

Leveregler i tilfælde af hyppigt tilbagevendende urinvejsinfektion.

1. Rigelig væskeindtagelse

Mindst 2 liter dagligt, i tilfælde af blærebetændelse, helst det dobbelte.

2. Vandladning hver 3. time.

Hvad enten der er trang eller ej.

3. Fuldstændig blæretømning hver gang.

Gentag vandladningen 2-3 gange med 1 minuts mellemrum til blæren er helt tom.

4. Vandladning efter samleje.

Drik derefter et stort glas vand.

5. Varm påklædning

af fødder og underliv.

6. Genital hygiejne.

Undgå karbad og sæbe.

Tag brusebad og brug evt. olivenolie til skedeåbningen og urinrørsåbningen.