

Interstitiële Cystitis & Pijnlijke blaas syndroom

Eengids voor vrouwen

1. Wat is interstitiële cystitis?
2. Wat is de oorzaak van interstitiële cystitis?
3. Hoe weet mijn arts dat ik interstitiële cystitis heb?
4. Hoe wordt interstitiële cystitis behandeld?

Wat is interstitiële cystitis?

Interstitiële cystitis (IC) is een term die een aandoening beschrijft van blaaspijn of ongemak van de blaas, met een frequente en vaak dringende behoefte om te plassen. Negen van de tien mensen met IC zijn vrouwen. Mensen met interstitiële cystitis kunnen een ontstoken of geïrriteerde (rode en pijnlijke) blaaswand hebben. In ernstige gevallen kan de ontsteking van de blaaswand tot verlittekening en verstijving van de blaas leiden, waardoor deze niet meer gemakkelijk kan uitzetten tijdens het vullen met urine. Sommige vrouwen krijgen puntbloedingen in de blaaswand als deze uitgerekt wordt of krijgen zweertjes of fissuren in de blaasbekleding wat kan leiden tot pijn en een frequente drang om te moeten plassen. Als er geen zichtbare afwijkingen zijn aan de blaas wordt deze aandoening ook Pijnlijke Blaas Syndroom (PBS) genoemd. Blaas Pijn Syndroom is de naam die zowel IC als PBS bevat.

Mensen met interstitiële cystitis kunnen meerder symptomen hebben:

- Een enorme drang om te moeten plassen, zowel overdag als 's nachts.
- Frequentie drang om te plassen. Vrouwen met ernstige gevallen van IC moeten vaak 20 keer of meer per dag plassen.
- Drukkend gevoel, pijn, en gevoeligheid rond de blaas, het bekken en het perineum (het gebied tussen de anus en de vagina).
- De pijn en het drukkende gevoel kunnen toenemen bij het vullen van de blaas en afnemen bij het leegplassen van de blaas.
- Een vermindering van de hoeveelheid urine die in de blaas opgehouden kan worden ten opzichte van eerder.
- Pijn tijdens geslachtsgemeenschap.

De symptomen van IC verschillen enorm van persoon tot persoon en zelfs bij eenzelfde persoon. De behandeling is afhankelijk van de ernst van de symptomen. Bij veel vrouwen worden de symptomen erger in de periode voor de menstruatie. Ook door stress kunnen symptomen verergeren, maar het is niet de oorzaak van de symptomen

Wat is de oorzaak van interstitiële cystitis?

We weten niet wat de oorzaak is van interstitiële cystitis.

We weten wel dat het niet veroorzaakt wordt door bacteriële en virale infecties. Het zou veroorzaakt kunnen worden door een defect in de bekleding van de blaas. Normaliter beschermt de bekleding de blaaswand tegen de toxische effecten van urine. Bij ongeveer 70% van de mensen met interstitiële cystitis is de beschermende laag aangetast. Hierdoor kan urine de blaaswand irriteren, met interstitiële cystitis tot gevolg.

Hoe weet mijn arts dat ik interstitiële cystitis heb?

U heeft mogelijk interstitiële cystitis indien een van de volgende symptomen optreedt:

- U moet vaak of heel nodig plassen.
- U heeft persisterende bekken- of blaaspijn.
- Een arts constateert een ontsteking van de blaaswand, puntbloedingen of zweertjes tijdens een onderzoek met een speciale telescoop (cystoscoop genaamd) waarmee in de blaas gekeken wordt.
- U heeft een positieve kaliumgevoeligheids test.
- Uw arts heeft andere aandoeningen uitgesloten, zoals een blaasontsteking, vaginale infecties, blaaskanker en seksueel overdraagbare aandoeningen waarvan de symptomen op die van interstitiële cystitis kunnen lijken.

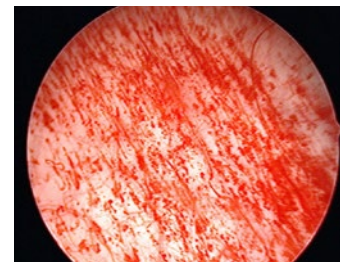
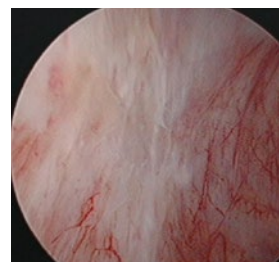
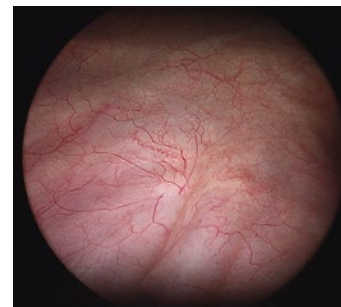
Hoe wordt interstitiële cystitis behandeld?

Omdat de oorzaken van IC onbekend zijn, is de huidige behandeling gericht op symptoomverlichting. Eén behandeling of een combinatie van behandelingen helpt de meeste mensen gedurende wisselende periodes. Omdat onderzoekers meer leren over interstitiële cystitis, zal de lijst van potentiële behandelingen veranderen en zal de patiënt de verschillende opties met de arts moeten bespreken.

De meeste mensen voelen zich beter nadat ze een van de volgende behandelingen hebben geprobeerd:

1. **Dieet.** Vermijdt alcohol, pittig en zuur voedsel en tabak.

Normale blaas bij cystoscopie



Blaas mucosa (bekleding) van patiënten met interstitiële cystitis.

2. **Het oprekken van de blaas.** Ongeveer een derde van de mensen voelt zich beter na het oprekken van de blaas. Onder verdoving vult een arts de blaas met vocht. Dit rekt de wanden van de blaas. Artsen weten niet waarom het oprekken helpt. Het zou pijnsignalen, uitgezonden door zenuwen in de blaas, kunnen verstoren. Sommige mensen hebben een toename van pijn na deze behandeling.
3. **Medicatie.** Uw arts kan u een oraal medicijn voorschrijven genaamd Pentosan polysulfaat. Dit medicijn beschermt de bekleding van de blaaswand tegen de toxiciteit van urine. Vanwege de hoge kosten is het in sommige landen niet beschikbaar. Ongeveer 40% van de patiënten merkt verbetering van de symptomen bij gebruik van Pentosan sulfaat. Een ander medicijn dat zou kunnen helpen is amitryptiline. Het blokkeert pijn en reduceert blaasspasmes. Van dit medicijn kunt U suf worden, dus wordt het meestal voor de nacht ingenomen. Orale antihistaminica of H2 antagonist hebben ook enkele patiënten geholpen met hun blaassymptomen. Deze behandelingen werken beter als de ontsteking ontstaan is op basis van een allergie.
4. **Blaasspoeling.** Tijdens de blaasspoeling wordt de blaas met behulp van een katheter (een dun slangetje) gevuld met een vloeibaar medicijn. Dit medicijn wordt enkele seconden tot 15 minuten in Uw blaas gehouden. Vervolgens loopt de vloeistof via de katheter uit de blaas. Behandelingen worden elke 1-2 weken gegeven gedurende 6-8 weken. De behandeling kan zo nodig herhaald worden. De middelen die gebruikt worden zijn:
 - Heparine alleen of in combinatie.
 - Steroïden alleen of in combinatie.
 - Plaatselijk verdovingmiddel met of zonder natriumbicarbonaat.
 - Dimethylsulfoxide of DMSO, een chemisch oplossing uit houtpulp die verschillende toepassingen in de geneeskunde heeft. Bekend is dat het de ontsteking reduceert en bij ¾ van de IC patiënten blokkeert het pijn. Het heeft als bijwerking dat patiënten naar knoflook kunnen gaan ruiken hetgeen tot 72 uur na de

Andere behandelopties

Botuline toxine injecties in de blaas en sacrale zenuwstimulatie zijn sommige behandelingen die momenteel gebruikt worden bij patiënten, die niet op bovengenoemde behandelingen reageerden.

Sommige mensen hebben sterkere pijnstillers nodig, zoals morfine-achtige medicijnen of gabapentine. Verwijzing naar een multidisciplinaire pijnkliniek kan in ernstige gevallen nuttig zijn. De reguliere behandelingen zijn bij een zeer kleine minderheid van de patiënten niet afdoende en behoeven een operatieve ingreep. Er worden diverse benaderingen en technieken gebruikt, elk met de eigen voor- en nadelen en complicaties, die met een chirurg besproken zouden moeten worden.

Een operatie zou alleen overwogen moeten worden indien de beschikbare behandelingen gefaald hebben en de pijn in-

validerend is.

- **Dieet-** Alcohol, tomaten, kruiden, chocolade, cafeïne, citrus dranken, kunstmatige zoetstoffen en zure voedingsmiddelen kunnen u blaas irriteren. Probeer deze voedingsmiddelen voor een aantal weken uit Uw dieet te elimineren. Probeer vervolgens de voedingsmiddelen een voor een te introduceren en zie of de symptomen toenemen.
- **Roken-** Veel mensen met interstitiële cystitis vinden dat roken de symptomen doet toenemen. Omdat roken ook een voornaamste oorzaak van blaaskanker is, hebben mensen met interstitiële cystitis nog een goede reden om te stoppen met roken.
- **Training van de blaas-** Indien U geen pijn hebt maar last hebt van frequente en dringende behoefte te urineren, zou U Uw blaas kunnen trainen in het ophouden van een grotere hoeveelheid urine. U kunt Uw blaas trainen door op vastgestelde tijden naar het toilet te gaan en door het doen van ontspanningsoefeningen. Na een tijdje probeert U de tijd tussen twee plasmomenten te verlengen. Kijk ook in de folder over blaastraining. Uw fysiotherapeut kan U helpen met de blaastraining en de relaxatietechnieken.
- **Fysiotherapie en biofeedback-** Mensen met interstitiële cystitis hebben vaak last van pijnlijke krampen van de bekkenbodemspieren. Deze kunnen bekkenpijn veroorzaken en geslachtsgemeenschap kan onprettig worden. Fysiotherapeuten kunnen U oefeningen leren die de bekkenbodemspieren zowel aanspannen als ontspannen.
- **TENS** ("Transcutane elektrische zenuw stimulatie")- U kunt met behulp van een TENS-apparaat milde elektrische stootjes over de blaas voeren. Doe dit minstens twee keer per dag. U kunt dit enkele minuten doen of voor een langere periode. Idealiter wordt dit uitgevoerd onder begeleiding van een fysiotherapeut.
- **Relaxatie therapie** – stress reductie, hypnotherapie en acupunctuur kunnen een positieve rol spelen voor sommige mensen.

Waar kan ik meer informatie vinden over interstitiële cystitis?

De steun van familieleden, vrienden en andere mensen met interstitiële cystitis is belangrijk om U te helpen leren omgaan met dit probleem. Mensen die meer leren over interstitiële cystitis en participeren in hun eigen behandeling doen het beter dan mensen die dat niet doen.

Voor meer informatie over lokale en regionale steungroepen in Uw omgeving kijk op:

http://www.painful-bladder.org/globalgroups_etc.html (internationale pijnlijke blaas fonds)

