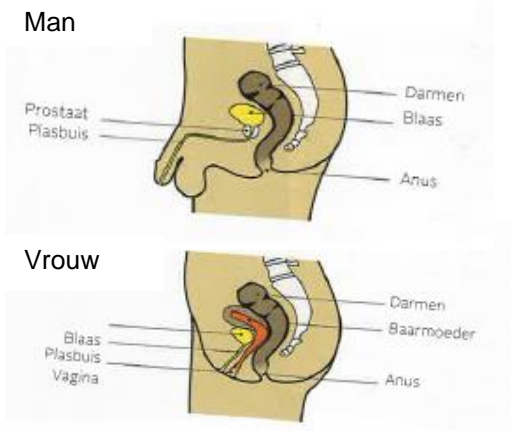




Urineweginfecties

Met urineweginfecties worden blaasontsteking, prostaatontsteking en nierbekkenontsteking bedoeld.

Bij een blaasontsteking is het slijmvlies van de blaas ontstoken. Het ontstaat meestal doordat bacteriën uit de darm via de plasbuis in de blaas terecht zijn gekomen. Blaasontsteking komt bij vrouwen vaker voor dan bij mannen omdat de plasbuis van vrouwen korter is en dichterbij de anus zit.



Bron: Nierstichting

Bij mannen gaat een blaasontsteking vaak samen met een prostaatontsteking. Een blaasontsteking kan soms overgaan in een nierbekkenontsteking. U voelt zich dan zieker, met koorts en vaak ook pijn in uw flank of zij.



Wat zijn de klachten?

Veel voorkomende klachten zijn:

- het plassen doet pijn of geeft een branderig gevoel
- u voelt vaker aandrang om te plassen, per keer plast u minder
- de aandrang op zich kan al pijn doen
- u kunt ook pijn hebben in uw onderbuik of rug
- de urine kan troebel zijn of er kan bloed in zitten
- de urine kan sterk ruiken of slecht ruiken
- bij een gewone blaasontsteking heeft u geen koorts, hooguit wat verhoging

Ontstaan

Een aantal factoren kunnen het risico op een urineweginfectie vergroten:

- het niet goed leeg plassen van de blaas
- een verminderde weerstand, zoals bij diabetes of gebruik van immunosuppressiva
- blaas- of nierstenen
- een urinekatheter
- een vergrote prostaat

Onderzoek 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 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 gaat met diverse medicijnen is het raadzaam eerst te overleggen met de apotheek!