Blærebetændelse hos kvinder

Blærebetændelse er meget almindelig. Halvdelen af alle kvinder får det mindst én gang. Det opstår, når bakterier fra tarmen, oftest kolibakterier, kommer op gennem urinrøret til blæren. Kvinder har et kort urinrør, og derfor rammer det især kvinder. Vejledningen gælder raske kvinder, der ikke er gravide.

1
Typiske symptomer
Svie, når du tisser, og hyppig, pludselig trang til at tisse.

2
Antibiotika virker hurtigt
De fleste mærker bedring inden for 1–2 døgn.

3
Tag hele kuren
Også selv om du har det bedre efter første dag.

4
Feber og ondt i ryggen
Kan betyde betændelse i nyrerne. Kontakt os samme dag.

Sådan mærker du det

- **Svie eller smerter**, når du tisser
- Du skal tisse **ofte og pludseligt**, men der kommer kun lidt
- Følelse af, at blæren ikke bliver tom
- Ondt eller trykken lige over skambenet
- Der kan være blod i urinen

Hvad sker der i kroppen?

Bakterierne sætter sig på blærens slimhinde, som bliver irriteret og betændt. Det giver svien og den hyppige trang. Samleje kan skubbe bakterier op i urinrøret. Efter overgangsalderen bliver slimhinden tyndere, fordi der er mindre af hormonet østrogen, og det gør det lettere for bakterierne at sætte sig fast.

Sådan foregår behandlingen

1 · Urinprøve
Vi undersøger din urin. Nogle gange sendes den til dyrkning, og så går der et par dage, før svaret er klar.

→

2 · Antibiotika
Typisk en kort kur på **3 dage**. Følg anvisningen på pakken.

→

3 · Lindring
Panodil 1 g højst 4 gange i døgnet. Drik rigeligt.

→

4 · Bedring
Efter **12–48 timer**. Ingen bedring efter 2 døgn? Kontakt os.

Kontakt os samme dag – uden for åbningstid ring 1813

- **Feber over 38,5 grader**
- **Smerter i siden eller i lænden**
- Du bliver **meget træt, svimmel eller forvirret**

Det kan være tegn på, at bakterierne er gået op til nyrerne (nyrebækkenbetændelse). Det kræver en anden behandling.

Om smertestillende

- **Panodil (paracetamol)** er førstevalg: 1 g højst 4 gange i døgnet
- Ipren og lignende gigtpiller kan tages enkeltvis efter behov. **Daglig brug i flere dage** ser ud til at øge risikoen for betændelse i nyrerne

Sådan forløber det

Dag 0
Urinprøve. Du starter på antibiotika.

Dag 1–2
De fleste mærker tydelig bedring efter 12–48 timer.

Dag 3
Kuren er slut. Tag den færdig, også hvis du har det godt.

Efter 1 uge
To ud af tre er helt raske. Lidt ubehag kan hænge ved lidt længere.

Tag antibiotika rigtigt

- Følg vores anvisning. Den står også på pakken
- **Tag hele kuren**, også selv om symptomerne forsvinder efter første dag
- Læs indlægssedlen, og kontakt os, hvis du får mistanke om alvorlige bivirkninger

Vejledningen passer ikke til dig, hvis …

- du er **gravid**
- du har **kateter** eller en kendt sygdom i nyrer eller urinveje
- symptomerne kommer igen kort tid efter behandlingen

Så er behandlingen en anden. Kontakt os, så vi kan tilrettelægge den sammen med dig.

Forebyg ny blærebetændelse – hvad ved vi?

Råd	Hvad viser forskningen?
Drik 1,5–2 liter om dagen	Bedst dokumenteret. Flere studier viser færre blærebetændelser, når man drikker rigeligt.
Tranebær dagligt (juice eller kapsler)	Beskeden effekt. Kan forebygge omkring hver tredje nye blærebetændelse hos kvinder, der ofte får det.
Østrogen i skeden efter overgangsalderen	Lovende resultater. Det er receptpligtigt, så tal med os om det.
Tis efter samleje · tør fra for til bag · tøm blæren hver 3.–4. time	Ikke videnskabeligt bevist, men ufarligt, og det hjælper måske nogle.

Får du blærebetændelse igen og igen?

Omkring 3 ud af 10 kvinder får blærebetændelse igen, ofte inden for 3 måneder. Får du det **3 gange eller mere på et år**, så tal med os. Ud over rådene ovenfor kan vi tilbyde forebyggende medicin, og vi vurderer, om du skal undersøges nærmere.

Kort fortalt: svie og hyppig trang → urinprøve → antibiotika i typisk 3 dage, tag hele kuren → bedring inden for 1–2 døgn → feber eller ondt i ryggen: kontakt os samme dag.

Kilder: Lægehåndbogen, sundhed.dk: *Cystitis hos ikke-gravide kvinder* · Region Hovedstaden, sundhed.dk: *Forløbsbeskrivelse – Cystitis, recidiverende ukompliceret hos kvinder*.