Terugkerende blaasontstekingen

Urineweginfectie

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

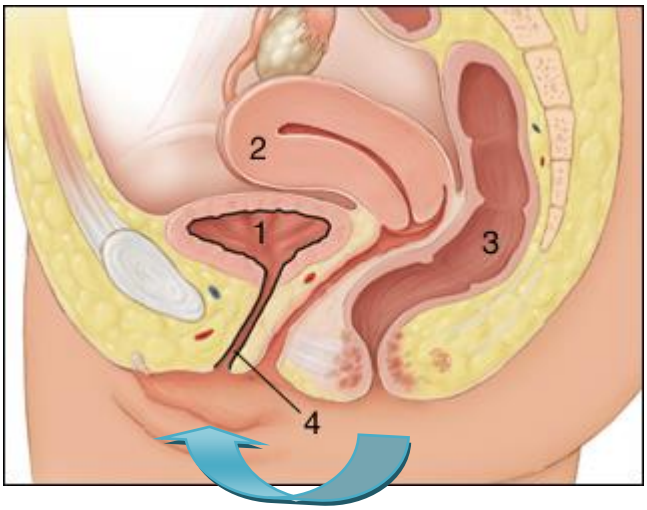
www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

Uw huisarts heeft u naar de uroloog doorverwezen omdat u vaak blaasontstekingen heeft. Deze folder informeert u over de risicofactoren op het terugkeren van een blaasontsteking, welke behandelingen mogelijk zijn en wat u er zelf tegen kunt doen. Dit is een aanvulling op de voorlichting van uw behandelend arts.

Een blaasontsteking is een ontsteking van het slijmvlies van de blaas. Bij vrouwen is de kans op blaasontsteking groter dan bij mannen. De plasbuis bij vrouwen is korter dan bij mannen. Bovendien zit de plasbuis bij vrouwen dicht bij de vagina en de anus. Hierdoor kunnen bacteriën gemakkelijker in de blaas komen. In de schaamstreek bevinden zich namelijk veel bacteriën. Eenmaal in de blaas kunnen bacteriën goed blijven leven en zich gemakkelijk vermenigvuldigen. Regelmatig en goed uitplassen helpt op een natuurlijke manier de bacteriegroei in de blaas binnen de perken te houden.



1 blaas
2 baarmoeder
3 endeldarm
4 plasbuis

Als u een **blaasontsteking** heeft:

- voelt u vaker aandrang om te plassen en moet u vaker kleine beetjes plassen;
- is soms het aandranggevoel zo sterk dat u zelfs de plas niet op kunt houden;
- kunt u een enkele keer zelfs bloed in uw plas zien;

- doet het plassen pijn of geeft het een branderig gevoel; ook kan de aandrang op zichzelf al pijnlijk zijn;
- kunt u ook pijn hebben in uw onderbuik of rug.

Soms kunnen bovenstaande klachten gepaard gaan met pijn in uw zijde en/of met koorts. In dit geval heeft u geen blaasontsteking, maar een **nierbekkenontsteking**.
Als u deze klachten heeft, moet u zo snel mogelijk contact opnemen met uw huisarts(post). Snelle analyse van de urine maakt snel behandelen mogelijk, uitstel geeft vaak verergering van de klachten.

Oorzaken van blaasontsteking

Blaasontsteking ontstaat vrijwel altijd door het binnendringen van bacteriën in de blaas. Vaak zijn het bacteriën die normaal gesproken in de endeldarm en rond de anus zitten.

Ze kunnen op diverse manieren in de plasbuis en blaas komen:

1) Bacteriën kunnen van buitenaf in de blaas komen:
   - als u verkeerd uw billen afveegt (van achter naar voren);
   - tijdens het vrijen;
   - bij een moeilijke stoelgang;
   - als de schede “te schoon” is: door het wassen van de schede met zeep gaan ook de nuttige bacteriën dood die juist voor bescherming zorgen;
   - door de overgang: door gebrek aan het vrouwelijk hormoon oestrogeen wordt het slijmvlies van de vagina dunner, waardoor u vatbaarder wordt voor het krijgen van blaasontstekingen.
2) Als u uw blaas niet goed leeg kunt plassen, kunnen bacteriën in het restant urine zich sneller vermenigvuldigen.
   Als iemand de blaas niet goed kan leegplassen, kan dat komen door:
   - een verzakking;

- een slappe blaasspier;
- het niet goed ontspannen van de bekkenbodemspieren tijdens het plassen.

Meer informatie vindt u in het voorlichtingsfilmpje: Blaasontsteking

www.gezondheidsplein.nl > aandoeningen > blaasontsteking



Welke onderzoeken krijgt u bij de uroloog

Als u regelmatig blaasontstekingen heeft, zullen – afhankelijk van uw klachten – de onderstaande onderzoeken afgesproken kunnen worden:

- Het plaspatroon in beeld brengen met behulp van:
  - **Plasdagboek**: u houdt 2 willekeurige dagen bij hoeveel u drinkt en op welk tijdstip en hoeveel u plast.
  - **Uroflowmetrie**: voor dit onderzoek komt u met een volle blaas op de polikliniek. U plast dan op een speciaal toilet waarbij de kracht en het patroon van de urinestraal worden geregistreerd. Hierna controleert de doktersassistente met een echoapparaat of u uw blaas heeft leeg geplast.
- Het afbeelden van de urinewegen. Dit wordt met een **echo onderzoek** en een **röntgenfoto van de buik** gedaan. Hiermee worden nierstenen of andere afwijkingen aan uw nieren als oorzaak van de blaasontstekingen uitgesloten.
- Een blaasonderzoek: **cystoscopie**. Met een dunne flexibele kijker kan de blaas van binnen bekeken worden. Dit onderzoek wordt gedaan om afwijkingen in de blaas uit te sluiten.

Mogelijke behandelingen en adviezen

Kuur met antibiotica

- Als u klachten heeft, kunt u tijdens kantooruren de polikliniek urologie bellen. U kunt dan altijd langs komen.
- Uw urine wordt gecontroleerd en – indien nodig – op kweek gezet.
- In overleg met uw behandelend uroloog wordt er soms al gestart met antibiotica. Zo niet, dan wordt de uitslag van de urinekweek afgewacht.
- Als de uitslag van de kweek bekend is, weten we of het voorgeschreven antibioticum correct was. Als dat niet het geval is, wordt u gebeld en krijgt u een andere antibioticumkuur. U stopt dan met de eerste kuur en start met de tweede voorgeschreven kuur en deze maakt u volledig af.
- Als u nog geen antibioticum had gekregen en dit blijkt naar aanleiding van de uitslag van de urinekweek wel nodig te zijn, dan wordt u gebeld en krijgt u een antibioticumkuur voorgeschreven.

- Maak de antibioticakuur altijd af, ook al heeft u geen klachten meer. Bacteriën kunnen anders in de blaas achterblijven en opnieuw voor een ontsteking zorgen.
- Bij veelvuldig terugkerende blaasontstekingen kan de uroloog een onderhoudskuur voorschrijven. U neemt dan elke dag ’s avonds een lage dosis antibiotica in, gedurende drie maanden.
- Als u geen klachten meer heeft, hoeft uw urine na het afmaken van de kuur niet gecontroleerd te worden.
- Als u regelmatig na het vrijen een blaasontsteking heeft, zult u telkens direct na het vrijen één tablet moeten innemen. Dit kan voldoende zijn om een blaasontsteking te voorkomen.

Hormonenkuur

Wanneer u al enige tijd in de overgang bent, kan het slijmvlies van de vagina dunner zijn geworden. Hierdoor wordt u gevoeliger voor het krijgen van blaasontstekingen.
Door hormonen, die u zelf in de vagina inbrengt, wordt het slijmvlies hersteld. Daardoor neemt de weerstand tegen infecties toe.

Blaasspoelingen

- Als de bovenstaande behandelingen onvoldoende zijn, kunt u speciale blaasspoelingen krijgen.
- Het slijmvlies van de blaas is bekleed met een beschermlaag. Deze beschermlaag kan beschadigd raken door blaasontstekingen. De blaasspoelingen herstellen de beschadigde beschermlaag. Daardoor wordt u minder gevoelig voor het krijgen van een blaasontsteking.

Mogelijke behandelingen als u uw blaas niet goed kunt leegplassen

- Een **verzakking** kan operatief worden behandeld of met een vaginale ring.
- Een **slappe blaasspier** kan niet behandeld worden.
  Door zelf te leren uw blaas te legen met een katheter kunt u ervoor zorgen dat uw blaas goed leeg is. Vaak is 2 keer per dag katheteriseren al voldoende. Dit leert u onder begeleiding van een continentieverpleegkundige.
- De bekkenfysiotherapeut kan u leren om uw **bekkenbodemspieren** goed te ontspannen tijdens het plassen.

Wat u zelf kunt doen

Bij de eerste verschijnselen van een blaasontsteking:

- Goed drinken. Hiermee spoelt u uw blaas en plast u de bacteriën uit. Het is mogelijk dat een blaasontsteking niet doorzet als u goed drinkt.
- Zo nodig kunt u paracetamol als pijnstiller gebruiken

Let op: als u **zwanger** bent en klachten heeft, moet u direct contact opnemen met uw arts!

Maatregelen om blaasontstekingen te voorkomen:

- Drink dagelijks voldoende: ongeveer twee liter per dag.
- Plas regelmatig en neem de tijd om goed uw blaas leeg te plassen. Stel het plassen niet onnodig uit. “Oude” urine is een goede voedingsbodem voor bacteriegroei.
- Veeg uw billen altijd van voor naar achteren af.
- Houd uw schaamstreek goed schoon. Gebruik hiervoor alleen water en ***geen*** zeep. Zeep tast de natuurlijke zuurgraad van de vagina aan.
- Als u seksueel actief bent: na het vrijen direct uitplassen en douchen.
- Zorg er voor dat de ontlasting regelmatig komt en niet hard is. Drink voldoende, eet voldoende groente, fruit en vezels.
- Cranberryproducten kunnen blaasontstekingen voorkomen. Cranberry’s zorgen ervoor dat bacteriën niet goed aan de blaaswand kunnen blijven “kleven”. U kunt hierdoor de bacteriën gewoon uitplassen en krijgt géén blaasontsteking. U vindt cranberryproducten bij de drogist of apotheek.

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

- Als u denkt dat u een blaasontsteking heeft.
- Als u na twee dagen antibioticumgebruik geen verbetering heeft bemerkt.
- Als tijdens het gebruik van antibiotica uw klachten toenemen.
- Als u tijdens het gebruik van antibiotica koorts krijgt (boven de 38,5 °C) of als u zich ziek voelt.
- Als u een allergische reactie heeft op de antibiotica. Dit kan bijvoorbeeld huiduitslag en/of jeuk zijn. De verschijnselen kunnen enorm variëren, neem daarom bij twijfel contact op.

Belangrijke telefoonnummers:

IJsselland Ziekenhuis: 010 – 258 5000
Polikliniek Urologie: 010 – 258 5980 *tijdens kantooruren*
Spoedeisende Hulp: 010 – 258 5125 *alleen bij spoed buiten kantooruren en in het weekend*

Heeft u nog vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u ze stellen aan uw behandelend arts of aan de verpleegkundige op uw afdeling.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**