

## Dienst Urologie

Dr. Braeckman J.  
Dr. Vanhoucke J.L.  
Dr. Van der Eecken H.  
Dr. Marchand W.

www.urologieroeselare.be

---

# BLAASONTSTEKING

## Oorzaak - preventie – behandeling



---

Heilig Hartziekenhuis, Wilgenstraat 2, Roeselare

Secretariaat Urologie 051/23 70 08 of 051/23 70 09

## Signalen en symptomen van blaasontsteking (cystitis)

- Vaak en moeilijk moeten plassen.
- Een brandend gevoel bij het plassen.

Gaat soms gepaard met :

- Lage rug- of buikpijn.
- Troebele urine.
- Sterk ruikende urine.
- Bloed in de urine.

Wanneer deze symptomen langer dan 24 uur aanhouden, kan men beter een arts raadplegen.

Een ernstige infectie kan zich ontwikkelen wanneer de aandoening niet wordt behandeld.

## Oorzaken

Bacteriële cystitis komt het vaakst voor. De infectie treedt op wanneer bacteriën zoals de *Escherichia coli* (*E. coli*), die normaal aanwezig zijn in de darm, zich via de urineleider in de richting van de blaas bewegen. Deze bacteriën kunnen als volgt worden overgedragen :

**Seksuele activiteit** – bij seksuele betrekkingen kunnen bacteriën vanuit de anaal-vaginale streek worden overgebracht naar de urineleider en vervolgens in de blaas terechtkomen. Hierdoor kan ook kneuzing of ontsteking van de urineleider of de blaas ontstaan – ook bekend als *wittebroodscystitis*.

**Tampons** – bacteriën kunnen samen met de tampons worden ingebracht.

**Toilethygiëne** – door, na de ontlasting, van achteren naar voren schoon te vegen, kunnen bacteriën in de blaas terechtkomen.

**Ophouden van urine** – bacteriën kunnen zich in de blaas

## Andere mogelijke oorzaken van cystitis zijn :

**Voorbehoedmiddelen** – zoals pessarium, spiraaltje, diafragma, condoom of spermiciden.

**Geparfumeerde artikelen voor persoonlijke hygiëne** – kunnen irritatie veroorzaken.

**Te geringe vochtinname** – maakt de urine meer geconcentreerd waardoor ze ook makkelijker irritatie kan veroorzaken.

**De menopauze** – heeft verlaagde oestrogeenspiegels tot gevolg waardoor de wand van de blaas en de urineleider verdund, wat soms kan leiden tot ontsteking.

## Preventie

Er bestaat geen efficiënte preventiemethode, maar een paar voorzorgen kunnen helpen bij het garanderen van de steriliteit van de urinewegen :

- Ga om de 3 à 4 uur plassen.
- Veeg na het plassen altijd van voren naar achteren schoon.
- Drink voor en na seksuele betrekkingen wat water, om mogelijk binnengedrongen bacteriën sneller te kunnen uitspoelen.
- Was zo spoedig mogelijk na de geslachtsgemeenschap.
- Vermijd strakke kledij en draag katoenen ondergoed.
- Vermijd het gebruik van sterk geparfumeerde artikelen voor de persoonlijke hygiëne.
- Er is bewezen dat veel drinken, vooral water, een heilzame invloed kan hebben – ongeveer 1,5 tot 2 liter water per dag. Bovendien heeft wetenschappelijk onderzoek aan de Rutgers State University of New Jersey aangetoond dat het drinken van ongeveer een glas veenbessensap per dag kan bijdragen tot de effectieve bestrijding van infecties van de urinewegen, meer bepaald van cystitis. Deze studie werd gepubliceerd in “The New England Journal of Medicine” op 8 oktober 1998. De onderzoekers isoleerden gecondenseerde tannines uit de veenbes. Dit unieke bestanddeel kan nesteling van de *E. coli*-bacterie in de celwanden van de urinewegen voorkomen.

## Behandeling

Bij de behandeling van een eerste blaasontsteking is het mogelijk dat de dokter antibiotica voorschrijft zonder voorafgaand onderzoek. Wanneer de symptomen echter terugkeren, wordt een urinestaal geanalyseerd. Afhankelijk van het resultaat zal de dokter vervolgens al dan niet een antibioticakuur voorschrijven. Het is belangrijk om de antibioticakuur tot het einde te volgen, ook al zijn de symptomen na een paar dagen verminderd of zelfs helemaal verdwenen. Wanneer de infectie terugkeert, is het van belang om de urine opnieuw te laten onderzoeken en dit zeven à tien dagen na het einde van de antibioticakuur. Bij een negatieve test moet de dokter het genezingsproces in de daaropvolgende dagen blijven opvolgen en een grondiger onderzoek uitvoeren indien de symptomen niet verdwijnen.

## Directe zelfhulp – toe te passen bij de eerste symptomen

- Los een koffielepel natriumbicarbonaat (maagzout) op in minstens een halve liter water. Neem dit tweemaal per dag in om de zuurtegraad van de urine te verlagen. Voeg eventueel wat vruchtensap toe om de smaak te verzachten. N.B. : bij hartproblemen is het niet aangewezen om natriumbicarbonaat in te nemen.
- Vermijd alle cafeïnehoudende dranken, zuur voedsel, specerijen, citrusvruchten, tomaten, alcohol en chocolade.
- Drink grote hoeveelheden water, te beginnen met ¼ liter om de 20 minuten. Hierdoor nemen de symptomen af en worden de bacteriën ook makkelijker uit het lichaam verwijderd. Elke dag 1 of 2 glazen veenbessensap drinken kan het aantal bacteriën in de urine helpen verminderen.

voortplanten wanneer het urineren wordt uitgesteld.

## Pijnbeheersing

- Voor onmiddellijke pijnbestrijding kan in samenspraak met een arts een eenvoudige pijnstiller worden ingenomen zoals paracetamol of aspirine.
- Om krampen te verlichten kunnen warmwaterkruiken tegen de onderrug worden gelegd en op die plaatsen waar de pijn het hevigst is.
- Zorg voor een comfortabele zithouding.

**Raadpleeg altijd een arts wanneer de symptomen na 24 uur aanhouden**