

Ny forskning: Dette bør du vite om urinveisinfeksjon

Anne Bergsens

Line Møller (foto)

Publisert: 10.07.18 07:45

Sommeren er høysesong for urinveisinfeksjon, og mange er usikre på hva som er den beste behandlingen. Ny norsk forskning viser nå overraskende funn. Elin (57) har funnet sin løsning på problemet. Her er gode råd til hva du selv kan gjøre.

Urinveisinfeksjon, eller blærekatarr, er en av de vanligste plager hos kvinner i alle aldre. En av fem får det gjentatte ganger. I tillegg kan også barn og menn rammes.

Elin Hagene (57) fra Eidsvoll vet godt hvordan det kjennes.

– Først og fremst svir det veldig, og så må jeg på toalettet hele tiden, forteller hun.

Elin hadde urinveisinfeksjon en gang som barn, og fikk det igjen som voksen. I en periode gikk hun på mange og lange antibiotikakurer for å få bukt med infeksjonene. Det var imidlertid ikke noen god løsning for henne.

– Jeg fikk mange bivirkninger, først og fremst et dårligere immunforsvar, som igjen førte til mye forkjølelse og bihulebetennelse. I tillegg ble jeg etter hvert resistent for antibiotikumet jeg fikk, forteller hun.

Les lenger ned i saken hva som fungerte for Elin.



VAR MYE PLAGET: Elin Hagene vet godt hvordan det er å ha urinveisinfeksjon. Etter hvert fant hun ut hvordan hun kunne holde problemet i sjakk. Foto: Line Møller

Dette er urinveisinfeksjon

Urinveisinfeksjon, eller blærekatarr, er en infeksjon i urinblæren som nesten alltid skyldes bakterier. Bakterier trives godt i kroppsvarm urin, og de formerer seg raskt når de kommer inn i urinblæren. Etter hvert vil bakteriene føre til en betennelse i slimhinnen som kler innsiden av urinblæren. Slimhinnen blir rød og irritert, og hele urinblæren blir irritabel. Dette fører til sammentrekninger i urinblæren selv om den ikke er full, og du kan oppleve den vanlige plagen med hyppig småskvetting. Vannlatingen kan også være smertefull. I tillegg får mange svie og varmfølelse i underlivet etter vannlating. (Kilde: NHI)

Trodde på ibuprofen

Flere europeiske land, inkludert Norge, har de siste årene anbefalt bruk av ibuprofen i en «vent-og-se»-strategi i forbindelse med urinveisinfeksjon. Dette kom som en følge av [en tysk studie fra 2010](#) som viste at flere følte seg friske etter å ha tatt ibuprofen, enn de som ble behandlet med antibiotika.

Man trodde derfor at ibuprofen kunne være en effektiv behandling ved blærekatarr, og at det kunne bidra til å redusere bruken av antibiotika.

Dette er ibuprofen

Ved milde infeksjonssykdommer brukes ibuprofen eller andre såkalte NSAIDs som symptomlindrende behandling. NSAIDs er et samlenavn for legemidler som virker betennelsesdempende, smertestillende og febernedsettende, som for eksempel ibuprofen (Ibux, Brufen), diklofenak (Voltaren) og naproksen (Naproxen). (Kilde: UIO)

Nå viser en [ny norsk studie](#), gjennomført av Ingvild Vik, lege ved Allmennlegevakten i Oslo og stipendiat ved Antibiotikasenteret for primærmedisin, Universitetet i Oslo, at ibuprofen ikke bør erstatte antibiotika som behandling. Her i landet er Ibux det mest brukte legemiddelet med ibuprofen.

Studien ble nylig publisert i det internasjonale medisinske tidsskriftet Plos Medicine.

– I utgangspunktet vet vi at urinveisinfeksjon ofte går over av seg selv, men at det kan gjøre veldig vondt. Vi ønsket derfor å se på om ibuprofen gir like god lindrende effekt som antibiotika. Vi har også hatt en teori om at det er mulig at ibuprofen har en antimikrobiell effekt, sier Ingvild Vik.



NY FORSKNING: Lege Ingvild Vik har nylig fått publisert en ny studie om bruk av ibuprofen ved urinveisinfeksjon. Foto: UIO

Hovedmotivasjonen bak studien er å redusere bruken av antibiotika for å unngå antibiotikaresistens.

I alt deltok 383 kvinner fra Norge, Sverige og Danmark, i alderen 18 til 60 år med symptomer på urinveisinfeksjon. Omtrent halvparten av kvinnene, 189, fikk ibuprofen tre ganger daglig i tre dager, mens den andre gruppen på 194 kvinner, fikk antibiotika tre ganger daglig i tre dager.

Resultatet viste at 38,7 prosent av kvinnene i ibuprofen-gruppen følte seg friske den fjerde dagen, sammenlignet med 73,6 prosent av kvinnene i antibiotika-gruppen.

Etter fire uker var 53 prosent i ibuprofen-gruppen friske uten å ha brukt antibiotika. Blant dem som ikke ble friske, utviklet 7 kvinner (4 prosent) nyrebekkenbetennelse, det vil si at bakterien fra urinblæren har spredd seg til nyrene. Fem av disse kvinnene måtte legges inn.

– Ibuprofen er dessverre ikke like bra som antibiotika. Det var veldig overraskende at det viste seg å være så store forskjeller mellom gruppene, spesielt fordi studier fra Tyskland har pekt i retning av at ibuprofen har god effekt, sier Ingvild Vik.

[Forskere: Advarer mot bivirkninger av ibuprofen](#)



MINDRE ANTIBIOTIKA: Norske helsemyndigheter ønsker å redusere bruken av antibiotika. Foto: Jørn E. Kaalstad

Vik vil likevel understreke at det ikke er farlig å ta for eksempel en Ibux når man har smerter, men at det er feil å anbefale dette som en kur mot urinveisinfeksjon, spesielt fordi noen får utviklet nyrebekkenbetennelse.

Nå skal forskerne se nærmere på om det er mulig å finne ut hvem som er i risikozonen for å utvikle nyrebekkenbetennelse ved å samle data fra en rekke internasjonale studier.

Ingvild Vik mener generelt at en «vente og se»-holdning er et godt utgangspunkt når man får urinveisinfeksjon, fordi det oftest går over av seg selv i løpet av noen dager. Hvis det ikke gjør det, bør man oppsøke lege og vurdere om man bør ta antibiotika.

Hennes viktigste råd til dem som har fått urinveisinfeksjon, er å drikke masse vann og gå hyppig på toalettet. Nå i sommersesongen er det også viktig å ikke ha på seg vått badetøy for lenge. *Se flere råd lenger ned i saken.*

Får «vente-resept»

Petter Brelin, leder for Norsk forening for allmennmedisin i Den norske legeföreningen, var spent på resultatet fra studien, også fordi han sitter i en nasjonal styringsgruppe for antibiotikaresistens.

– Vi hadde et håp om at ibuprofen skulle ha like god effekt som antibiotika, sier han.

Han mener dette er viktig forskning, spesielt fordi fastlegene nå bør være bevisste på at ibuprofen i noen tilfeller kan føre til en forverring av tilstanden.



PASIENTENES BESTE: Leder for Norsk forening for allmennmedisin, Petter Brelin, sier urinveisinfeksjon er noe norske fastleger behandler flere ganger i uken. Den nye norske forskningen kaster nytt lys over behandlingen. Foto: Helge Mikalsen

– Vi må ikke glemme at vår jobb først og fremst er å hindre at pasientene blir enda sykere, påpeker han.

Ifølge Brelin behandler de fleste fastleger urinveisinfeksjon flere ganger hver uke. Han mener den nye studien underbygger ordningen med en såkalt «vente-resept», hvor pasienten blir bedt om først å se om infeksjonen går over av seg selv, før de velger å hente ut resepten.

– Noen ganger er det riktig å starte med antibiotika umiddelbart, men ofte kommer man i mål med en vente-resept, sier Petter Brelin.

Britt Olaussen, medisinsk direktør det farmasøytiske selskapet Karo Pharma, som har markedsrettighetene for Ibux i Norge, mener den nye norske studien er interessant klinisk forskning.

– Det ville selvsagt vært fint hvis studien hadde vist tilfredsstillende resultater for ibuprofen. Redusert antibiotikabruk er et viktig helsepolitisk mål, sier hun.

Hun peker samtidig på at de aldri har markedsført Ibux til behandling av urinveisinfeksjon, fordi det ikke er godkjent for dette bruksområdet.

Elin fant sin løsning

For omtrent 15 år siden anbefalte en lege Elin Hagene om å forsøke om akupunktur kunne være til hjelp, siden antibiotika ikke var noen god løsning. Det viste seg å være et godt forslag.



DETTE FUNKER FOR ELIN: Etter mange og lange kurer med antibiotika, fant Elin endelig ut at akupunktur både lindrer og forebygger nye tilfeller av urinveisinfeksjon. Her får hun behandling av akupunktør Ole Jørgen Frydenlund. Foto: Line Møller

– Etter at jeg begynte med akupunktur har jeg nesten ikke brukt antibiotika. Først og fremst bruker jeg nå akupunktur for å forebygge. I tillegg fører behandlingen til at jeg føler meg mindre stresset, sier Elin, som til daglig jobber som fagsjef i et bemanningsselskap.

Hun går fast til akupunktør Ole Jørgen Frydenlund på Majorstua i Oslo hver tredje eller fjerde uke. Han setter nåler i akupunkturpunkter på kroppen hennes; noen spesifikt for å påvirke urinveiene, andre generelt for å bygge opp immunforsvaret.

– Målet er å øke blodsirkulasjonen til urinblæren, og styrke kroppens eget immunforsvar for å få has på infeksjonen, forteller han.

Hans erfaring er at akupunktur er et godt supplement i behandlingen av urinveisinfeksjon, men er opptatt av at pasienten samtidig har dialog med legen.

– Det er et mål å redusere bruken av antibiotika, men noen ganger er det ingen vei utenom, påpeker Frydenlund.



FOREBYGGER: Akupunktør Ole Jørgen Frydenlund gir forebyggende behandling til Elin Hagene, slik at hun holder urinveisinfeksjonen i sjakk. Foto: Line Møller

Effekten av akupunktur i forbindelse med urinveisinfeksjon støttes også av forskning. I en [doktorgradsavhandling](#) gjennomført av akupunktør Terje Alræk, kom det frem at kvinner med urinveisinfeksjoner opplever svært god effekt av akupunkturbehandling. Her fikk 67 kvinner akupunktur, mens 27 kvinner ikke fikk noen forebyggende behandling. Etter åtte behandlinger var tre av fire kvinner infeksjonsfrie det neste halve året. I den andre gruppen gjaldt det kun halvparten.

Det er også bekreftet gjennom forskning at tranebær kan være til hjelp.

Tranebærjuice sies å kunne bekjempe bakteriene i tarmen, og forebygge mot nye infeksjoner. Årsaken skal være at bærene inneholder store mengder syre som forsurer urinen og skaper et ugunstig miljø for bakteriene.



TRANEBÆR KAN HJELPE: Forskning viser at tranebær kan være effektivt mot urinveisinfeksjon.
Foto: NoirChocolate / iStockphoto

Slik kan du forebygge og behandle urinveisinfeksjon

- Ikke hold deg for lenge når du kjenner at du må tisse, gå på toalettet når du føler at du må
- Tørk deg forfra og bakover når du har vært på toalettet
- Unngå å sitte for lenge i vått badetøy, bytt til tørt skift
- Unngå å bli kald på bena
- Unngå å sitte på kaldt underlag
- Gå på toalettet og tøm blæra innen 15 minutter etter samleie
- Unngå bruk av pessar eller sæddrepende midler

Gode råd hvis du kjenner at symptomene kommer

- Drikk mye og gå ofte på toalettet
- Du kan ta paracet eller ibux mot smertene, men hvis du trenger smertestillende regelmessig over flere dager bør du oppsøke lege
- Hvis du er veldig plaget eller hvis plagene har vart i over en uke bør du oppsøke lege
- Vær obs på feber og høye ryggsmarter, har du dette bør du oppsøke lege

(Kilde: Lege Ingvild Vik, UIO)