



# Akupunktur kan være et alternativ til antibiotika mot **urinveisinfeksjoner**

**Hver femte kvinne plages av en eller flere tilfeller av smertefull urinveisinfeksjon hvert år.**

**H**ypig tilbakevendende urinveisinfeksjon – eller blærekatarr som det også kalles, er en plagsom, smertefull og dessverre vanlig lidelse som kvinner i alle aldre kan oppleve. De vanligste symptomene på urinveisinfeksjon er hyppig vannlatningstrang og svie ved vannlatning.

Befolkningsundersøkelser viser at om lag hver femte kvinne rapporterer om en eller flere episoder med blærekatarr i løpet av et år. Mange kvinner plages av urinveisinfeksjon i ulike faser av livet. Mellom 20 og 30% lider av stadig tilbakevendende urinveisinfeksjoner.

## Kan redusere livskvaliteten

Tilbakevendende blærekatarr blir vanligvis definert som tre episoder med urinveisinfeksjon i løpet av de siste 12 måneder eller to episoder i løpet av de siste 6 måneder. Rundt halvparten av alle kvinner som har påvist urinveisinfeksjon, vil få det på nytt i løpet av et år.

Blærekatarr er ikke bare smertefullt, det kan også gå ut over livskvaliteten.

Urinveisinfeksjon er en infeksjon i urinblæren som nesten alltid skyldes bakterier. Den mest vanlige er E.coli bakterien som er en av kroppens egne bakterier. Dette er en bakterie som hører hjemme i tarmen, men som kan «vandre» til andre områder av denne delen av kroppen.

Bakterier trives godt i kroppsvarm urin, og de formerer seg raskt når de kommer inn i urinblæren. Derfor tror flere forskere at det er viktig å tømme blæren godt og å tisse regelmessig.

## Hva kan du gjøre selv?

Den vanligste anbefalingen er å drikke mye vann for å skylle bakteriene ut. Noen syns at det hjelper å drikke tranebærjuice ved urinveisinfeksjon, men dette støttes ikke av forskning.

Det er viktig å ikke holde seg, men gå på do når trangten til det er der. Dette for å hindre at bakteriene får tid

til å utvikle seg og feste seg på slimhinnene. Det er viktig å tømme blæren helt når man tisser.

Risikoen for å få urinveisinfeksjon etter samleie er meget stor. Derfor er det viktig å tømme blæren rett etter at man har hatt sex. Fordi urinrøret til kvinner er kortere og sitter tett på endetarmen er det viktig å tørke seg forfra og bakover slik at bakterier ikke føres fra tarmåpningen mot urinrøret.

## Antibiotika mot hyppig blærekatarr

Forebyggende behandling med antibiotika er et av de mest brukte og anbefalte tiltakene for å forebygge tilbakevendende urinveisinfeksjon. For mange vil det å gå kontinuerlig på antibiotika forårsake bivirkninger og plager som gjør at det ikke er en ideell behandlingsstrategi.

Gjennom de siste årene har helsevesenet vært opptatt av å redusere bruken av antibiotika blant annet på grunn av risikoen for å utvikle antibiotikaresistens. Det har gjort det naturlig å se seg om etter alternative måter å behandle urinveisinfeksjon på.

## Akupunktur kan være et alternativ, viser studie

Akupunkturbehandling kan være et godt behandlingsalternativ ved kronisk tilbakevendende urinveisinfeksjon, særlig for de kvinnene som ikke tåler å gå på antibiotika over lang tid, viser en metaanalyse, som i 2020 ble publisert i det vitenskapelige tidsskriftet *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*.

Metaanalyser oppsummerer resultatene av flere enkeltstudier. Dermed er det mulig å konkludere med høyere grad av sikkerhet om hvor god behandlingen er.

– I en tid med økende antibiotikaresistens er det vel verdt å prøve akupunkturbehandling, særlig for kvinner som av en eller annen grunn ikke tåler kontinuerlig forebyggende antibiotikabehandling, sier Terje Alræk, som er professor ved Avdeling for helsevitenskap ved Høyskolen Kristiania.

## Doktorgrad på urinveisinfeksjon og akupunktur

Terje Alræk tok i 2004 sin doktorgrad på akupunktur som forebyggende behandling mot tilbakevendende urinveisinfeksjon. Han får nå støtte for sine funn fra forskerne som systematisk har analysert forskningen på dette området.

I sin forskning fant Alræk at kvinnene som deltok i studien, hadde tre karaktertrekk, eller kunne deles inn i tre diagnosegrupper. En gruppe beskrev at de følte at eksponering for kulde kunne gi en ny infeksjon, den andre gruppen følte at de fikk hyppigere infeksjoner når de var slitne og den siste gruppen følte at i tider med mye emosjonell «ståhei» så fikk de en ny infeksjon.

Foto: Høyskolen Kristiana - Bettina W. Larsen



Terje Alræk.

– Av de tre gruppene var det de som følte at kulde var en trigger, som opplevde best effekt av akupunkturbehandlingen, oppsummerer Alræk.

## Tre av fire ble infeksjonsfrie

Terje Alræk og Anders Bærheim publiserte resultater fra en studie i 2003 om en undersøkelse blant 94 kvinner med kronisk tilbakevendende urinveisinfeksjon. Den ene gruppen, 67 kvinner fikk åtte akupunkturbehandlinger, mens kontrollgruppen med de øvrige 27 kvinnene fikk ingen behandling.

Etter åtte behandlinger var tre av fire kvinner infeksjonsfrie det neste halve året. De fant at for kvinnene i behandlingsgruppen, var resturinen, urin som er igjen i blæren rett etter vannlating, halvert. Det var ingen endring i resturin hos kontrollgruppen. Det ble bruk ultralyd for å måle resturinen.

Forskere strider om resturin har betydning for infeksjon, men Alræk mener studien hans viser at sammenhengen er en mulig forklaring. Andre forskere mener også at det å ha resturin er en av flere triggere for å være sårbar for en ny infeksjon.

I tillegg til en effekt på antall blærekatarrer, kunne kvinnene fortelle om bedre allmenntilstand og humør, bedre vannlating og fordøyelse, bedre søvn og mindre smerter – noe som peker i retning av at akupunktur påvirker samspillet mellom det sympatiske og parasympatiske nervesystemet som utgjør det autonome nervesystemet.

Terje Alræk understreker at for gravide kvinner er urinveisinfeksjon per definisjon en komplisert infeksjon som skal behandles hos lege. Akupunktur som forebyggende behandling mot urinveisinfeksjoner skal ikke anbefales ved graviditet.

## Hold bena, korsryggen og rumpa varm

Akupunktører anbefaler kvinner som har hyppige blærekatarrer at de holder bena, korsrygg og rumpen varm for å unngå urinveisinfeksjon. Dette stemmer godt med gode, gamle norske kjerringråd. □

### Kilder:

**Benedicte Agdestein mfl.:** *Følges retningslinjene ved antibiotikaforskrivning mot urinveisinfeksjon?* Tidsskr Nor Legeforen, 2011. Doi: 10.4045/tidsskr.10.0396

**Terje Alraek mfl.:** *Acupuncture treatment in the prevention of uncomplicated recurrent lower urinary tract infections in adult women.* Am J Public Health, 2002. Doi: 10.2105/ajph.92.10.160

**Alraek, Terje og Anders Baerheim:** *The Effect of Prophylactic Acupuncture Treatment in Women with Recurrent Cystitis: Kidney Patients Fare Better.* The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2003. Sammen- drag. doi.org/10.1089/107555303322524508

**Xindong Qin mfl.:** *Acupuncture for recurrent urinary tract infection in women: a systematic review and meta-analysis.* BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology, 2020. Sammendrag. Doi.org/10.1111/1471-0528.16315