

## Interstitialis Cystitis & Hólyagfájdalom szindróma

### Útmutató női páciensek számára

1. Mit jelent az interstitialis cystitis?
2. Mi okozza az interstitialis cystitist?
3. Hogyan bizonyítható, hogy interstitialis cystitis áll fenn nálam?
4. Hogyan kezelik az interstitialis cystitist?
5. Egyéb kezelési lehetőségek
6. Hol található több információ az interstitialis cystitisről?

#### Mit jelent az interstitialis cystitis?

Az interstitialis cystitis (IC) egy olyan orvosi szakkifejezés, amelyet a húgyhólyag fájdalom vagy hólyagot érintő diszkomfort állapotának leírására használnak, mely gyakori és gyakran sürgető vizeleti ingerrel jár. Tíz IC-s páciensből kilenc nő. Interstitialis cystitis esetén a húgyhólyag fala gyulladt és irritált (vörös és fájdalmas) lehet. Súlyos esetben a hólyagfal gyulladása a húgyhólyag hegesedésével és merevedésével járhat, melynek következménye, hogy a gyűló vizelet mellett a hólyag tágulása nehezen megy végbe. Van, akinél a húgyhólyag falának feszülése pontszerű vérzéssel jár, másnál fekélyek illetve repedések (fissurák) alakulnak ki a hólyag belső felszínén, ami fájdalmat, gyakori és sürgető vizeleti ingert okozhat. A fájdalmas hólyag szindróma (painful bladder syndrome, PBS) egy másik neve annak az állapotnak, amikor a hólyagban nincs látható kóros eltérés. A hólyagfájdalom szindróma a javasolt elnevezés az IC és a PBS összefoglalására.

Az interstitialis cystitisben szenvedő páciensek a következő tünetekkel találkozhatnak:

- Mind nappal, mind éjszaka jelentkező sürgető vizeleti inger.
- Gyakori vizeleti inger. Súlyos IC esetén a napi vizeletürítések száma a huszat is elérheti.
- Nyomás, fájdalom és érzékenység a húgyhólyag, a kismence és a perineum (a végbélnyílás és a hüvely közötti terület) területén. Ez a fájdalom és nyomás fokozódhat a hólyag telődésével és csökkenhet a hólyag kiürítésével.
- A húgyhólyag vizelettárolási képességének a csökkenése.
- Nemi aktus alatt tapasztalt fájdalom.

Az IC tünetei egyéenként és egy egyénen belül is is nagyon eltérőek lehetnek. A kezelés a tünetek súlyosságától függ. Több páciensnél megfigyelhető a tünetek rosszabbodása a menstruáció előtt. A stressz a tüneteket is súlyosbíthatja, de önmagában nem okozza őket.

#### Mi okozza az interstitialis cystitist?

Még nem tudjuk, mi okozza az interstitialis cystitist. Tudjuk, hogy nem a baktériumokkal vagy vírusokkal történő fertőzések. Okozhatja a hólyagot fedő hám károsodása. Normál esetben a

hólyag hámborítása védi a hólyag falát a vizelet toxikus hatásaitól. Az interstitialis cystitisben szenvedők kb. 70% -ában a hólyagot védő rétegben „szivárgás” figyelhető meg. Ezáltal a vizelet irritálhatja a hólyagot interstitialis cystitist okozva.

További változások lehetnek a (gyulladásos folyamat miatt termelődött) hisztamin szintjének növekedése és megnövekedett idegsejtek a hólyagfalban. Néhány embernél autoimmun válasz is lehet az ok (ha olyan ellenanyagok termelődnek, amelyek a test egy része ellen fejtik ki hatásukat, mint például rheumatoid arthritisben).

#### Hogyan bizonyítható, hogy interstitialis cystitis áll fenn nálam?

A következők megléte esetén lehetséges, hogy interstitialis cystitis áll fenn:

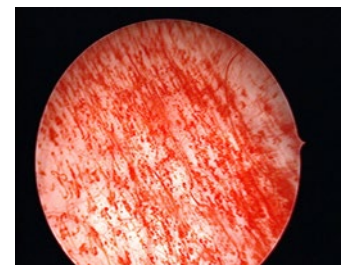
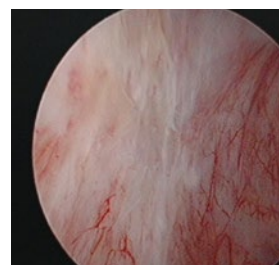
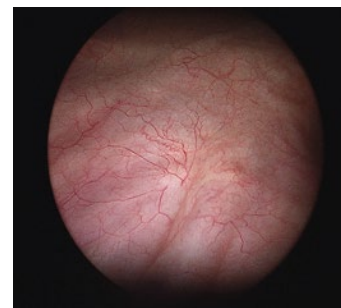
- Gyakori vagy sürgető vizeleti inger
- Folyamatos kismencei vagy hólyagfájdalom
- Speciális teleszkóppal (cisztoszkóppal) végzett hólyagtükrözéses vizsgálat során látott hólyagfal gyulladás, pontszerű vérzés vagy fekély
- Ha már más betegségek, melyek az interstitialis cystitis egyes tüneteit utánozzák, kizárásra kerültek.
- Ilyenek a húgyúti fertőzések, hüvelyi fertőzések, húgyhólyag rák és szexuális úton terjedő betegségek.

#### Hogyan kezelik az interstitialis cystitist?

Mivel az IC okai nem ismertek, a jelenleg alkalmazott kezelések célja a tünetek enyhítése. Az egyes kezelések vagy azok kombinációja a legtöbb ember számára változó ideig nyújt segítséget. Ahogy a kutatók egyre több ismeretet szereznek az IC-ről, úgy változik a lehetséges kezelési módok sora is, így javasolt annak megvitatása a kezelőorvossal, hogy a páciensnél ezek közül mi jöhet szóba. A legtöbb páciens tüneteinek enyhítenek az alábbi kezelési módok:

- *Diéta.* Szükségessé válhat az alkohol, a fűszeres és savas ételek, a csokoládé, a koffein, a citrusos italok, a mes-

#### Normál húgyhólyag hólyagtükrözés (cisztoszkópia) során



*Húgyhólyag nyálkahártya (a húgyhólyag belső borítása) interstitialis cystitis esetén*

terséges édesítők és a paradicsom fogyasztásának kiiktatása. Próbálja meg ezeket néhány hétig eltávolítani az étrendjéből. Ezt követően próbáljon meg ezekből egyszerre csak egyet fogyasztani, hogy kiderüljön, romlanak-e tőle a tünetek.

- **Hólyagtágítás.** A páciensek kb. egyharmadának javult az állapota hólyagtágítás után. Ennek során altatásban túltöltik a húgyhólyagot folyadékkal, ezáltal megnyúlik a húgyhólyag fala. Jelenleg nem ismert, hogy a hólyagtágítás hogyan segít a panaszokon, de lehetséges, hogy a húgyhólyag idegei által küldött fájdalom szignálok megzavarásán keresztül. A páciensek egy részénél a fájdalom súlyosbodik ezen eljárás után.
- **Gyógyszer.** Előfordulhat, hogy orvosa egy pentosan-poliszulfátnak nevezett szájon át szedhető gyógyszer szedését javasolja. Ez a gyógyszer segít megvédeni a hólyag falát a vizelet toxikus részzeitől. Költséges volta miatt előfordulhat, hogy egyes országokban nem érhető el. A betegek körülbelül 40% -ának javultak a tünetei pentozán-poliszulfát használata mellett. Egy másik gyógyszer, amely segíthet a panaszokon az amitriptilin, mely blokkolja a fájdalmat és csökkenti a hólyaggörcsöket. Ez a gyógyszer álmoságot okozhat, ezért lefekvéskor szokás beszélni. Az orális antihisztaminok vagy H2 antagonisták szintén segíthetnek a húgyhólyagot érintő tüneteknél. Ezek a kezelések jobban működhetnek, ha allergia alapú gyulladásról van szó.
- **Hólyag instilláció.** A hólyag instilláció során egy katétert (egy vékony csövet) használunk a hólyag folyadék állagú gyógyszerrel való feltöltésére. A gyógyszeroldat maximum 15 percig van a húgyhólyagban, ezt követően a katéteren keresztül ürül ki. A kezeléseket egy-két hetente ismétlik hat-nyolc héten keresztül. A kezelést szükség szerint meg lehet ismételni. A felhasznált anyagok magukban foglalhatnak:
  - Magában vagy kombinációban adott heparint.
  - Magában vagy kombinációban adott szteroidot.
  - Helyi érzéstelenítőt szódabikarbónával vagy anélkül.
  - Glikozaminoglikán (ez a húgyhólyag védőrétege) tartalmú folyadékokat.
  - Dimetil-szulfoxidot vagy DMSO-t, mely cellulózból származó kémiai oldószer és többféle felhasználási módja ismert a medicinában. Jelen ismereteink szerint csökkenti a gyulladást és blokkolja a fájdalmat az IC-s páciensek mintegy 3/4-ében. E szer mellékhatása, hogy a kezelés után akár 72 órán át fokhagymaszagot okozhat.

#### Egyéb kezelési lehetőségek

Ismert még néhány kezelési mód a fenti lehetőségekre nem reagáló páciensek számára, ide tartozik a botulinum toxin húgyhólyagba történő injekciója és a nervus sacralis (szakrális ideg) stimulációja. Néhány páciensnek erősebb fájdalomcsillapító gyógyszerekre, például morfinszerű gyógyszerekre vagy gabapentinre van szüksége. Súlyos esetekben a multidiszciplináris fájdalom klinikák hasznosak lehetnek.

A betegek rendkívül kis részén nem segítenek a szokásos kezelések és műtétet igényelnek. Ezek közül számos mód és technika ismert, amelyek mindegyikének megvannak a maga előnyei és szövődményei, amelyeket kezelőorvosával tudja átbeszélni. Műtétet csak akkor szabad fontolóra venni, ha az összes rendelkezésre álló kezelés sikertelen volt, és a fájdalom már

akadályozza a páciensét a mindennapokban.

- **Dohányzás.** Sok interstitialis cystitisben szenvedő ember tapasztalja úgy, hogy a dohányzás súlyosbítja tüneteit. Mivel a dohányzás a húgyhólyag rák egyik fő oka, az interstitialis cystitis mellett ez egy másik jó indok a dohányzásról való leszokásról.
- **Hólyagtréning.** Ha nincs fájdalma, de zavarja a sürgető vagy gyakori vizelési inger, hólyagtréninggel elérhető lehet, hogy a húgyhólyag többet tudjon tartani. A hólyagtréning egyik része a WC meghatározott gyakorisággal történő felkeresése, másik része a relaxációs technikák alkalmazása. Egy idő után megpróbálhatja növelni a várakozás időtartamát (lásd a Hólyagtréning tájékoztatót). A gyógytornász segíthet a hólyagtréningben és a relaxációs technikáiban is.
- **Fizioterápia és biofeedback.** Az interstitialis cystitisben szenvedő pácienseknél gyakran előfordul a medencefenéki izmok fájdalmas görcse. Ezek kismencedei fájdalmat okozhatnak, és kellemetlenné teszik a közösülést. A gyógytornászok megfelelő gyakorlatokat taníthatnak a medencefenéki izmok erősítésére és relaxálására is.
- **Transzcután elektromos idegstimuláció (TENS).** A TENS géppel enyhe elektromos impulzusokat fejthet ki a húgyhólyagra. Használja legalább napi kétszer. Pár perces vagy hosszabb használat is lehetséges. Ideális esetben gyógytornász felügyelete mellett kell a TENS kezelést elkezdeni.
- **Relaxációs terápia.** A stressz csökkentésnek, a hipnoterápiának és az akupunktúrának jótékony hatása lehet egyes esetekben.

#### Hol található több információ az interstitialis cystitisről?

A család, a barátok és más interstitialis cystitisben szenvedők támogatása nagyon fontos a problémával való megbirkózásban. Azok, akik tájékozódni akarnak az interstitialis cystitis témában és részt vesznek a saját kezelésükben, jobban vannak, mint azok, akik nem. Az ön közelében található IC / BPS támogató csoportokkal kapcsolatos információkért keresse fel a Nemzetközi Fájdalmas Hólyag Alapítvány (International Painful Bladder Foundation) weboldalát a [www.painful-bladder.org](http://www.painful-bladder.org) címen.

További információ a [www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org) webhelyen található.