

Nedre urinvägsinfektion hos kvinnor



Nedre urinvägsinfektion hos kvinnor

Det är mycket vanligt med nedre urinvägsinfektion (UVI) hos kvinnor. Cirka 55 procent av alla kvinnor får minst en urinvägsinfektion någon gång i livet. Om man har UVI så har man bakterier i urinen, i urinblåsan och samtidigt symtom.

Vad är symtom på UVI?

Sannolikheten för att du har UVI är mycket hög om du har

- ✓ sveda när du kissar
- ✓ känsla av täta trängningar och att du behöver kissa
- ✓ behöver kissa betydligt oftare än vanligt.

Hur behandlas UVI?

Symtomen pågår hos de flesta i genomsnitt omkring sex dagar och läker ofta ut av sig själv. Det kan upplevas besvärligt men är oftast ofarligt. Tänk på att dricka mycket och använd vanliga värktabletter vid behov. Om besvären inte försvinner inom en vecka bör du ta kontakt med din hälsocentral. Om du får antibiotika är det i första hand för att förkorta tiden med symtom.

Kontakta sjukvården

om du har symtom på urinvägsinfektion och om

- ✓ du är gravid
- ✓ besvären har pågått i mer än sju dagar
- ✓ du har feber över 38° C
- ✓ du fått antibiotika för UVI men inte blivit bättre efter tre dagars behandling
- ✓ du tidigare blivit behandlad med antibiotika för en UVI senaste sex månaderna
- ✓ du tidigare haft mer än två urinvägsinfektioner det senaste året
- ✓ du samtidigt har symtom från slidan (flytningar, klåda med mera)
- ✓ du misstänker att du kan ha smittats med en sexuellt överförbar sjukdom.

Om du misstänker sexuellt överförbar sjukdom ska du i första hand ta kontakt med könsmottagning, barnmorskemottagning eller ungdomsmottagning.

Så här förebygger du urinvägsinfektion

- ✓ Bäckentträning – vältränade bäckenbottenmuskler hjälper till att tömma urinblåsan ordentligt.
- ✓ Kissa alltid efter samlag.
- ✓ Töm blåsan regelbundet över dagen, helst inte längre än 3-4 timmar mellan toalettbesöken.
- ✓ Undvik överdriven tvättning, en gång om dagen räcker.
- ✓ Sitt rätt på toaletten – var avslappnad och sitt kvar tills blåsan är tom. Eventuellt kan du ändra läge, ställa dig upp och sitta igen, så kallad dubbelkissning, om du upplever att du inte tömmer blåsan ordentligt.
- ✓ När du passerat klimakteriet rekommenderas lokal östrogenbehandling, det minskar risken för urinvägsinfektion.



