

## UROLOGIE

# Tips om een blaasontsteking te voorkomen

Een blaasontsteking (ook wel urineweginfectie genoemd) ontstaat meestal door bacteriën. Die bacteriën komen vaak uit de darmen en kunnen via de urinebuis in de blaas terechtkomen. Daar horen ze niet thuis, en dat kan klachten geven zoals pijn bij het plassen of vaker moeten plassen.

Met onderstaande tips verklein je de kans op een blaasontsteking en op herhaling ervan.

### 1. Drink voldoende

- Drink minstens 1,5 tot 2 liter per dag.
- Door veel te drinken spoel je de blaas goed door en worden bacteriën sneller afgevoerd.

### 2. Ga naar het toilet zodra je aandrang voelt

- Stel plassen niet uit.
- Probeer om de 3 à 4 uur te plassen, en ook nog eens voor je gaat slapen.
- Zorg dat je je blaas helemaal leeg plast. Zo krijgen bacteriën minder kans om te groeien.

### 3. Goede toilethygiëne

- Veeg na het toiletbezoek altijd van voor naar achter. Zo voorkom je dat bacteriën van de anus richting vagina of urinebuis worden gebracht.

### 4. Lichaamshygiëne

- Vermijd sterk geperfumeerde zeep, intieme sprays of geperfumeerde doekjes. Die kunnen de huid rond de urinebuis irriteren.
- Draag liever katoenen ondergoed en vermijd erg strakke kledij. Zo blijft de omgeving droog en goed verlucht.

### 5. Na het vrijen

- Vrouwen die gevoelig zijn voor blaasontstekingen plassen best kort na het vrijen. Zo worden bacteriën die in de plasbuis terechtkwamen snel uitgeplast.

### 6. Menstruatieproducten en anticonceptie

- Gebruik bij herhaalde blaasontstekingen liever geen tampons, pessarium/ diafragma of condooms met spermicide. Die kunnen de kans op irritatie en infectie verhogen.

### 7. Veenbessensap (cranberry)

- Cranberrysap bevat stoffen (looizuren) die kunnen helpen voorkomen dat bacteriën zich hechten aan de blaaswand.
- Het effect is niet altijd wetenschappelijk bewezen, maar het kan geen kwaad en kan ondersteunend zijn.

### 8. Kruidenthees

- Sommige kruidenthees — zoals bosbessenthee, witte dovenetelthee of berken thee — worden soms gebruikt om urineproductie te stimuleren.
- De werking is niet wetenschappelijk bewezen, maar 1 à 2 kopjes per dag kan geen kwaad en telt mee in je dagelijkse vochtinname.

### 9. Preventieve antibiotica

- Als je regelmatig blaasontstekingen hebt (bv. 2 of meer in 6 maanden, of meer dan 3 per jaar), kan een arts tijdelijk lage dosis antibiotica voorschrijven.
- Soms wordt ook aangeraden om na seksueel contact eenmalig een antibiotica-tablet te nemen. Dit gebeurt altijd in overleg met de arts.

### 10. Na de menopauze

- Bij vrouwen na de menopauze kan het slijmvlies van de vagina droger en kwetsbaarder worden.
- Een arts kan dan een oestrogenencrème of tablet voorschrijven. Dat helpt het evenwicht van het slijmvlies te herstellen en vermindert de kans op blaasontstekingen.

#### Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

##### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

##### campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

##### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)

**iedereen**

Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019