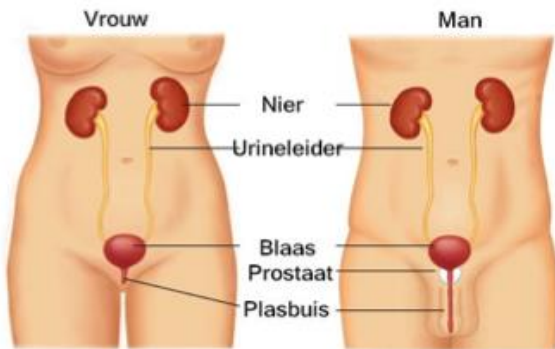


Urineweginfecties

Een urineweginfectie is een ontsteking van de urinewegen. Een blaasontsteking beperkt zich tot de lage urinewegen (blaas, plasbuis). Een opstijgende ontsteking naar de hoge urinewegen kan leiden tot een nierbekkenontsteking. Nierbekkenontsteking is ernstiger dan een blaasontsteking.



De urinewegen bestaan uit

- De nieren;
- De urineleiders;
- De blaas;
- De plasbuis;
- De prostaat bij de man.

Algemene oorzaken urineweginfecties

Bacteriën dringen via de plasbuis de blaas binnen en kunnen daar tot een ontsteking leiden. De kans op blaasontsteking is groter bij vrouwen dan bij mannen. Vrouwen hebben een kortere plasbuis dan mannen. Ook ligt de plasbuis bij vrouwen dicht bij de anus. Bij geslachtsgemeenschap of bij het afvegen van ontlasting kunnen bacteriën makkelijk in de plasbuis komen.

Vrouwen in de overgang kunnen ook eerder last krijgen van een urineweginfectie. Net als mensen met suikerziekte en mensen die niet goed kunnen leeg plassen.

Verschijnselen kunnen zijn

- Pijn of een branderig gevoel tijdens het plassen;

- Vaak aandrang en steeds kleine beetjes moeten plassen;
- Pijn onder in de buik of rug;
- Bloed in de urine;
- Ongewild urineverlies;
- Koorts.

Hoe kunt u urineweginfecties voorkomen?

- Drink voldoende, ongeveer 2 tot 2,5 liter per dag;
- Ga regelmatig plassen, ongeveer vijf tot zeven keer per dag;
- Plas uw blaas altijd zo goed mogelijk leeg. Hierbij is een goede houding op het toilet erg belangrijk (lees voor meer informatie 'Wat is een goede houding op het toilet?');
- Ga na geslachtsgemeenschap meteen plassen;
- Gebruik van zeep rondom de plasbuis beperken;
- Veeg de billen van voor naar achter af
- Cranberry bevat een stof die de kans kan verkleinen op het krijgen van een blaasontsteking, veroorzaakt door de E-coli bacterie. Uw medisch specialist beoordeelt samen met u of dit voor u van nut kan zijn;
- Het gebruik van lokaal (vaginaal) toegediende oestrogenen kan mogelijk nuttig zijn. Ook dit bekijkt uw medisch specialist samen met u.

Behandeling van een urineweginfectie

Als uw medisch specialist u een antibioticumkuur voorschrijft, moet u deze kuur afmaken ook al heeft u geen klachten meer.

Almelo

Zilvermew 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Wat is een goede houding op het toilet?

- Ga goed op de toiletbril zitten. Uw billen moeten goed contact maken met de toiletbril. Ga niet op het puntje van de bril zitten of er boven hangen;
- Uw voeten moeten plat op de grond steunen. Als dat niet lukt, gebruik dan een opstapje of een voetenbankje;
- Laat uw broek zakken tot op uw enkels en spreid uw benen een klein beetje;
- Ga goed recht op het toilet zitten, met een iets holle rug (zie afbeelding 1);
- Ontspan de bekkenbodem en plas in een keer rustig en helemaal uit. Adem rustig naar uw buik en laat de blaas zijn werk doen. U moet niet persen, want dan drukt u de plasbuis een beetje dicht;
- Als u klaar bent met plassen, kantel dan uw bekken een aantal keren voorover en achterover en ook een aantal keren van links naar rechts;
- Ga dan normaal goed recht op het toilet zitten met een iets holle rug. Dan plast u het laatste restje urine uit (zie afbeelding 2);
- Span tot slot de bekkenbodemspieren eerst even goed aan en ontspan ze daarna weer helemaal. Sta dan pas op.



Afbeelding 1



bekkenkantelen

Afbeelding 2

(Uit: E. Versprille)

Vragen?

Heeft u vragen over deze folder of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met de polikliniek urologie.

Polikliniek urologie

Telefoonnummer 088 708 33 90

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.