Informatie over Blaasontsteking (cystitis)

Wat is het?

- Een blaasontsteking is een ontsteking van het slijmvlies van de blaas.
- Het voelt alsof u vaak moet plassen, maar per keer komt er maar heel weinig.
- Het plassen geeft een bijtend of branderig gevoel.
- De infectie kan een zeurende pijn geven in onderbuik en onderrug.
- De plas kan troebel zijn of er kan bloed in zitten.
- Een blaasontsteking komt vaak voor: 1 op de 50 mensen heeft wel eens een blaasontsteking gehad.
- Een blaasontsteking komt veel meer voor bij vrouwen dan bij mannen.

Waardoor wordt het veroorzaakt?

Een blaasontsteking wordt meestal door bacteriën veroorzaakt. De bacterie Escherichia coli, die normaal in de darmen aanwezig is, kan vanuit de anus via de urinebuis de blaas binnendringen. Daar groeit hun aantal snel. Ze hechten zich aan de blaaswand en die gaat ontsteken. Omdat de plasbuis bij vrouwen korter is dan bij mannen, krijgen vrouwen gemakkelijker een blaasontsteking.

Mogelijke oorzaken:

- tijdens het vrijen kunnen bacteriën in de plasbuis van de vrouw komen;
- onvoldoende drinken;
- minder goede hygiëne;
- irriterende stoffen in de voeding;
- irritatie chemische stoffen;
- irritatie door blaasstenen;
- zwangerschap;
- de menopauze;
- een blaasontsteking komt vaker voor bij mensen met diabetes (suikerziekte);
- bepaalde geneesmiddelen (zoals methenaminemandelaat en cyclofosfamide) kunnen een oorzaak zijn.

Mensen die hun blaas niet goed leegplassen, bijvoorbeeld mannen met een vergrote prostaat of vrouwen met een verzakking, hebben meer kans op een ontsteking. Bij hen blijft telkens een beetje urine in de blaas achter, waarin bacteriën zich kunnen vermenigvuldigen.

Naar de huisarts?

- Een blaasontsteking is een vervelende en pijnlijke kwaal, die over het algemeen goed te behandelen is.
- Omdat een blaasontsteking zich kan uitbreiden naar andere organen, is het belangrijk om ermee naar de huisarts te gaan.
- Een blaasontsteking wordt vastgesteld door het klachtenpatroon en door onderzoek van de urine. Dit laatste is een belangrijk middel, want klachten zijn niet altijd aanwezig.
- De huisarts zal de ochtendurine onderzoeken op bacteriën, sporen van ontsteking en soms op suiker (in verband met het verhoogde risico op blaasontsteking bij mensen met diabetes).
- Neem een zogenaamde ‘gewassen ochtendplas’ mee naar de huisarts:
    - De schaamstreek met een spuitflesje lauw water zachtjes schoonspuiten;
    - Vrouwen moeten tijdens het plassen de schaamlippen gespreid houden;
    - Mannen moeten eerst de voorhuid van de penis optrekken;
    - Vang het middelste deel van de plas op in een potje met deksel (bij apotheek of huisarts verkrijgbaar);
    - Bewaar het potje in de koelkast tot u het voor onderzoek wegbrengt, bij voorkeur binnen 2 uur.
- Wanneer inderdaad een blaasontsteking wordt geconstateerd, zal de dokter een antibioticumkuur voorschrijven. Maak de antibioticum- kuur altijd af, ook al heeft u geen klachten meer, anders kunnen bacteriën in de blaas achterblijven en opnieuw een ontsteking veroorzaken.
- Als de blaasontsteking niet verdwijnt, laat dan de urine eens op kweek zetten zodat duidelijk wordt door welke bacterie de infectie wordt veroorzaakt. De dokter kan dan een specifiek antibioticum voorschrijven, in plaats van een algemeen antibioticum dat meestal wordt gebruikt.
- Bij een verhoogde kans op blaasontsteking (vaker dan 2 x per jaar) kan een continue lage dosis antibioticum ter preventie worden overwogen.
- Als u vaak last hebt van een blaasontsteking kan de huisarts doorverwijzen naar een specialist (uroloog of gynaecoloog) om te onderzoeken of er een afwijking van de urineweg is die de ontsteking in stand houdt.

- Bij herhaalde klachten ook vragen of de huisarts akkoord gaat met een D-mannose-kuur en aansluitend Urovit® cranberrypoeder ter preventie; is recept nodig? En: zijn er bezwaren tegen zuiveringszout ter vermindering van plaspijn.

Tijdschema bij een acute aanval

Dag 1 van acute aanval, tijd gerekend vanaf het tijdstip waarop u merkt dat u een blaasontsteking heeft
[de preciese tijdstippen zijn niet echt belangrijk, het gaat erom u een idee te geven]
controleer de dosering en fasering van D-mannose aan de hand van uw bijsluiter !

0.00 uur Neem een volle theelepel D-mannose opgelost in een half glas warm water.
0.00 uur Drink een halve liter warm of koud water, event. met theelepel opgelost zuiveringszout
0.00 uur Neem zo nodig paracetamol als pijnstiller.
0.00 uur In verband met doktersbezoek: maak een zogenaamde 'gewassen plas'.
0.20 uur Drink een kwart liter slappe thee.
0.40 uur Drink een kwart liter slappe thee.
1.00 uur Neem een volle theelepel D-mannose opgelost in een half glas warm water.
1.00 uur Drink een kwart liter slappe thee.
1.20 uur Drink een kwart liter slappe thee.
1.40 uur Drink een kwart liter slappe thee.
2.00 uur Drink een kwart liter slappe thee.
2.20 uur Drink een kwart liter slappe thee.
2.40 uur Drink een kwart liter slappe thee; als u nu flink plast, kunt u het drinken verminderen.
5.00 uur Neem een volle theelepel D-mannose opgelost in een half glas warm water.
9.00 uur Neem een volle theelepel D-mannose opgelost in een half glas warm water.

Dag 2 van acute aanval: 4 keer per dag een volle theelepel D-mannose opgelost in een half glas warm water.
Dag 3 van acute aanval: 4 keer per dag een volle theelepel D-mannose opgelost in een half glas warm water.
Dag 3 van acute aanval: 3 keer per dag een volle theelepel D-mannose opgelost in een half glas warm water.
Dag 4 en daarna: 2 keer per dag een volle theelepel D-mannose opgelost in een half glas warm water, totdat de verpakking van 50 gram op is.
Als de D-mannose is afgebouwd, moet u preventief een lage dosis Urovit® cranberrypoeder blijven gebruiken.

Voorkomen door veel drinken

- Véél drinken, 1,5 tot 2 liter per dag. Men moet dan veel urineren, waardoor natuurlijke doorspoeling van het urinesysteem optreedt en veel schadelijke stoffen worden afgevoerd.
- Al dit water drinken helpt niets als men het niet steeds uitplast; zonodig kan een plaspil haar dienst bewijzen, vraag uw huisarts.
- Bosbessen-, witte dovenetel- of berkenthee heeft een desinfecterende werking en zorgt voor een verhoogde urineproductie.
- Yoghurt en karnemelk zouden een gunstig effect hebben bij blaasontstekingen.
- Probeer: neem een literfles water en laat hierin een hele nacht halve theelepel kummelzaadjes weken: lekker en vochtafdrijvend.
- Veel koffie en alcohol zijn af te raden bij blaasontsteking en nierproblemen.

Voorkomen door slim vrijen

- Zonodig even een paar dagen geen seks als de schaamstreek te zeer geirriteerd is.
- Was uw genitaliën vóór de seks, laat uw partner hetzelfde doen.
- Drink 2 glazen water vóór de seks, dan kunt u na afloop goed plassen;
- Let erop dat de coli- bacterien niet bij de vagina komen, niet achterlangs e.d.
- Altijd plassen na het vrijen; dan plast u eventuele bacteriën eruit.

Voorkomen door goede hygiene

- Gebruik geen washand en geen zeep om de schaamstreek te wassen;
- Zachtjes spoelen met een spuitflesje water en droogdeppen met wc-papier.

Voorkomen door goed plassen

- Het is van belang tijdig te plassen en de urine niet langdurig op te houden.
- Ga goed rechtop zitten, zodat de blaas beter leegplast. En eventueel het bekken even heen en weer kantelen zodat die zeker leeg is.
- Niet persen. Neem rustig de tijd om uit te plassen, door tijdsnood wordt de blaas vaak niet goed leeggeplast.
- Gebruik een spuitflesje lauw water om de schaamstreek na het plassen zachtjes schoon te spoelen; droogdeppen met keuken- of wc-papier.
- Billen achterlangs van voor naar achter vegen.

Voorkomen door goed ondergoed

- Gebruik katoenen ondergoed, strijken kan de eventuele bacterieen doden.
- Geen strings: de bacterien van de anus komen dan te gemakkelijk aan de voorkant terecht.
- Geparfumeerde producten voor persoonlijke hygiëne zoals inlegkruisjes, maandverband, vaginale zeep of douches en sprays kunnen irritatie veroorzaken en kunnen beter gemeden worden.

Behandeling en preventie met D-Mannose

- D-mannose is een onschadelijke suiker die vooral wordt gebruikt voor behandeling van acute blaasontsteking.
- D-mannose zorgt er voor dat schadelijke coli- bacteriën zich niet aan de blaaswand kunnen hechten.
- In cranberrypoeder zit ook D- mannose, echter in 50 x lagere concentratie
- Cranberrypoeder wordt vooral gebruikt om een volgende blaasontsteking te voorkómen.
-

Bij voortduring van klachten

Wanneer u regelmatig last hebt van blaasontsteking, overleg dan met de dokter:

- Laat de urine op kweek zetten zodat duidelijk wordt door welke bacterie de infectie wordt veroorzaakt. De dokter kan dan een specifiek antibioticum voorschrijven, in plaats van een algemeen antibioticum dat meestal wordt gebruikt.
- De plaspijn kan worden verminderd door een theelepel opgelost zuiveringszout (= dubbel-koolzure soda) op te lossen in een halve liter warm of koud water; bij hoge bloeddruk en hartproblemen met huisarts overleggen of en hoeveel zuiveringszout kan worden gebruikt. Indien de huisarts accoord gaat: Gimborn zuiveringszout is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.
- Een D-mannose-kuur wordt gebruikt voor de behandeling van een blaasontsteking. Het zorgt er voor dat schadelijke coli- bacteriën zich niet aan de blaaswand kunnen hechten. Indien de huisarts accoord gaat: D-mannose- poeder (voor 1 kuur 50 gram) zou vrij verkrijgbaar zijn. Probeer drogist, apotheek of reformwinkel. Of hier. Ook verkrijgbaar in capsulevorm. Controleer aan de hand van de bijsluiter het bovenstaand Tijdschema bij een acute aanval
- Na afloop van de D-mannose- kuur wordt D-mannose in zwakkere vorm ingenomen ter preventie: Urovit® cranberrypoeder. Indien de huisarts accoord gaat: Urovit® cranberrypoeder zou vrij verkrijgbaar zijn. Probeer drogist, apotheek of reformwinkel.

Tot slot

- Voor vrouwen kan het belangrijk zijn te weten of de blaasontsteking misschien wordt veroorzaakt door een verkeerde vaginale flora. Dit kan worden onderzocht door een vaginaal uitstrijkje te laten onderzoeken.
- Vrouwen kunnen na de overgang extra last hebben van irritatie van het slijmvlies rond de plasbuis en daardoor pijn bij plassen. Tijdelijk gebruik van een oestrogeenhoudende crème (estradiol) rond de uitgang van de plasbuis kan dan helpen.
- Bij mannen kan een blaasontsteking ook door een niet opgemerkte prostaatontsteking worden veroorzaakt. Vraag uw huisarts.

Bronnen onder andere: blaasontsteking.pilliewillie.nl

Deze informatie is bedoeld voor persoonlijk gebruik, in verband met copyright van bronnen mei 2008