

Blaasinfectie (cystitis)

Auteur: Dr. Gustaaf Witters

Elke vrouw die ooit te maken kreeg met de intense pijn die gepaard gaat met een blaasontsteking, zal vertellen dat deze aandoening onmiddellijk moet worden behandeld. Blaasontsteking (ook wel cystitis genoemd) is een gevolg van een infectie van de urinewegen.

Risicofactoren

De aandoening komt het vaakst voor bij vrouwen tussen 25 en 54 jaar.

Waarom lopen vrouwen een groter risico?

De urineleider die naar de blaas loopt (de urethra) is bij de vrouw veel korter dan bij de man, waardoor bacteriën een kortere afstand moeten afleggen om de blaas te bereiken. De urineleider ligt dicht bij de vagina en de anus (transit van de stoelgang), waardoor bacteriën makkelijker hun weg naar de blaas vinden.

Signalen en symptomen:

- 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 meest voor. De infectie treedt op wanneer bacteriën zoals Escherichia Coli (E. Coli), die normaal aanwezig zijn in het rectum, zich via de urineleider in de richting van de blaas bewegen.

Deze bacteriën worden nogal eens als volgt 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 ontsteking van de urineleider of de blaas ontstaan (ook bekend als wittebroodscystitis).
- **Tampons:** bacteriën kunnen samen met de tampons ingebracht worden.
- **Toilethygiëne:** door, na de ontlasting, van achteren naar voren schoon te veegen, kunnen bacteriën in de blaas terechtkomen.
- **Ophouden van urine:** bacteriën kunnen zich in de blaas voortplanten wanneer het urineren wordt uitgesteld.

Andere mogelijke oorzaken van cystitis zijn:

- **Voorbehoedsmiddelen:** zoals pessarium, spiraaltje, diafragma, condoom met 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 oestrogenspiegels (hormonen) tot gevolg waardoor de wand van de blaas en de urineleider verdunt, wat soms kan leiden tot ontsteking.

Preventie

Er bestaat geen echt 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 uitplassen.
- Was zo spoedig mogelijk na de geslachtsgemeenschap (wasje en plasje).
- 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 cranberrysap 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 (Volume 339, Number 15). De onderzoekers isoleerden gecondenseerde tannines uit de cranberry. Dit uniek 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 geminderd of zelfs helemaal verdwenen.

Wanneer de infectie terugkeert, is het van belang om de urine opnieuw te laten onderzoeken en dit 7 à 10 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.

