



## Urineweginfecties

Urineweginfecties behoren tot de meest voorkomende infecties in het menselijk lichaam. De urinewegen bestaan uit de urineleiders, de blaas en de urinebuis. Met urineweginfecties worden blaasontsteking, prostaatontsteking en nierbekkenontsteking bedoeld.

De nieren filteren afvalstoffen uit het bloed en maken daar urine van. Via de urineleiders komt de urine in de blaas. De urinebuis brengt de urine naar buiten.

De urinewegen zijn aan de binnenkant bedekt met een laagje slijmvlies. Bij een urineweginfectie is dit laagje ontstoken. Vaak wordt dit veroorzaakt door bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers. De grootste boosdoener is de darmbacterie *Escheria Coli* (E. coli bacterie).

Een infectie van de lagere urinewegen heet een blaasontsteking. Een blaasontsteking gaat meestal niet vanzelf over. Een blaasontsteking die niet goed wordt behandeld, kan opstijgen naar de hogere urinewegen. Dit kan leiden tot nierbekkenontsteking. Nierbekkenontsteking is ernstiger dan blaasontsteking. U voelt zich dan zieker, met korrts en vaak ook pijn in uw flank of zij. Het kan nierschade veroorzaken.

### **Ontstaan blaasontsteking**

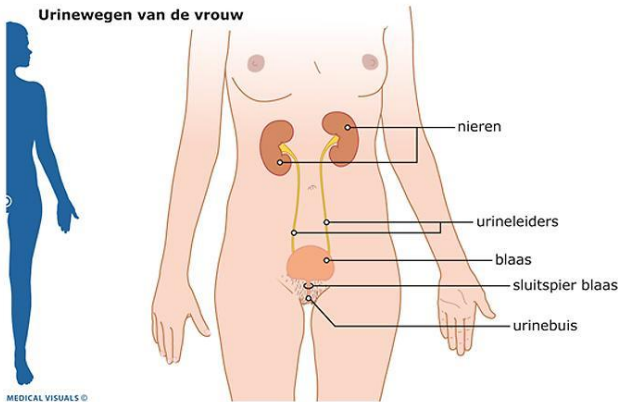
Een blaasontsteking wordt bijna altijd veroorzaakt door het binnendringen van bacteriën in de blaas. Bacteriën kunnen makkelijker binnendringen bij een verminderde weerstand, bij voorbeeld bij gebruik van afweerderdrukkende medicijnen. Ook diabetespatiënten hebben een vergrote kans. De suiker in de urine is een goede voedingsbodem voor bacteriën.

Soms komt dit door het wassen van de schaamstreek met zeep. Dit verandert de zuurgraad van de geslachtsorganen, waardoor bacteriën makkelijker blijven leven.

Als niet alle urine wordt uit geplast, kan dit ook blaasontsteking veroorzaken. Er blijft dan steeds een restje urine achter in de blaas waarin bacteriën zich kunnen vermenigvuldigen. Dit kan ook het geval zijn bij baarmoederverzakking en prostaatvergroting.

### Vaker bij vrouwen

Vrouwen hebben vaker blaasontsteking dan mannen. Dat komt door hun lichaamsbouw: zij hebben een kortere plasbuis, die dichtbij de vagina en de anus zit.



Tijdens zwangerschap en na de overgang hebben vrouwen vaker een urineweginfectie. Soms krijgen vrouwen blaasontsteking door geslachtsgemeenschap. Ook verkeerde toilethygiëne speelt bij vrouwen een rol. Hiermee wordt bedoeld: afvegen van achteren naar voren, in plaats van van voren naar achteren. Voor zover bekend veroorzaken kou vatten en op de tocht staan geen blaasontsteking.



### **Wat zijn de klachten?**

Een blaasontsteking verloopt vaak vrij onschuldig. Veel voorkomende klachten zijn:

- vaak moeten plassen
- pijn en branderig gevoel bij het plassen
- vaker aandrang om te plassen, per keer plast u minder
- de aandrang op zich kan al pijn doen
- troebele of anders ruikende urine
- bloed bij de urine
- pijn in uw onderbuik of onderrug

Bij een gewone blaasontsteking heeft u geen koorts, hooguit wat verhoging.

### **Ontstaan nierbekkenontsteking**

Nierbekkenontsteking kan het gevolg zijn van een niet goed behandelde blaasontsteking. Daarnaast kan het veroorzaakt worden door (aangeboren) verstoppingen in de urinewegen. Verstoppingen kunnen veroorzaakt worden door een gezwel, nierstenen of een vergrote prostaat. Ook aangeboren afwijkingen kunnen de kans op nierbekkenontsteking vergroten. Zoals terugstroming van de urine (reflux).

### **Wat zijn de klachten?**

Nierbekkenontsteking is veel ernstiger dan blaasontsteking. Veel voorkomende klachten zijn:

- ziek voelen
- koorts
- overgeven
- pijn bij het plassen
- pijn onder de ribben die kan uitstralen naar de geslachtsorganen

## Diagnose en behandeling

Een urineweginfectie wordt vastgesteld na onderzoek van de urine. Via een kweek wordt de bacteriestam bepaald, waarna de juiste antibiotica kan worden voorgeschreven. Zie info 3.03 'Urine onderzoek'.

## Preventie

Met het opvolgen van onderstaande adviezen kunt u het risico op een urineweginfectie verkleinen:

- Drink, als u geen vochtbeperking heeft, minimaal anderhalf tot twee liter per dag.
- Plas regelmatig, stel het plassen niet onnodig uit; ga naar het toilet als u aandrang voelt.
- Plas de blaas helemaal leeg

*Voor vrouwen:*

- Veeg uw vagina en uw billen van voor naar achteren af.
- Houd uw schaamstreek goed schoon, gebruik daarbij geen zeep, dat tast de natuurlijke beschermende zuurgraad van de vagina aan.
- Plas direct na het vrijen, u plast eventuele bacteriën in de plasbuis daardoor direct uit.

Hoewel er geen hard bewijs is, is de ervaring, met name bij jonge vrouwen, dat gebruik van cranberryproducten (bijvoorbeeld cranberrysap of in de vorm van voedingssupplementen) soms een urineweginfectie helpt te voorkomen.



Omdat een hoge dosering cranberry's een interactie aan kan gaan met diverse medicijnen is het raadzaam eerst te overleggen met de apotheek!

## Meer informatie?

U vindt extra informatie op [www.allesoverurologie.nl/](http://www.allesoverurologie.nl/), dossier 'Blaasontsteking / nierbekkenontsteking'.