

## Forebyggelse af blærebetændelse

Blærebetændelse skyldes oftest, at bakterier vandrer opad i urinrøret til blæren. Risikoen er væsentlig højere hos kvinder på grund af det korte urinrør og tendens til ophobning af tarmbakterier ved mellemkødet og skeden.

## Hvad kan jeg selv gøre for at nedsætte risikoen for blærebetændelse

Korrekt nedre toilette. Du skal tørre dig forfra og bagud mod endetarmsåbningen, ikke omvendt. Det samme gælder, når man vasker sig. Det er også vigtigt, at området ved endetarmen holdes rent. Vask med lunkent vand efter toiletbesøg. Dette fjerner ikke alle bakterier, men flere end med toiletpapir alene.

Daglig væskeindtagelse på 1-1½ liter. Ved begyndende blærebetændelse drik rigeligt (2-3 liter i døgnet), så blæren skylles grundig igennem. Lad vandet med højst 3-4 timers interval. Drik evt. et stort glas vand inden sengetid så du skal op og lade vandet midt om natten.

Tøm blæren fuldkommen ved hver vandladning. Gør eventuelt brug af dobbelt vandladning hvor du skal give dig god tid til at tømme blæren. Når du er færdig med vandladningen, rejser du dig op, bevæger dig lidt, sætter dig ned igen og lader vandet igen.

- Vandladning umiddelbart efter samleje, så bakterier skylles ud af urinrøret.
- Undgå forstoppelse da det kan give tømningsbesvær af blæren.
- Lokaløstrogen til kvinder efter menopausen.
- Varm påklædning af nedre regioner.
- Du kan eventuelt tage tilskud af:

**Tranebærsaft** – en daglig indtagelse af ca. 3 dl fortyndet saft, kan forhindre bakterierne i at sætte sig fast på slimhinden i blæren.

**Kamille** – en daglig indtagelse, da det indeholder bakteriedræbende stoffer.

**C-vitamin** – 1 gram daglig, kan gøre urinen sur, dette giver en dårlig grobund for bakterier.

## Hvad hvis jeg bliver ved med at få blærebetændelse alligevel?

Ved gentagne blærebetændelser skal dine urinveje undersøges. Dette foregår i samarbejde med din kontaktlæge.

**Ved symptomer på blærebetændelse er det vigtigt, urinen bliver sendt til undersøgelse for bakterier, inden du eventuelt starter en antibiotisk behandling.**