

50 blaasontsteking

tekst Yvette Goudriaan fotografie Marcel Graumans



ik hou het niet meer

Goed nieuws: thuishests voor blaasontsteking werken net zo goed als die van de dokter.

de test

We verzamelden 21 potjes urine in een laboratorium. Met elk potje voerden we vier thuishests uit en een test met een laboratoriumteststrip. Ook zetten we ieder potje op kweek. Vervolgens vergeleken we de uitslagen van de thuishests met die van de laboratoriumteststrip en de urinekweek. Het uiteindelijke oordeel bestaat uit een beoordeling van de handleiding, de hoeveelheid stoffen in de thuishest en het resultaat van de laboratoriumtest.

Elke vijf minuten naar de wc rennen om vervolgens een paar pijnlijke druppeltjes te plassen. Blaasontsteking is een irritant kwaaltje waarbij vooral vrouwen de pineut zijn. De plasbuis is bij vrouwen namelijk korter dan bij mannen waardoor bacteriën makkelijker de blaas binnendringen.

Bij een blaasontsteking is de binnenkant van de blaas ontstoken, en soms ook de urinebuis. De klachten zijn meestal heel herkenbaar: pijn of een branderig gevoel bij het plassen en veel aandrang. Eenmaal op de wc plas je doorgaans maar een paar druppeltjes. De plas is soms troebel, kan een beetje stinken en er kan wat bloed in zitten. Ook kun je last hebben van pijn in de onderbuik of lichte koorts.

De boosdoener is meestal de bacteriesoort E. coli, die vooral in de darm leeft. Deze bacterie kan via de anus en de plasbuis in de blaas terecht komen.

Daar hecht hij zich aan de blaaswand en veroorzaakt de ontsteking. Te weinig drinken en niet goed uitplassen vergroten de kans op het ontstaan van een blaasontsteking.

dat hoort er niet in

De huisarts kan vaststellen of je daadwerkelijk blaasontsteking hebt. 'Daarbij wordt de hoeveelheid nitriet en leukocyten in je urine gemeten', weet Linda de Gouw, gezondheidsonderzoeker bij de Consumentenbond. 'Is er nitriet aanwezig, dan is er bijna altijd sprake van een urineweginfectie.' Maar je kunt ook een blaasontsteking hebben als je niet positief wordt getest op nitriet: niet alle bacteriën zijn namelijk gevoelig voor deze nitriettest.

Met een extra leukocytentest kun je de ontsteking wel opsporen. Leukocyten zijn witte bloedcellen. Die horen normaal gesproken niet in grote aantallen in je urine te zitten. Is dat wel het geval, dan duidt dit op een infectie. 'Test je positief op nitriet en leukocyten, dan is de kans op een ontsteking aan de urinewegen erg groot.'

strookje plassen

Een urinekweek, die wordt uitgevoerd in een laboratorium, is het betrouwbaarste middel om te zien of je een blaasontsteking hebt. Bij zo'n kweek wordt niet alleen gekeken welke bacterie de urineweginfectie veroorzaakt, maar ook

NIET DOEN: ERMEE DOORLOPEN EN ZELF GAAN DOKTEREN

welk antibioticum het beste werkt tegen deze boosdoener.

Tegenwoordig zijn bij de drogist en op internet thuishests te koop waarmee je zelf kunt checken of je een blaasontsteking hebt. Handig als je twijfelt of je naar de dokter moet gaan of niet. Ze werken simpel: je plast over een teststrookje en leest vervolgens het resultaat af. Maar hoe betrouwbaar zijn dit soort thuishests?

Onderzoeker Linda de Gouw liet door een klinisch chemisch laboratorium de thuishests vergelijken met de teststrips die in een ziekenhuis worden gebruikt. De verrassende conclusie: thuishests scoren even goed als die van het ziekenhuis. De geteste zelftest van Medihome is wel minder betrouwbaar dan de andere drie: deze meet geen leukocyten, waardoor je een urineweginfectie over het hoofd kunt zien.

De klinisch chemicus van het laboratorium dat de tests onderzocht wil de uitslag enigszins nuanceren: 'Zowel de thuishests als de laboratoriumteststrips die in het ziekenhuis worden gebruikt,

Een plasje erover en zie: je laptop leeft weer. Een Koreaanse accufabrikant bedacht de MetalCell, een magnesiumaccu die je kunt opladen met zout water of urine.

blaasontsteking 51

knap hoor

scoren niet 100% ten opzichte van de urinekweek', aldus het laboratorium. Een urinekweek blijft volgens de deskundigen de allerbetrouwbareste methode. Verder zul je altijd alsnog naar de dokter moeten als de test aangeeft dat je een blaasontsteking hebt: de uitslag van een thuisstest is voor de apotheek niet voldoende om antibiotica mee te geven.

vitamine c is onzin

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Volgens sommige studies helpt cranberrysap bij het voorkomen van blaasontsteking, vooral bij vrouwen die er regelmatig last van hebben. Cranberry's, ook wel veenbessen genoemd, bevatten waarschijnlijk bestanddelen die voorkomen dat bacteriën aan de wand van de blaas vastkleven, waardoor de blaasontsteking geen kans krijgt. Er zijn ook capsules en tabletten met gedroogd veenbessenextract verkrijgbaar. Extra vitamine C nemen, wat nog weleens wordt aangeraden om de urine 'aan te zuren', heeft geen nut. Neem een blaasontsteking serieus. Loop je ermee door, dan kan de infectie naar de nieren kruipen, die dan ook ontstoken kunnen raken. Ben je er op tijd bij, dan geneest ook een nierbekkenontsteking goed met antibiotica, maar je bespaart jezelf veel ellende als je het niet zo ver laat komen.

Een klinisch chemicus is verantwoordelijk voor het onderzoeken van onder andere urine in een ziekenhuislaboratorium. Van het buisje bloed tot aan de uitslag van de tests: hij geeft leiding aan en is eindverantwoordelijk voor het hele proces dat zich afspeelt in het lab. Op de website van de NVKC, de Nederlandse Vereniging voor Klinische Chemie, vind je informatie over zelftesten: www.uwbloedserius.nl/zelftesten.php. Ook kun je hier eventueel vragen stellen over laboratoriumtests en -uitslagen.



1. Blaas-Check urinewegsinfectietest
Testoordeel: 8

De uitslag is makkelijk af te lezen: je vergelijkt de kleuren op de teststrook met die op de bijgeleverde kleurenkaart. Ook goed: er staat duidelijk aangegeven dat je contact moet opnemen met je huisarts als je denkt dat je een blaasontsteking hebt. €9 voor 3 tests



2. Easy Home blaasontsteking en urineweginfectie
Testoordeel: 7,4

Fijn is het kleine formaat van het buisje met de test. De gebruiksaanwijzing is duidelijk, maar de belangrijke waarschuwingen staan onderaan in de bijsluiters en je moet hem aandachtig bestuderen voordat je de resultaten goed begrijpt. €10 voor 3 tests



3. Medihome blaasontstekingstest
Testoordeel: 5,8

Korte maar heldere uitleg. Ook fijn: voor meer informatie kun je op een website terecht. Toch een derde plaats: je meet alleen nitriet en geen leukocyten. De kans dat je een blaasontsteking over het hoofd ziet, is daarom groter dan bij de rest. €13 voor 3 tests



4. Exacto test infection urinaires
Testoordeel: 4,4

De duurste test van het stel. Met de getekende plaatjes in de gebruiksaanwijzing kom je een eind, maar uiteindelijk heb je geen idee wat de uitslag betekent: alle tekst is in het Frans en daarom niet geschikt voor de Nederlandse markt. €13 voor 3 tests

blaasontsteking tests

	prijs circa	test oordeel	begrijpelijkheid bijsluiters	volligheid bijsluiters	volligheid meting	nauwkeurigheid meting
1. Blaas-Check	€9	8,0	+	+	+	+
2. Easy Home	€10	7,4	+	□	+	+
3. Medihome	€13	5,8	□	□	-	□
4. Exacto	€13	4,4	--	--	+	+

++ zeer goed + goed □ redelijk - matig -- slecht