

Blaasontsteking (urineweginfectie)

Patiënteninformatie Urologie

Blaasonsteking (Urineweginfectie)

Inleiding

Uw huisarts heeft u verwezen naar de uroloog omdat u last heeft van terugkerende blaasontstekingen. De uroloog heeft enkele onderzoeken uitgevoerd om onderliggende ziekten uit te sluiten. De uroloog heeft daarna u terugverwezen naar uw huisarts. In deze folder wordt uitgelegd wat een blaasontsteking is, welke mogelijke factoren een oorzaak kunnen zijn en wat u er zelf aan kan doen om het te voorkomen.

Blaasontsteking

Een blaasontsteking heet in medische termen een urineweginfectie. Een blaasontsteking is een ontsteking van de lage urinewegen (blaas/plasbuis) en is bijna altijd onschuldig. Een opstijgende ontsteking naar de nieren kan leiden tot een nierbekkenontsteking, een minder onschuldige aandoening.

Een blaasontsteking ontstaat bijna altijd door het binnendringen van bacteriën in de blaas via de plasbuis. Vaak is dan de blaaswand als de plasbuis ontstoken. De meest voorkomende bacterie is de E-coli bacterie. Deze bacterie komt in de darmen voor. Uiteraard kunnen verschillende bacteriën een blaasontsteking veroorzaken. Soms ontstaat een blaasontsteking door chemische irritatie. Bijvoorbeeld door het vaak gebruiken van zeep of shampoo bij het wassen van de schaamstreek.

Een blaasontsteking is niet besmettelijk.

Klachten

Klachten die ontstaan bij een blaasontsteking zijn vaak:

- vaak kleine beetjes moeten plassen;
- pijn of branderigheid bij het plassen;
- het gevoel dat de blaas niet leeg geplast wordt;
- troebele of ruikende urine met soms bloed bijmenging.

De verschijnselen van een blaasontsteking kunnen vaak zeer vaag zijn. Een blaasontsteking wordt hierdoor niet altijd opgemerkt. Voelt u zich (naast bovengenoemde klachten) ziek en heeft u daarbij koorts, dan heeft u niet alleen een blaasontsteking maar mogelijk een nierbekkenontsteking.

Bij klachten kan u zich melden bij uw huisarts voor urineonderzoek.

Oorzaak

Een blaasontsteking ontstaat doordat er bacteriën via de plasbuis in de blaas terecht komen. Vrouwen hebben vaker een blaasontsteking dan mannen. Dit komt omdat hun plasbuis veel korter is dan bij de man. De bacteriën dringen dan makkelijker de blaas binnen. Kwetsbare ouderen hebben vaak bacteriën in de blaas, ook als ze geen klachten hebben. Als u geen klachten heeft, heeft u geen blaasontsteking.

Als de bacteriën zich in de blaas bevinden, vermenigvuldigen zij zich gemakkelijk en kunnen er klachten ontstaan. Bij een blaasontsteking is het heel belangrijk dat de urine goed doorstroomt en de bacteriën uitgespoeld worden. Veel drinken is bij een lichte blaasontsteking vaak voldoende. Zijn de klachten toch niet verdwenen, dan kan antibiotica helpen.

Mensen met obstipatie en suikerziekte zijn extra gevoelig voor een blaasontsteking. Een goede behandeling van de obstipatie en suikerziekte kan ervoor zorgen dat blaasontstekingen minder vaak voorkomen. Bespreek dit met u huisarts als u last heeft van obstipatie of suikerziekte. Ook mensen met een andere stoornis van de afweer of een urologische aandoening hebben een grotere kans op het krijgen van blaasontstekingen.

Oestrogeen

Soms hebben vrouwen na de overgang vaker een blaasontsteking. Dit komt door een daling van het vrouwelijk hormoon oestrogeen na de overgang. Een vaginale crème of zetpil met oestrogeen kan dan helpen om een blaasontsteking te voorkomen. Deze medicatie verandert de samenstelling van de bacteriën van de vagina. Ook wordt het beschermende slijmvlies van de plasbuis dikker. Daardoor kunnen bacteriën minder makkelijk naar binnen komen. Uw huisarts kan dit aan u voorschrijven.

Voorkomen van een blaasontsteking

- Drink minimaal 1,5 - 2 liter per dag. Er is dan voldoende urineproductie om de blaas goed door te laten stromen.
- Het gebruik van cranberries is aan te bevelen (twee tabletten van 500 mg per dag) en/of D Mannose. Deze helpen tegen de meest voorkomende E-coli bacterie.
- Neem rustig de tijd voor het uitplassen en neem een ontspannen houding aan. Zodat dat de blaas volledig leeg geplast wordt.
- Na het plassen veegt u van voor naar achter uw schaamstreek af, op deze manier worden er geen darmbacteriën richting vagina gebracht.

- Verstandig is om na het vrijen goed uit te plassen. Vrijen kan een blaasontsteking uitlokken. Er zijn vrouwen die bijna altijd na het vrijen een blaasontsteking krijgen. Dit is niks gek! Wel kan het dan nuttig zijn om na het vrijen een tablet antibiotica te nemen uit voorzorg. Deze kunnen door uw huisarts worden voorgeschreven.
- Belangrijk is om een gezonde levensstijl aan te houden. Eet gezond, vezelrijke voeding is aan te bevelen en voldoende vitamine C binnen te krijgen.
- Ook kunt u zonder recept probiotica (bijvoorbeeld Bacilac Femina) gebruiken om de vaginale flora te herstellen en gezond te houden dit helpt ter preventie van blaasontstekingen.

Antibiotica

Antibiotica zijn medicijnen die werken tegen ontstekingen veroorzaakt door bacteriën. De ernst van uw klachten en de soort bacterie bepalen welke antibiotica u krijgt. De soort bacterie wordt vastgesteld met een urinekweek. Hoe lang de behandeling duurt verschilt. Er zijn verschillende behandelopties die de huisarts met u kan afspreken. Bij terugkerende blaasontstekingen, tenminste drie keer per jaar, worden vaak lage doses antibiotica gegeven om een blaasontsteking te voorkomen. Of mensen krijgen een aantal kuren mee die ze kunnen starten als ze een blaasontsteking voelen aankomen;

- Zelfbehandeling met nitrofurantoïne of fosfomycine
- Eenmalig antibiotica binnen twee uur na het vrijen, nitrofurantoïne of trimetoprim
- Onderhoudsdosering antibiotica, elke dag een tablet voor de nacht nitrofurantoin of trimetoprim voor tenminste drie maanden en maximaal zes tot twaalf maanden.

Negatieve gevolgen antibiotica

Onnodig antibiotica innemen heeft nadelen. Als u vaak antibiotica krijgt worden bacteriën ongevoelig voor antibiotica. Als u dan erg ziek zou worden van een (andere) infectie bestaat het risico dat antibiotica niet meer werkt en u niet meer goed geneest. Antibiotica kunnen ook bijwerkingen geven zoals diarree, misselijkheid en braken. Daarnaast kan antibiotica de werking van andere medicatie verstoren, zoals die van bepaalde bloedverdunders.

03/25