



## **Blaasontsteking**

U heeft vaak klachten van een blaasontsteking ofwel een urineweginfectie. Deze folder informeert u over blaasontsteking en geeft leefstijladviezen om blaasontstekingen te verminderen of te voorkomen.

### **Wat is een blaasontsteking?**

Een blaasontsteking (cystitis) wordt ook wel een lage urineweginfectie genoemd. Een blaasontsteking komt vaak voor. Ongeveer één op de vijftig mensen heeft eens of meerdere keren een blaasontsteking gehad. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Sommige vrouwen zijn gevoeliger hiervoor en kunnen in verschillende periodes van hun leven een lange tijd (meerdere jaren) extra gevoelig zijn voor het krijgen van een blaasontsteking. Bijvoorbeeld in de periode van de eerste seksuele activiteiten, bij verandering van bedpartner, rondom de menopauze en het algemeen verouderingsproces.

De uroloog onderzoekt of er een oorzaak is voor de klachten van blaasontstekingen, zoals blaas- of nierstenen, blaaspoliepen, slecht leeg plassen of een overactieve blaas. Deze oorzaken zijn goed te behandelen en meestal blijft daarna de blaasontsteking weg. Niet altijd wordt er een duidelijke oorzaak gevonden voor de terugkerende blaasontstekingen. Door uw leefregels aan te passen kunt u blaasontstekingen voorkomen of verminderen.

### **Klachten van een blaasontsteking**

De bacteriën in de blaas zetten zich vast op de blaaswand en zorgen voor een ontstekingsreactie. Hierdoor kunt u de volgende symptomen ervaren:

- brandende pijn tijdens het plassen,
- vaak moeten plassen,
- vaak aandrang hebben, terwijl de blaas niet vol is,
- sterk ruikende of troebele urine,
- soms bloed in de urine.

### **Soorten blaasontstekingen**

Als je regelmatig klachten hebt, is er sprake van terugkerende of recidiverende blaasontsteking.

Bij een chronische blaasontsteking zijn er soms geen bacteriën aanwezig, maar is de blaas door een beschadiging van het slijmvlies constant ontstoken. De chronische vorm komt niet zoveel voor. De oorzaak van de ontsteking is nog niet duidelijk, maar antibiotica helpen dan vaak niet.

Bacteriurie betekent dat er bacteriën in de urine zitten. Dit hoeft niet altijd samen te gaan met ontstekingsreactie of klachten. Onderzoek toont aan dat er (net als in de darmen) ook in de blaas goede bacteriën zitten. Dus als er bacteriën in de urine zitten en die geven geen klachten, wordt antibiotica afgeraden. Dit om de toenemende resistentievorming van bacteriën tegen te gaan.

### **Oorzaak van een blaasontsteking?**

De meest voorkomende oorzaak van een blaasontsteking is een infectie met een bacterie die niet in de blaas thuishoort en die vanuit de urinebuis de blaas infecteert. De bacterie Escherichia Coli is een van de vele darmbacteriën en kan vanuit de anus via de urinebuis de blaas binnendringen. De E. Coli bacterie hecht zich aan de blaaswand en veroorzaakt een ontsteking.

Dit komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen, omdat de vrouwelijke urinebuis vlak bij de anus ligt. Ook hebben vrouwen een kortere urinebuis dan mannen. Bacteriën hoeven een minder lange weg af te leggen en daardoor bereiken ze bij vrouwen gemakkelijker de blaas.

Bacteriën kunnen op verschillende manieren in je urinebuis en blaas terechtkomen en een blaasontsteking veroorzaken, zoals slecht afvegen na toiletbezoek of na een vrijpartij. Andere oorzaken waardoor een blaasontsteking kan optreden, kunnen zijn:

- onvoldoende drinken,
- de blaas te weinig legen (uitplassen),
- obstipatie (geeft overgroei van de verkeerde bacteriën),
- slechte hygiëne,
- verminderde weerstand,
- verandering van slijmvliezen door ziekte, ouderdom of hormoontekort.

## **Wat kun je zelf doen om een blaasontsteking te voorkomen?**

### ***Drink voldoende***

Voldoende drinken, anderhalf tot twee liter per dag, zorgt ervoor dat u regelmatig kunt plassen. Hierdoor worden eventueel binnengekomen bacteriën uitgeplast.

### ***Plas minstens 5 keer per dag***

Bacteriën vermenigvuldigen zich. Door regelmatig uit te plassen voorkomt u een hoge concentratie van bacteriën in de blaas. Plas altijd voor het slapen gaan en in de ochtend bij het opstaan.

### ***Zorg voor een goede stoelgang***

Een goede stoelgang zorgt ervoor dat de blaas meer ruimte heeft in de onderbuik en zich gemakkelijker kan ledigen. Het voorkomt overgroei van (slechtere) bacteriën.

### ***Zorg voor een goede hygiëne***

Reinig het onderlichaam van voren naar achteren om te voorkomen dat bacteriën in de plasbuis terecht komen. Maak de schaamstreek uitsluitend met water schoon. Zeep droogt de huid onnodig uit en verstoort de natuurlijke zuurgraad. Dit belemmert de werking van de goede bacteriën, die juist beschermen tegen een blaasontsteking. Vermijd bubbelbaden en vaginale douches.

***Vermijd nauwsluitende kleding en nylon ondergoed*** om irritatie van de plasbuis en een schimmelinfectie van de vagina te voorkomen.

### ***Seks***

Het hebben van geslachtsgemeenschap verhoogt voor de vrouwen de kans op een blaasontsteking. Het kan helpen om na de geslachtsgemeenschap uit te plassen.

Het gebruik van een pessarium en/of gebruik van spermicide gecoate condooms verhoogt de kans op een blaasontsteking. Het is beter om ongecoate condooms te gebruiken.

Vermijd de anale regio tijdens het vrijen.

### ***Overgang of hormoontekort***

Bij vrouwen in de overgang wordt door hormonale veranderingen het slijmvlies van de vagina en plasbuis dunner. Hierbij kunnen klachten van vaginale droogte en jeuk optreden. Ook verandert hierbij 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 blaasontstekingen te voorkomen.

### ***Toilethouding***

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

- Ga plassen bij aandrang en stel niet onnodig uit.
- Een ontspannen toilethouding helpt om goed te kunnen plassen. Het is niet nodig 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 een voetenbankje indien het toilet te hoog is.
- De knieën losjes uit elkaar. Geef uw knieën extra ruimte door de broek laag genoeg te laten zakken (onder de knieën).
- De rug is recht. Op het einde van de plas kunt u eventueel het bekken een paar maal naar voren en naar achteren kantelen om te weten of de blaas echt leeg is.
- Let erop dat u van voren naar achteren afveegt.

## Producten die u kunt gebruiken bij blaasontstekingen

**Cranberry extracten** zorgen ervoor dat de aanhechting van sommige bacteriën aan de blaaswand moeilijker verloopt. Deze bacteriën laten sneller los en kunnen dan gemakkelijker uitgeplast worden. Cranberry blijft na inname gedurende tien uur in de urine aanwezig. Het advies is daarom om twee maal daags een tablet/capsule cranberry te nemen. Het is verstandig om de tweede tablet voor de nacht te nemen, omdat de urine 's nachts het langst in de blaas zit. U heeft er dan het meeste profijt van. Gebruik een product met voldoende actief bestanddeel: 36mg PAC (proanthocyanide). Als het er niet op staat, zit het er niet in.

De bessen of het sap zijn zeker gezond, maar geven helaas onvoldoende hoge concentratie in de urine om werkzaam te zijn.

**Vitamine C 500-1000mg** zuurt de urine aan en houdt de bacteriën weg. U kunt vitamine C gebruiken ter voorkoming of bij milde, beginnende klachten. Zorg dat u veel drinkt en vaak genoeg uitplast.

**Probiotica** richt zich op herstel van de vaginale flora. Het zorgt ervoor dat de goede bacteriën, de 'slechte' bacteriën overwoekeren en alles weer in balans komt.

Bovenstaande middelen kunnen helpen zonder de resistentie van bacteriën te verhogen!

Door veelvuldig gebruik van antibiotica zijn multiresistente bacteriën ontstaan, zoals BRMO, MRSA (de ziekenhuisbacterie), waardoor veel bacteriën immuun zijn geworden voor bepaalde antibiotica. Daarom worden antibiotica minder snel voorgeschreven.

Wanneer er in uw urine bacteriën worden gevonden, maar u heeft geen klachten en bent niet ziek, dan verdient het de voorkeur om geen antibiotica te starten.

Mensen met diabetes hebben door verhoogde bloedsuikers vaker bacteriën in de urine zonder klachten hiervan te hebben.

Heeft u een blaaskatheter of een andere stent in de urinewegen, dan vormen zich binnen een paar dagen bacteriën in de urine. Ook hier is het advies geen antibiotica te gebruiken, indien u geen klachten heeft, niet ziek bent en geen koorts heeft.

## Blaasontsteking ondanks leefregels

Het kan zijn dat u ondanks alle maatregelen toch snel gevoelig bent en blijft voor nieuwe urineweginfecties. De uroloog of huisarts zal u dan toch antibiotica voorschrijven. Dit kan een langdurige onderhoudsdosis zijn met een zwak antibioticum dat weinig resistentievorming geeft, zoals Nitrofurantoïne.

Let wel op, langdurig (jarenlang) gebruik van dit antibioticum kan in zeer zeldzame gevallen longfibrose (verlittekening) of haaruitval geven. Overleg daarom bij elke verlenging van uw recept even met de huisarts of uroloog.

Soms kan zelfbehandeling een uitkomst bieden. U krijgt gedurende een periode de antibiotica in eigen beheer. U kunt dan zonder tussenkomst van de arts een korte kuur van 3 tot 5 dagen antibiotica innemen. Of u kunt uit voorzorg een capsule/tabletje nemen bijvoorbeeld

- na het vrijen,
- bij beginnende milde klachten of
- op vakantie.

Dagelijks 1 tablet voor het slapen gaan. Bespreek dit goed met uw (huis)arts.

## Urine laten onderzoeken

Heeft u een flinke blaasontsteking ondanks bovenstaande maatregelen of antibiotica, dan is het verstandig uw urine te laten onderzoeken. De urine wordt op kweek gezet om te bepalen welke bacterie erin zit en wat de gevoeligheid van deze bacterie is voor antibiotica.

Als er geen bacteriën worden gevonden kan er een andere oorzaak zijn voor uw klachten. Onder andere blaas- of nierstenen, blaaspijn syndroom of een blaaspoliep kunnen klachten geven die lijken op een blaasontsteking.

In de urine wordt gekeken naar het aantal bacteriën (of er meer dan 10.000 bacteriën aanwezig zijn) en of er ontstekingscellen of nitrieten aanwezig zijn. Deze zaken vindt je pas in urine als je die minstens 2 uur

ophoudt. In een urinekweek van een te klein plasje (met onvoldoende cellen tijdens een blaasinfectie) is soms de infectie niet aan te tonen.

### **Urinemonster**

De juiste wijze om urine te verkrijgen voor onderzoek:

- Zet het potje klaar om de urine op te vangen.
- Was de schaamstreek met lauwwarm water
- Spreid de schaamlippen of houd de voorhuid goed naar achter.
- Plas een klein beetje en houd halverwege het plassen het potje onder de urinestraal.

In medische termen noemen we dit een gewassen midstream urinemonster.

Urine die uit luiers, opvangzakken of watten wordt opgevangen, is verontreinigd en geeft een foutief beeld.

De urine vangt u op in een steriel potje dat u heeft meegekregen. Het mag enkele uren in de koelkast worden bewaard. Op kamertemperatuur slechts één uur. Hierna kunnen bacteriën gaan groeien, dit geeft een verkeerde uitslag.

Lever alleen urine in als u klachten heeft. Na het gebruik van antibiotica hoeft u alleen urine in te leveren voor controle als u klachten heeft.

Heeft u veel klachten, meld dit dan aan de secretaresse bij het inleveren van de urine. Geef hierbij ook aan als u al antibiotica heeft gebruikt en die dus niet heeft geholpen.

De uroloog kan dan binnen 24 uur alvast iets anders voorschrijven. Een kweek is meestal pas na 3 dagen definitief. Het kan zijn dat de bacterie toch anders moet worden behandeld. U krijgt dan een telefoontje van de secretaresse en een nieuw recept.

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten over dit onderwerp, dan kunt u telefonisch contact opnemen met de polikliniek urologie. Telefoon: (0475) 3282241.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34279560 - Urologie - mei 2020