



Antibiotika – kun mod bakterier

Gå til lægen, hvis du tror, at du har blærebetændelse

Når du har symptomer på blærebetændelse, vil lægen undersøge din urin for bakterier. Lægen vil på baggrund af resultatet vurdere, om du evt. skal behandles med antibiotika. Det er ikke alle symptomer, der skal behandles med antibiotika.

Skal du have antibiotika, vil lægen også undersøge, hvilken type der virker mod netop de bakterier, der er fundet i din urin.

Brug antibiotika med omtanke

Bakterier kan blive resistente over for antibiotika. Det sker bl.a., når antibiotika bruges for tit, for længe eller i de forkerte doser.

Ved at forebygge sygdomme som blærebetændelse undgår vi unødigt brug af antibiotika. På den måde hjælper vi ikke kun os selv her og nu, vi er også med til at sikre, at antibiotika virker i fremtiden.

Læs mere på AntibiotikaEllerEj.dk

Vi står sammen om



Lægeforeningen 

STATENS
SERUM
INSTITUT

apotek

SUNDHEDS-
OG
ÆLDREMINISTERIET

Europæisk
antibiotikadag
Et europæisk sundhedsinitiativ


DANSKE
REGIONER

SUNDHEDSSTYRELSEN

dsam
Dansk Selskab for Almen Medicin

KL

LÆGEMIDDELSTYRELSEN
DANISH MEDICINES AGENCY



**Forebyg
blære-
betændelse
med 3
gode råd**

1 ud af 10 kvinder har haft symptomer på blærebetændelse det seneste år

Mange kvinder får blærebetændelse i løbet af deres liv, og risikoen stiger med alderen.

Ofte er symptomerne ikke til at tage fejl af. Du skal hele tiden tisse, og det gør ondt. Urinen kan også blive uklar og lugte dårligt. Og i mere alvorlige tilfælde kan du få f.eks. feber og kulderystelser. Læs mere om symptomer på blærebetændelse på AntibiotikaEllerEj.dk



Hvorfor får man blærebetændelse?

De fleste blærebetændelser skyldes, at bakterier fra endetarmen kommer i kontakt med slimhinderne omkring skeden og urinvejene. Derfra kan de "vandre op" i blæren. Efter overgangsalderen vil mangel på østrogen gøre slimhinden i skeden og urinrøret tør og tynd - og dermed mere modtagelig for bakterier.

Følg disse tre gode råd til at forebygge blærebetændelse - og undgå antibiotika.



Råd 2

Giv dig tid, når du tisser

Tøm blæren helt, så har bakterierne sværere ved at få fat.

Hvad skal du gøre?

Husk at give dig god tid, når du tisser, og vent til sidste dråbe er ude. Du kan også rejse dig op, gå lidt rundt og sætte dig igen. Kontakt din læge, hvis du har mistanke om, at din blære ikke tømmer sig helt.

Lav knibeøvelser jævnligt, så kan det blive lettere at tømme blæren.

Råd 1

Drik rigeligt og skyl bakterierne væk

Sørg for at drikke væske i løbet af dagen.

Hvad skal du gøre?

Drik ofte - gerne 1-2 liter i løbet af dagen. Så skal du oftere på toilettet, og når du tisser, skyller du bakterierne ud. Al slags væske tæller med, også kaffe og te.

Råd 3

Hold dig ren og tør forneden

Pas på dine slimhinder, undgå rifter og irritation, og vær omhyggelig med at holde dig ren og tør forneden.

Hvad skal du gøre?

Vask dig dagligt og skift håndklæder regelmæssigt. Bruger du bind eller bleer, så husk at skifte dem, når de er fugtige. Vask dig også efter sex.