AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Sådan forebygger du blærebetændelse

Der er 7 leveregler, som vi vil anbefale dig at følge for at forebygge blærebetændelse.

SÅDAN GØR DU

1. Drik rigeligt med væske
Drik mindst 2 liter vand dagligt, når du har blærebetændelse - helst endnu mere.

2. Sørg for at tømme blæren ofte
Gå på toilettet cirka hver 3. time om dagen.

3. Tøm blæren fuldstændigt hver gang
Når du er på toilettet, skal du forsøge at lade vandet 2-3 gange med 1 minuts mellemrum, så du er helt sikker på, at blæren er tømt. Rejs dig eventuelt op ind imellem for at få al urin ned i bunden af blæren. Hvis din blære er blevet lidt slap med alderen, kan der nemlig være urin tilbage i en lille lomme af blæren.

4. Gå på toilettet efter samleje
Sørg for at få tømt blæren efter samleje. Dermed får du skyllet colibakterier og eventuelt andre bakterier ud, som kan have bevæget sig op i urinrøret.

5. Hold gang i maven
Hvis du har forstoppelse, kan tarmens indhold trykke på blæren og irritere den. Det kan i det hele taget være svært at følge levereglerne, hvis du også har problemer med fordøjelsen.

6. Tag varmt tøj på
Sørg for, at du ikke fryser - og især ikke underlivet.

7. Hav god intimhygiejne
Undgå karbad og overdreven brug af sæbe. Brug eventuelt en mild intimsæbe.
Sørg for altid at tørre forfra og bagud, når du har været på toilettet, så du undgår at føre tarmbakterier hen til urinrøret.

Kontakt din læge ved mistanke om blærebetændelse
Kontakt din egen læge for at få undersøgt urinen og eventuelt blive behandlet med antibiotika, hvis du alligevel får symptomer på blærebetændelse, fx:

- svie ved vandladning
- hyppig vandladningstrang
- ildelugtende urin.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Urologisk Ambulatorium

Sygeplejerske
Tlf. 97 65 10 45
Mandag – fredag 13.00 – 14.00

Sekretær
Tlf. 97 65 10 46

Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 9.00 og
10.00 – 12.00