

Urologie
040 286 4865

Een urine­weg­infectie is de verzamelnaam voor alle infecties die betrekking hebben op de urine­wegen: nier, nierkelk, urineleider, blaas en urinebuis.

Een ontsteking van de urine­wegen, ofwel urine­weg­infectie wordt in de volksmond meestal blaasontsteking of, wanneer er ook koorts is en pijn in de flank, nierbekkenontsteking genoemd.

Zowel bij mannen als vrouwen komt het merendeel van de bacteriën die een blaasontsteking veroorzaken uit de endeldarm of uit de vagina. Bij vrouwen is de plasbuis korter, daarom komt een blaasontsteking bij vrouwen vaker voor.

Symptomen blaasontsteking

Kenmerkende klachten van een blaasontsteking zijn pijn bij het plassen, klachten van aandrang en vaak kleine beetjes plassen. Soms doen zich bijkomende klachten voor zoals troebele en/of stinkende urine, koorts, bloed in de urine en pijn in de rug, flanken, onderbuik of genitaal-streek.

Wat kun je zelf doen?

Drink Voldoende

Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Door ervoor te zorgen dat je ongeveer 1,5 liter per dag plast, worden eventueel binnengekomen bacteriën gemakkelijker uitgeplast. Zo krijgen ze niet de kans een infectie te veroorzaken.

Goede stoelgang

Een goede stoelgang kan ervoor zorgen dat de blaas meer ruimte heeft in de onderbuik en zich gemakkelijker kan legen.

Cranberries

Cranberries zorgen ervoor dat sommige bacteriën zich moeilijker aan de blaaswand kunnen hechten. Deze bacteriën worden daardoor gemakkelijker uitgeplast wanneer ze in de blaas terecht zijn gekomen.

Dagelijkse hygiëne

Maak de schaamstreek alleen schoon met water, eventueel met zeep met een neutrale zuurgraad. Gewone zeep droogt de huid onnodig uit en verstoort de natuurlijke zuurgraad. Dit belemmert de werking van de goede bacteriën die juist beschermen tegen infecties.

Toiletgang – houding en afvegen

Een goede toilethouding kan helpen om beter leeg te plassen. Als er altijd urine achterblijft in de blaas na het plassen, geeft dit een verhoogde kans op blaasontsteking. Adviezen:

- Ga plassen bij aandrang en stel niet onnodig uit.
- Een ontspannen toilethouding helpt om goed te kunnen plassen. Het moet niet nodig zijn om tijdens het plassen te persen. Neem de tijd om rustig uit te plassen.
- Zorg dat de voeten plat op de grond kunnen staan, gebruik desnoods een voetenbankje indien het toilet te hoog is.
- De knieën staan losjes uit elkaar, geef jouw knieën extra ruimte door de broek laag genoeg te laten zakken (broek tot onder de knieën).
- De rug is recht. Op het einde van de plas kun je eventueel het bekken een paar maal naar voren en naar achteren kantelen om te weten of je echt leeg hebt geplast.
- Let erop dat je van voren naar achteren afveegt; van plasbuis opening richting anus. Dit voorkomt dat je darmbacteriën naar de plasbuis opening brengt.

Seksualiteit

Het hebben van seks verhoogt voor vrouwen de kans op een blaasontsteking. Het kan helpen om na de seks uit te plassen. Blaasontsteking komt bij vrouwen vaker voor na vrijen met een condoom of pessarium. Vooral als je ook een zaaddodend glijmiddel gebruikt. Het is beter om ongecoate condooms te gebruiken.

Vaginale bacterieflora

Bij vrouwen verandert in sommige perioden de bacterieflora in de vagina, bijvoorbeeld tijdens zwangerschap of in de overgang. Hierdoor vermindert de natuurlijke afweer tegen bacteriën die blaasontsteking veroorzaken.

Overgang

Bij vrouwen in de overgang wordt door hormonale veranderingen het slijmvlies van de vagina dunner. Hierbij kunnen klachten van vaginale droogte en jeuk optreden. Ook hierbij verandert de bacterieflora in de vagina en vermindert de natuurlijke afweer tegen bacteriën die blaasontsteking veroorzaken. Het lokaal toedienen van vrouwelijke hormonen (oestrogenen) in de vagina kan zinvol zijn om het slijmvlies te laten herstellen en blaasontsteking te voorkomen.

Behandeling van blaasontsteking

Een blaasontsteking kan thuis worden behandeld met het juiste antibioticum. Waarschijnlijk verdwijnen de klachten dan al snel. Het is belangrijk dat de medicijnen kuur wordt afgemaakt, ook als de klachten al eerder zijn verdwenen. Te snel stoppen met een antibioticum vergroot de kans dat de ontsteking terugkomt.

Als er sprake is van hoge koorts, kan er verdenking zijn van een nierbekkenontsteking. Het kan dan nodig zijn om een behandeling in het ziekenhuis te starten. Antibiotica wordt dan toegediend via een infuus zodat deze direct in het bloed terecht komt. Bij een nierbekkenontsteking is het noodzakelijk om extra onderzoek te doen. Zo kunnen eventuele andere oorzaken en aandoeningen uitgesloten worden, zoals nierstenen.

Terugkerende blaasontsteking

- Als je vaker dan 3 keer per jaar een blaasontsteking hebt, doet jouw huisarts een kweek van jouw urine om vast te stellen welke bacterie de infectie veroorzaakt. Er kan dan gerichter behandeld worden.
- Als je vaker dan 3 keer per jaar een blaasontsteking hebt, kan het zinvol zijn om antibiotica in een onderhoudsbehandeling te gaan slikken voor een periode van 3 tot 6 maanden. Een onderhoudsbehandeling betekent dat je dagelijks een lage dosering antibiotica slikt om te voorkomen dat je een nieuwe blaasontsteking krijgt.
- Als het duidelijk is dat de blaasontsteking (vaker dan 3 keer per jaar) ontstaat na seksueel contact kan het zinvol zijn om iedere keer binnen 2 uur na de seks een tablet antibiotica te slikken (maximaal 1 tablet per 24 uur). Op deze manier kan het opnieuw optreden van een blaasontsteking worden voorkomen.
- Als je toch een blaasontsteking krijgt terwijl je een onderhoudsdosering antibiotica slikt, dient de urine gekweekt te worden om vast te stellen welke bacterie de infectie veroorzaakt. Er kan dan gerichter behandeld worden met een antibioticakuur. Wellicht heb je een ander soort antibiotica nodig voor de onderhoudsdosering.

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heb je nog vragen over deze informatie, neem dan contact op met de polikliniek urologie, telefoon: 040 - 286 48 65.

Met medische vragen kun je terecht bij jouw behandelend specialist.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/uro054-
blaasontsteking/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/uro054-blaasontsteking/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



URO054
21-02-2024