

# Zo helpt u urineweginfecties voorkomen

## Algemene adviezen

In deze folder vindt u uitleg over urineweginfecties en wat u zelf kunt doen om een urineweginfectie te helpen voorkomen.

### Wat is een urineweginfectie?

Een urineweginfectie is een ontsteking van de nieren, de urineleiders, de blaas en/of de plasbuis. Bij mannen worden ook de prostaat en bijballen tot de urinewegen gerekend. De meest bekende urineweginfectie is een blaasontsteking. Maar ook bijvoorbeeld nierbekken- of prostaatontsteking zijn voorbeelden van urineweginfecties. Bij blaasontsteking heeft u last van vaker en pijnlijk plassen, al dan niet in combinatie met buikpijn, rugpijn, aandrang en urineverlies. Nierbekken- en prostaatontsteking gaan vaak samen met koorts en het gevoel echt ziek te zijn.

### Hoe ontstaat een urineweginfectie?

Normaal gesproken zitten er geen bacteriën in de blaas en de andere urinewegen. Het lichaam zelf houdt de urinewegen schoon en verwijdert snel een enkele bacterie die toch in de blaas terecht komt. Als deze beschermingsmechanismen van het lichaam tekortschieten en als de bacteriën in de urinewegen gaan groeien, ontstaat een infectie met bijbehorende klachten. Maar het kan ook zijn dat er bacteriën in de urinewegen voorkomen, zonder dat er sprake is van klachten. Behandeling is dan niet altijd nodig.

### Wat kunt u doen om een urineweginfectie te voorkomen?

Met onderstaande adviezen kunt u de weerstand van uw lichaam tegen bacteriegroei in de urinewegen versterken. Een betere weerstand is geen garantie. Maar de kans op een infectie wordt daardoor wel kleiner.

- drink 1½ tot 2 liter per dag. Veel meer drinken is niet nodig. Om na te gaan hoeveel u eigenlijk drinkt, kunt u 1 of 2 dagen een lijstje bijhouden. Drink bijvoorbeeld bij elke maaltijd een glaasje water
- leeg regelmatig uw blaas: overdag ongeveer om de 3 uur en verder voor het slapen gaan en bij het opstaan. Zo hebben bacteriën minder kans om te groeien
- een urineweginfectie is geen teken van onvoldoende wassen. Normale hygiëne is dan ook voldoende. Gebruik bij voorkeur geen zeep bij het wassen van uw onderlichaam: dit kan de normale afweer verstoren. Verder is het verstandig om de anus naar achteren af te vegen zodat er minder bacteriën in de buurt van de plasbuis komen
- zorg voor een gezonde levensstijl. Groente, fruit en vezels dragen bij aan goed functionerende blaas en darmen. U hoeft dan ook geen extra vitamines te gebruiken

- gebruik eventueel 2 keer per dag cranberryproducten zoals sap of capsules. Cranberry's bevatten een stof die ervoor zorgt dat sommige bacteriën zich minder gemakkelijk aan de blaaswand hechten
- bij sommige vrouwen ontstaat blaasontsteking na het vrijen. Het gebruik van een pessarium of condoom met zaaddodende middelen kunnen daar een rol bij spelen. U kunt eventueel een andere vorm van anticonceptie overwegen. Goed leegplassen en extra drinken na het vrijen kunnen ook helpen bij het voorkomen van infecties
- het is niet duidelijk bewezen, maar sommige patiënten hebben er baat bij om geen inlegkruisjes te gebruiken, katoenen ondergoed en warme kleding te dragen en koude voeten te voorkomen

*Risicofactoren zoals de menopauze, incontinentie en plasproblemen zijn te behandelen. Vraag uw arts daarom gerust om advies.*

### **Uw vragen**

Als u nog vragen heeft, stelt u ze dan gerust aan uw behandelaar of een medewerker van de polikliniek urologie. Dat kan van maandag tot en met vrijdag van 08:30 tot 16:30 uur:

- locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 – 548 2600
- locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 - 69 6564