

# Plasproblemen bij mannen

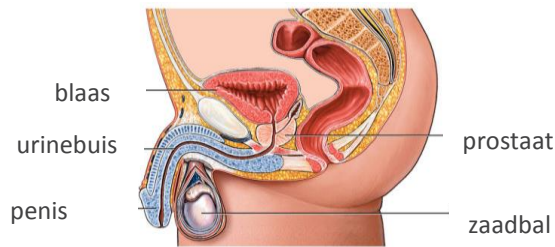
## Inleiding

Plasklachten bij mannen ontstaan vaak op wat oudere leeftijd. Meestal rond het 50e jaar treden de eerste verschijnselen van vaker plassen, wat minder krachtige straal, nadruppelen en toegenomen aandrang op. Als je vaak je bed uit moet om te plassen, wordt je nachtrust erg verstoord. Ook je partner kan daar veel last van ondervinden.

Het is niet goed bekend waarom de ene man méér last heeft van plasklachten dan de ander. Soms kunnen onderliggende ziekten plasklachten geven. Suikerziekte is daar een voorbeeld van. Door toegenomen dorst gaat men meer drinken en moet er dus méér en vaker geplast worden. Ook ziekten van het zenuwstelsel kunnen plasklachten opleveren. Bijvoorbeeld omdat de blaaspier geprikkeld wordt, waardoor het voelt of de blaas vol is.

Verder kan medicijngebruik invloed hebben op het plassen. Een bekend voorbeeld is furosemide dat gebruikt wordt bij behandeling van hoge bloeddruk en hartfalen. Dit medicijn zorgt ervoor dat vocht het lichaam verlaat, zodat de bloeddruk vermindert en je minder last krijgt van hartproblemen. Furosemide stimuleert de nieren om meer vocht te produceren. Dat vocht komt als urine in de blaas terecht. De blaas raakt voller en je krijgt de aandrang om te plassen. Furosemide wordt daarom ook wel een plastablet genoemd.

## De prostaat



De prostaat zit in het mannelijk lichaam vlak onder de blaas en is ongeveer kastanjegroot. Dóór de prostaat loopt de urineleider die vanaf de blaas naar onderen loopt en in de penis uitmondt. Aan de achterkant wordt de prostaat begrensd door het slijmvlies van de endeldarm. Via die weg kan de arts met een vinger de prostaat voelen. Aan weerszijden van de prostaat liggen zaadblaasjes. Vanuit de zaadballen (testes) komt het zaad in de zaadleiters. Deze monden uiteindelijk uit in de beide zaadblaasjes. Hier wordt het zaad bij een zaadlozing (ejaculatie) gemengd met vocht uit de prostaat en verlaat dan via de penis het lichaam. De prostaat maakt met zijn kliersysteem dus vocht aan. Dit vocht wordt gebruikt om na het klaarkomen het zaad door de schede te transporteren en een bevruchting via de baarmoedermond mogelijk te maken. De ouderwetse benaming 'voorstanderklier' geeft de functie van de prostaat misschien wel het duidelijkst aan.

### Hoe ontstaan plasklachten?

Vroeger dacht men dat de prostaat verantwoordelijk was voor het krijgen van plasklachten en werd daarom aangewezen als de boosdoener. Plasklachten bij mannen noemt men daarom nog al eens prostatisme. De prostaat, die groeit onder invloed van het testosteron (mannelijk hormoon), neemt in de loop der jaren in omvang toe. De urineleider die dóór de prostaat loopt, wordt dan afgekneld en de blaas moet meer krachtsinspanning leveren. Soms blijft urine in de blaas achter. Hierdoor kan het gevoel ontstaan dat niet goed leeg geplast kan worden. De straal wordt wat minder sterk en nadruppelen kan optreden. Meestal ontstaan deze klachten geleidelijk en geven ze niet veel hinder of last. Bij mannen die er echt last van hebben, kan het hinder opleveren bij hun werk of de beoefening van hun hobby. Soms treden klachten acuut op, bijvoorbeeld wanneer het plassen ineens helemaal niet meer lukt. Men spreekt dan van een acute urineretentie. Ingrijpen is direct nodig om de blaaslediging weer op gang te brengen! Tegenwoordig duidt men plasklachten bij mannen ook wel aan als lagere urinewegklachten. De prostaat kan daarin een rol spelen, maar ook vermindering van spierkracht van de blaas of verhoogde prikkelbaarheid van de blaasspier. Soms speelt een combinatie hiervan een rol.

### Wanneer naar de huisarts?

Zoals hierboven is beschreven zijn plasklachten in het algemeen het gevolg van goedaardige prostaatgroei en/of verandering van prikkelbaarheid van de blaas en blaaskracht. Meestal treden de veranderingen gematigd op en geven ze weinig hinder.

Ook treedt vaak naar verloop van tijd een nieuw evenwicht op en nemen de klachten niet meer toe.

In een enkel geval is prostaatkanker de oorzaak. Deze ernstige ziekte geeft in het begin weinig of geen klachten. De kankergroei begint meestal aan de buitenkant, waardoor de ontstane zwelling niet merkbaar is in de plasbuis. Pas na verloop van tijd wordt dit wel merkbaar door het verminderen van de plaskracht. Prostaatkanker is in de eerste fase niet pijnlijk.

Behalve angst voor kanker zijn er nog andere redenen om bij plasproblemen de huisarts te bezoeken. Vooral gebrek aan nachtrust, pijn bij plassen of heel vaak moeten plassen zijn erg hinderlijk.

Bij de volgende verschijnselen moet je echt naar de huisarts gaan:

- pijnklachten bij het plassen;
- niet meer kunnen plassen;
- bloed bij de urine.

## Wat doet de huisarts

De huisarts zet samen met u eerst uw klachten op een rij. U bespreekt de aard van uw klachten, uw eventuele ongerustheid en de reden van uw bezoek.

De huisarts kan daarbij gebruik maken van een vragenlijst die de mate van ernst en hinder van uw plasklachten in beeld brengt. De vragen gaan over de manier waarop het plassen veranderd is en of de klachten uw kwaliteit van leven hebben beïnvloed (zie de IPSS bijlage).

Vervolgens gaat de huisarts u lichamelijk onderzoeken, waarbij onder meer de prostaat wordt gevoeld via de anus. Door urineonderzoek wordt een eventuele ontsteking van de urinewegen opgespoord.

Ook kunnen eventuele prostaatproblemen worden opgespoord met bloedonderzoek. De zogenaamde PSA-waarde in het bloed zegt iets over de werking van de prostaat.

## Behandeling

Als alle gegevens bekend zijn, is het goed mogelijk dat de oorzaak van de plasproblemen niet alarmerend is. De huisarts kan dat toelichten en u zo geruststellen.

Soms blijven de klachten daarna gelijk of verminderen zelfs iets. Als de situatie verergert, kunt u beter opnieuw naar de huisarts gaan.

De huisarts kan ook besluiten om medicijnen voor te schrijven. Er zijn twee groepen medicijnen die kunnen helpen bij plasklachten. Eén groep wordt gebruikt om de druk in de prostaat te verminderen, waardoor uw klachten kunnen verminderen. De andere groep medicijnen verkleint het volume van de prostaat, waardoor de urinebuis minder wordt afgekneld.

Soms is een verwijzing nodig naar de uroloog om verder onderzoek te laten doen. Bijvoorbeeld als de medicijnen uw klachten niet kunnen verhelpen, dan is misschien een operatieve ingreep nodig. Ook kan de uroloog advies geven aan de huisarts hoe de behandeling van uw klachten het beste kan worden voortgezet. Ten slotte kunnen de onderzoeksgegevens van de huisarts een aanwijzing geven dat sprake is van een kwaadaardigheid van prostaat of blaas.

## IPSS

De International Prostate Symptoms Score (IPSS) is een vragenlijst voor de patiënt om aan de hand van een 6-puntenschaal de ernst van de symptomen en het effect op de levenskwaliteit aan te geven. Een lage score sluit afwijkingen niet uit.

Noteer in onderstaande tabel in de kolom 'totaal' het getal wat bij uw antwoord hoort. Tel vervolgens het aantal punten op en noteer dit bij 'Uw score' in de kolom 'totaal'. Deze score geeft een indicatie van de ernst van uw plasklachten over de afgelopen maand.

Men hanteert een internationale 3-punts schaal voor de ernst van plasklachten:

- 0 - 7= géén - lichte klachten
- 8 - 19= matige - milde klachten
- 20 - 35= ernstige klachten

	Helemaal niet	Minder dan 1 op de 5 keer	Minder dan de helft van de keren	Ongeveer de helft van de keren	Meer dan de helft van de keren	Bijna altijd	Totaal
1. Hoe vaak had u in de afgelopen maand het gevoel dat uw blaas nog niet helemaal leeg was nadat u had geplast?	0	1	2	3	4	5	
2. Hoe vaak moest u in de afgelopen maand binnen 2 uur nadat u had geplast weer plassen?	0	1	2	3	4	5	
3. Hoe vaak merkte u in de afgelopen maand dat tijdens het plassen de straal enkele keren stopte en toen weer begon?	0	1	2	3	4	5	
4. Hoe vaak had u in de afgelopen maand moeite om het plassen uit te stellen?	0	1	2	3	4	5	
5. Hoe vaak had u in de afgelopen maand een zwakke urinestraal?	0	1	2	3	4	5	
6. Hoe vaak moest u in de afgelopen maand persen om de urinestraal op gang te brengen?	0	1	2	3	4	5	
	Nooit	1x	2x	3x	4x	5x of meer	
7. Hoe vaak moest u in de afgelopen maand gemiddeld per nacht uit bed om te plassen?		1	2	3	4	5	
<b>Uw score:</b>							

### Kwaliteit van leven

Omcirkel in onderstaande tabel uw antwoord. Hiermee geeft u aan wat het effect is van uw plasklachten op uw levenskwaliteit.

	Als het plassen uw hele leven zou blijven zoals het nu is, hoe zou u zich daarbij voelen?
Gelukkig	0
Plezierig	1
Over het algemeen tevreden	2
Gemengde gevoelens (om het even)	3
Over het algemeen ontevreden	4
Ongelukkig	5
Verschrikkelijk	6

## Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Urologen  
Locatie Deurne  
T: 0493 – 32 89 10  
Locatie Helmond  
T: 0492 – 59 59 50

**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

