sukkersyge og evt. overvægt.

Alt i alt består undersøgelsen i:

- En urinprøve som sendes til dyrkning (mikrobiologisk undersøgelse) af bakterier i urinen.
- En samtale om optimal blæretømningsteknik og evt. måling af din rest-urin efter vandladning.
- En gynækologisk undersøgelse, hvor vi især ser på dine slimhinder og din evne til at knibe bækkenbundsmusklerne sammen.

Hvad er symptomerne?

Har du blærebetændelse, er det sandsynligt, at du oplever:

- at skulle tisse ofte
- svie og ubehag, når du tisser
- smerter hen over blæren og i den nederste del af maven
- ildelugtende og evt. uklar urin
- feber, utilpashed og eventuelt blod i urinen

Hvilken behandling findes der?

Afhængig af resultatet af undersøgelsen kan vi ved fund af bakterier i urinen vælge at behandle dig med antibiotika.

Har du en blærebetændelse uden bakterier (interstitiel cystitis), kan man overveje at henvise dig til en urolog, som kan skylle din blære.

Fornemmer du selv, at en blærebetændelse er under udvikling, kan du evt. selv forsøge med en tranebærkur - som kapsler, saft eller i form af tørrede bær. Du kan også prøve et håndkøbspræparat (Haiprex™ eller D-Mannose), der gør din urin mere sur. En mere sur urin (lavere pH-værdi) hæmmer nemlig væksten af bakterier.

Hvor ofte skal du til kontrol?

Har du fået antibiotika mod blærebetændelse, skal du få kontrolleret din urin hos din egen læge 1-2 uger efter, behandlingen er slut.

Har du ofte blærebetændelse, er det nødvendigt, at lægen sender din urin til dyrkning på et laboratorie.

Hvordan forebygger du selv blærebetændelse?

Her er et par gode råd til, hvad du selv kan gøre for at forebygge blærebetændelse:

- Gør dig altid umage med at tømme blæren helt. Det er en god idé at lære at dobbelt- eller trippeltømme din blære (tisse i intervaller af 2-3 omgange med kort mellemrum) for at undgå, at der står rester af urin i blæren.
- Sørg også for at tisse umiddelbart efter samleje, så du hindrer bakterier fra din partner i at vandre op i blæren.
- Drik rigeligt med væske - helst 1,5-2 liter dagligt og gå på toilettet cirka hver 3.-4. time, også selvom du ikke føler trang til det. Sådan træner du din blære.
- Tør dig altid forfra og bagud, dvs. fra urinrøret og bagud mod endetarmen for at forhindre bakterier fra afføringen i at komme ind i området omkring urinrøret. Afslut evt. med milde vådservietter.
- Brug intimsæbe og vask dig forfra og bagud, ligesom når du tørrer dig.
- Brug evt. lokalt virkende hormon i skeden (receptpligtigt). Er du i overgangsalderen, kan nedsat østrogenproduktion gøre dine slimhinder sarte og irritable. Det afhjælper hormoner. Kvinder med "honeymoon"-blærebetændelse (hyppigt samleje) kan også kortvarigt have gavn af at bruge lokalt virkende hormon.
- Få evt. en forebyggende antibiotikabehandling med præparater der skifter fra måned til måned for at undgå, at de bakterier, der skal bekæmpes, bliver modstandsdygtige.

Hvor kan du læse mere?

www.netdoktor.dk/sygdomme/fakta/blaerebetaendelse.htm