

URINVEISINFEKSJON



Bevissthet er det første trinnet i behandlingen
Rådfør deg med legen din i dag

Hva er urinveisinfeksjon?



Urinveisinfeksjon er en samlebetegnelse for infeksjoner i urinveiene.



Infeksjonene skyldes som regel bakterier som har kommet inn i urinrøret.¹ Når urinveisinfeksjonen oppstår i urinrøret eller i urinblæren omtales det som blærekatarr eller urinveisinfeksjon.¹ Enkelte ganger kommer bakteriene lenger opp, til nyrene og nyrebekkenet. Da oppstår det en infeksjon som kalles nyrebekkenbetennelse.¹

Urinveiene består av urinrør, urinblære, urinledere og nyrer.

Urinveisinfeksjon oppstår når urinen og urinveienes slimhinner blir infisert av bakterier. Bakteriene kommer vanligvis fra tarmen og inn via urinrøret. Den vanligste bakterien er Escherichia coli, E-coli,² men andre bakterier kan også forårsake urinveisinfeksjon.² Det varierer hvor langt opp i urinveiene bakteriene går, avhengig av bakterienes egenskaper, forholdene i urinveiene og pasientens infeksjonsforsvar. Urinveisinfeksjon omtales ofte som UVI.



Årsaker til urinveisinfeksjon

« **Urinveisinfeksjon er nesten alltid forårsaket av bakterier fra menneskets egen tarmflora.** »

Den vanligste bakterien er E. coli, men hos ti til femten prosent skyldes infeksjonen stafylokokker.^{1,3} Bare i sjeldne tilfeller er virus, sopp eller parasitter årsak til urinveisinfeksjon.^{1,3}

Eldre kvinner

Eldre kvinner i eller etter klimakteriet (menopausen) kan være i risikozonen for å få urinveisinfeksjon. Det skyldes

at slimhinnene ofte blir tørre ved østrogenmangel, og bakterier fester seg lettere.⁴

Menn

Når menn får urinveisinfeksjon kommer det ofte ved prostataplager, når de ikke får tømt urinblæren skikkelig.^{1,5} Når urinen samles i blæren øker risikoen for en bakterieansamling.⁵

Seksuell aktivitet

Seksuell aktivitet kan øke risikoen for infeksjon ved at bakterier kommer inn i blæren ved samleie.¹ Hos unge kvinner er de viktigste risikofaktorene tidligere urinveisinfeksjoner og seksuell aktivitet. Det er derfor viktig å late vannet rett etter samleie.¹

Tømming av blæren

Det kan også være en sammenheng mellom det å tømme blæren sjeldent og hyppige urinveisinfeksjoner.¹ Ufullstendig blæretømming kan føre til at eventuelle bakterier i urinen får større mulighet til å utvikle infeksjon.

Forstyrrelser i den normale bakteriefloraen i skjeden

Forstyrrelser i den normale bakteriefloraen i skjeden kan også gi økt risiko for å utvikle urinveisinfeksjon. De fleste infeksjonene kommer fra egne tarmbakterier.

Behandling med antibiotika kan skade den normale underlivsfloraen og øke risikoen for urinveisinfeksjoner. Andre årsaker kan være bl.a. nyrestein, misdannelser i urinveiene, urogynekologiske inngrep, tidligere urinveisinfeksjoner, graviditet, diabetes, samleie, bruk av spermiedrepende midler, svulster og kateter.^{1,2,5}



Symptomer på urinveisinfeksjon

Hyppig vannlatingstrang og smerter ved vannlatning er de vanligste symptomer ved urinveisinfeksjon.⁶



Symptomer på nedre urinveisinfeksjon (cystitt)

«Å tisse glasskår» er en beskrivelse på hvordan det føles å ha urinveisinfeksjon. Noen opplever ikke symptomer og da kalles det **asymptomatisk bakteriuri**.

Noen av symptomer på nedre urinveisinfeksjon:

- Smertefull vannlating⁶
- Svie og brennende følelse ved vannlating¹
- Hyppig vannlating⁶
- Konstant tissetrengt⁶
- Smerte over symfysen⁶
- Smerte i korsryggen⁶
- Generelt smerter i underlivet⁶

En del kvinner med cystitt har

magesmerter eller smerter nederst i korsryggen.⁶ I blant kan det også være blod i urinen og uklar urin.¹

Akutte symptomer, uten vaginale symptomer, og som varer kortere enn syv dag tyder som oftest på diagnosen ukomplisert cystitt. Mange kvinner går ikke til lege ved symptomer på urinveisinfeksjon.⁷



Symptomer på øvre urinveisinfeksjon

Magesmerter⁸

Kvalme og oppkast⁸

Dårlig allmentilstand⁸

Eldre kan også føle seg forvirret.⁹

Smerte på siden av magen eller korsryggen⁸

« Symptomer ved nyrebekkenbetennelse (pyelonefritt), øvre urinveisinfeksjon, er ofte flere enn ved nedre urinveisinfeksjon. »

Både hyppig og smertefull vannlating som ved nedre urinveisinfeksjon kan oppleves ved øvre urinveisinfeksjon.

Ofte starter en øvre urinveisinfeksjon med frostanfall og feber.⁸ Andre vanlige symptomer er:



Du er ikke alene om å ha urinveisinfeksjon!

Urinveisinfeksjon er svært vanlig og utgjør omtrent 3,5 % av alle henvendelsene i allmennpraksis.²



95% av alle pasienter med urinveisinfeksjon i allmennpraksis har ukomplisert akutt cystitt.⁶ Nærmere 50% prosent av alle kvinner vil få minst én urinveisinfeksjon i løpet av livet.¹⁰

- Nærmere 50% prosent av alle kvinner vil få minst én urinveisinfeksjon i løpet av livet.^{10,3} I aldersgruppen 20-60 år er hyppigheten av urinveisinfeksjon 100 ganger høyere blant kvinner sammenliknet med menn.²
- 10% av kvinner over 65 år har urinveisinfeksjon og hele 30% av kvinner over 85 år.¹¹
- 20% av alle kvinner som rammes av urinveisinfeksjon, får tilbakefall (residiverende urinveisinfeksjon) flere ganger i året.¹²

Alle kan få urinveisinfeksjon

Alle kan få urinveisinfeksjon, både voksne og barn, men det er mest vanlig hos kvinner:

- Kvinner har en større risiko for å få urinveisinfeksjon på grunn av sitt korte urinrør, og at det ligger nær tarmåpningen.⁵
- Kvinner etter overgangsalderen er mer utsatt på grunn av mindre østrogen som gir en annen surhetsgrad i skjeden, og har færre melkesyrebakterier som bidrar til å forhindre bakterieinfeksjon. Det kan også skyldes at eldre generelt har dårligere infeksjonsforsvar.^{2,11}
- Enkelte kremer og kondomer er sædcelledrepene og kan øke risikoen for urinveisinfeksjon.¹²
- Dersom urinblæren ikke tømmes helt når man later vannet, får bakterier i urinen større mulighet til å formere seg og gi infeksjon. Det er derfor viktig å ta seg tid på toalettet slik at blæren tømmes best mulig.¹²



Hyppig urinveisinfeksjon - tilbakevendende urinveisinfeksjon

20% av alle kvinner som rammes av urinveisinfeksjon, får tilbakefall flere ganger i året.^{2,15}

20% av alle kvinner som rammes av urinveisinfeksjon, får tilbakefall flere ganger i året.^{2,15} Urinveisinfeksjon som gjentar seg tre eller flere ganger i året er definert som tilbakevendende urinveisinfeksjon, også kalt residiverende urinveisinfeksjon.^{2,6}

Stadig tilbakevendende urinveisinfeksjoner er plagsomt!¹⁴ Årsaken til hyppig urinveisinfeksjon er ikke helt kjent.¹⁶

Urinveisinfeksjon etter sex

Seksuell aktivitet kan øke risikoen for infeksjon ved at bakterier kommer inn i blæren ved samleie.^{2,17} Hos unge kvinner er de viktigste risikofaktorene tidligere urinveisinfeksjoner og seksuell aktivitet.^{2,17} Etter et samleie er risiko for urinveisinfeksjon økt 40 ganger de neste 2 døgn.¹⁷ Det er derfor viktig å late vannet rett etterpå.⁶

Gå på do ofte

Det kan også være en sammenheng mellom det å tømme blæren sjeldent

og hyppige urinveisinfeksjoner.⁶ Ufullstendig blæretømming kan føre til at eventuelle bakterier i urinen får større mulighet til å utvikle infeksjon.¹⁸

Forstyrrelser i den normale bakteriefloaraen i skjeden kan også gi økt risiko for å utvikle urinveisinfeksjon. Behandling med antibiotika kan skade den normale underlivsfloraen og slik bidra til økt risiko for urinveisinfeksjon.^{2,6} Andre årsaker kan være stein i urinveiene, misdannelser i urinveiene, graviditet og diabetes.²

Ønsker du å finne ut om du kan få hjelp på grunn av hyppig urinveisinfeksjon?

Snakk med lege om du trenger gode råd ved hyppig urinveisinfeksjon. Fastlegen får nyttig informasjon når du beskriver dine symptomer. En enkel urinprøve gir svar på om du har urinveisinfeksjon, og om du trenger behandling.²



Urinveisinfeksjon og andre diagnoser



Svie omkring urinrøret kan forekomme uten at det kan påvises bakterier i urinen.



Det kan være en ukomplisert urinveisinfeksjon, selv om urinundersøkelsen gir utslag på bakterier.² Kvinner kan få småskader omkring urinrøret etter samleie og dette kan kjennes som symptomene

på urinveisinfeksjon. Det kan også forekomme irritasjon i underlivet ved overdreven hygiene. Fastlege vil også vurdere om det kan være andre årsaker til symptomene.²



WOMEN



Er du usikker på om du har UVI?

Snakk med lege om du mistenker urinveisinfeksjon.

« Fastlege får nyttig informasjon når du beskriver dine symptomer.² En enkel urinprøve gir svar på om du har urinveisinfeksjon og om du trenger behandling.² »



Faser med økt risiko for urinveisinfeksjon

87% av pasienter med cystitt er kvinner.¹ Det er høyere frekvens i aldersgruppene 15–40 år og over 70 år.³ Befolkningsundersøkelser viser at om lag hver femte kvinne rapporterer en eller flere episoder med dysuri i løpet av et år.¹ Knappt halvparten søker lege for sine plager.³

Eldre

Eldre har økt forekomst av asymptomatisk bakteruri.¹¹ Forekomsten av asymptomatisk urinveisinfeksjon blant eldre kvinner er 10-30%.¹⁹ Demente og sykehjemsbeboere har enda høyere forekomst.¹⁹ Alle pasienter med permanent urinveiskateter får bakterier i urinen. De trenger sjeldent antibiotika som behandling.¹⁹

Eldre kvinner i eller etter klimakteriet (menopausen) kan være i risikozonen for å få urinveisinfeksjon. Det skyldes at slimhinnene ofte blir tørre ved østrogenmangel, og bakterier fester seg lettere.⁴

Sexdebut

Samleie øker risikoen for urinveisinfeksjon.²⁰ Spermiedrepende middel som brukes sammen med pessar forstyrrer bakteriefloraen i vagina, og gir dermed økt risiko for infeksjon.^{4,17}

Graviditet

Under en graviditet har man lettere for å utvikle urinveisinfeksjon.⁷ Hvis infeksjonen sprer seg til nyrene, kan man risikere alvorlige komplikasjoner, og de fleste legges inn på sykehus.⁸ Gravide bør derfor være særlig oppmerksomme på symptomer ved urinveisinfeksjon.¹⁹

Menopause - overgangsalderen

Kvinner i postmenopausal alder får lett urinveisinfeksjon fordi østrogenet minsker, mengden av laktobasiller (melkesyrebakterier) i vagina avtar, pH-verdien svekkes og slimhinnen blir mindre motstandsdyktig.⁴ Seksuelt aktive kvinner i postmenopausal alder har også økt risiko for urinveisinfeksjon.¹⁷

Kateter

Bruk av kateter for å tømme blæren, f.eks. i forbindelse med en operasjon, kan føre til urinveisinfeksjon.⁷

Menn

Når menn får urinveisinfeksjon kommer det ofte ved prostataplager, når de ikke får tømt urinblæren skikkelig.⁷ Når urinen samles i blæren øker risikoen for en bakterieansamling.⁷

Helsetjenesteassosierte urinveisinfeksjoner på sykehus

Helsetjenesteassosierte infeksjoner omfatter komplikasjoner ved opphold i sykehus og sykehjem. Av alle registrerte helsetjenesteassosierte infeksjoner (HAI) utgjør urinveisinfeksjoner (UVI) opp mot 40%.²⁰ De fleste av disse urinveisinfeksjoner kommer i forbindelse med blærekateterisering.²⁰

60 sykehus og over 10 tusen pasienter deltok i en prevalensundersøkelse i 2017.²¹ 20% av deltakerne hadde urinveisinfeksjon.²¹ Av de som fikk behandling var det 64% med nedre urinveisinfeksjon og 36% med øvre urinveisinfeksjon, i 4.kvartal 2017.²¹



Gode råd mot urinveisinfeksjon

« Det finnes noen klassiske råd for å unngå urinveisinfeksjon. Flere av rådene er dog basert på erfaring og ikke vitenskapelig bevist. »



Hvordan unngår jeg urinveisinfeksjon?

Et godt råd er å drikke mye vann!

- Et primært tips er å drikke mye vann, noe som fører til hyppig vannlating hvorved bakteriene blir skylt ut.¹ Et altfor stort vanninntak kan imidlertid gi plagsomt hyppig vannlating og bør unngås.
- Å unngå å holde seg for lenge kan også minske risikoen for urinveisinfeksjon, da det gir bakteriene mindre tid til å utvikle seg i urinen.²
- Man bør sørge for å tømme blæren helt når man tisser.¹
- Kvinner og jenter bør alltid tørke seg forfra og bakover, slik at bakterier ikke føres fra tarmåpningen mot urinrøret.¹
- Lat vannet senest 15 minutter etter samleie.²

- Endre samleiestilling, unngå at penis presser mot fremre skjedevegg.²
- Hold føttene tørre.²²
- Vær oppmerksom på at sædcelledrepende kremer og pessar kan øke risikoen for urinveisinformasjon (UVI).²
- En del opplever at det hjelper å drikke tranebærjus ved urinveisinfeksjon.² Siste oversiktsartikkel med effekt ved bruk av tranebær ved urinveisinfeksjon konkluderer med at tranebærjuice for tiden ikke kan anbefales for forebygging av urinveisinfeksjon.²³

Plages en med stadige urinveisinfeksjoner bør en ta kontakt med fastlegen.² Det finnes forebyggende behandling mot urinveisinfeksjon som kan hjelpe.



Behandling urinveisinfeksjon

« Urinveisinfeksjoner går som regel over av seg selv i løpet av en uke. »



Dersom plagene ikke går over og plagene øker, bør en ta kontakt med fastlegen,^{1,6} da enkelte kan ha behov for en antibiotikakur.⁶ Ved hyppige urinveisinfeksjoner, kontakt fastlegen for å diskutere eventuell forebygging av urinveisinfeksjon.⁶

Er symptomene plagsomme eller om en er gravid, kan det være aktuelt med antibiotika.^{1,6} Kuren varer fra tre til syv dager ved blærekatarr, og cirka to uker ved nyrebekkenbetennelse.^{1,6}

Kvinner med hyppig blærekatarr får ofte ekstra antibiotika slik at de kan starte en ny kur når de får symptomer.⁶

Hjelper tranebærjus eller C-vitamin mot urinveisinfeksjon?

En del opplever at det hjelper å drikke tranebærjus ved urinveisinfeksjon,

men effekten av tranebær er usikker.⁶ Siste oversiktsartikkel om effekt ved bruk av tranebær ved urinveisinfeksjon konkluderer med at tranebærjuice for tiden ikke kan anbefales for forebygging av urinveisinfeksjon.²³

Effekten av vitamin C som surgjørende middel er svak. Det er ikke helt uvanlig at metenamin kombineres med vitamin C for å surgjøre urinen. Man må trolig opp i doser på 5 – 6 g for å få en påvisbar reduksjon i pH, og selv da er effekten ytterst beskjeden. Slike høye doser vitamin C er dessuten forbundet med bivirkninger som diaré og nyrestein.²⁴

Hjelper østrogen mot urinveisinfeksjon ved overgangsalder?

Prevalenstall av urinveisinfeksjon i overgangsalderen er mellom 8 og 10%.²⁴ Østriol kan ha en forebyggende effekt hos eldre kvinner. Etter overgangsalderen kan de være aktuelt med østrogen som stikkpiller, krem eller liknende.²⁴



Referanser

1. Felleskatalogen, Blærekatarr (14.08.2020)
2. Hunskaar Steinar. Allmennmedisin, Klinisk Arbeid. Ad Notam Gyldendal A/S 1997 3. opplag: 497-503
3. Agdestein B, Lindbæk M. og Gjelstad S. Følges retningslinjene ved antibiotikaforskriving mot urinveisinfeksjon? Tidsskr Nor Legeforen 2011 131:1641-4
4. Raz, Raul. Urinary Tract Infection in Postmenopausal Woman. Korean J Urol 2011;52:801-808
5. Os, Ingrid. Store medisinske leksikon, urinveisinfeksjon, sist oppdatert 29. 10.2018 (14.08.2020).
6. Anders Bærheim og Nils Grude. Antibiotikabruk i primærhelsetjenesten, Cystitt, versjon 2.5, sist oppdatert 13.06.2019 (14.08.2020)
7. Walker M., Heady J.A., and Shaper A.G. The prevalence of dysuria in women in London. J R Coll Gen Pract. 1983;33:411-5.
8. Nils Grude og Anders Bærheim. Antibiotikabruk i primærhelsetjenesten, Pyelonefritt, versjon 1.4, sist oppdatert 16.06.2020 (14.08.2020)
9. Norsk Legemiddelhåndbok, T1.5.2 Øvre urinveisinfeksjon/pyelonefritt, siste oppdatert 03.06.2020 (14.08.2020)
10. Betsy Foxman. Epidemiology of urinary tract infections: incidence, morbidity, and economic costs. The American Journal of Medicine. 2002; Volume 113 (Issue 1) (Suppl.); 5-13
11. Rowe T.A. and Juthani-Mehta M., Urinary tract infection in older adults. Aging health. 2013 October; 9(5), Aging health. Author manuscript; available in PMC 2014 August 01
12. Nasjonal faglig retningslinje for bruk av antibiotika i sykehus, Helsedirektoratet, Residiverende nedre urinveisinfeksjon hos kvinner, sist oppdatert 08.01.2018 (14.08.2020)
13. Anne K. Ellis, and Sarita Venna. Quality of Life in Women With Urinary Tract Infections: Is Benign Disease a Misnomer? J Am Board Fam Pract 2000; 13:392-7.
14. Foxmann B. Recurring Urinary Tract Infection: Incidence and Risk Factors. AJP 1990 (80) 3: 331-333
15. Mabeck CE. Treatment of uncomplicated urinary tract infection in nonpregnant women. Postgrad Med J 1972; 48:69-75.
16. Moore E.E., Hawes S.E., Scholes D., Boyko E.J. et al. Sexual Intercourse and Risk of Symptomatic Urinary Tract Infection in Post-Menopausal Women. J Gen Intern Med 2008; 23(5):595-9
17. Råd for å forebygge urinveisinfeksjon, <https://hnt.no/behandlinger/rad-for-a-forebygge-urinveisinfeksjon>, sist oppdatert 16.03.2018 (14.08.2020)
18. Anders Bærheim og Nils Grude, Antibiotikabruk i primærhelsetjenesten, Asymptomatisk bakteriuri, versjon 2.3, oppdatert 01.12.2016 (11.02.2020)
19. Folkehelseinstituttet, Grunnleggende om urinveisinfeksjoner, sist oppdatert 09.04.2015 (14.08.2020)
20. Årsrapport 2017 – Helsetjenesteassosierte infeksjoner • Antibiotikabruk (NOIS) • Antibiotikaresistens (MSIS) • Verdens håndhygienedag, oktober 2018 (14.08.2020)
21. Bærheim, https://www.ntnu.no/ntnu/old/glos/glos_nr.4_1995/Lowell.html (14.08.2020)
22. Jepson RG, Williams G, Craig JC. Cranberries f or preventing urinary tract infections. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 10. Art. No.: CD001321. DOI: 1002/14651858.CD001321. pub5.
23. Haugen W og Spigset O. Hvordan forebygge residiverende urinveisinfeksjon etter menopausen? Tidsskr Nor Legeforen nr 1; 2015; 135: 42-4
24. Perrotta C, Aznar M, Mejia R, Albert X, Ng CW. Oestrogens for preventing recurrent urinary tract infection in postmenopausal women. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 2. Art. No.: CD005131. DOI: 10.1002/14651858.CD005131. pub2.

