

A krónikus kismedencei fájdalom szindróma

Tartalomjegyzék

Tudnivalók a krónikus kismedencei fájdalom szindrómáról	3
Mi a fájdalom?.....	3
Mi a krónikus kismedencei fájdalom szindróma?.....	3
Élet krónikus kismedencei fájdalommal.....	4
Tudnivalók a prosztatafájdalom szindrómáról	5
Mi a prostata?.....	5
Mi a prosztatafájdalom szindróma?.....	5
Mi okozza a prosztatafájdalom szindrómát?.....	5
Melyek a betegség gyakori tünetei?.....	5
Milyen vizsgálatok állnak rendelkezésre?.....	6
Milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?.....	6
Tudnivalók a hólyagfájdalom szindrómáról	8
Mi a húgyhólyag?.....	8
Mi a hólyagfájdalom szindróma, és mi okozza?.....	8
Melyek a leggyakoribb tünetek?.....	9
Hogyan vizsgálják a hólyagfájdalom szindrómát?.....	9
Milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?.....	10
Tudnivalók a herezacskó-fájdalom (vagy herefájdalom) szindrómáról	13
Mi a herezacskó (scrotum)?.....	13
Mi a herezacskó-fájdalom szindróma?.....	13
Mi okozza a herezacskó-fájdalom szindrómát?.....	13
Melyek a leggyakoribb tünetek?.....	14
Milyen vizsgálatok állnak rendelkezésre?.....	14
Milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?.....	14
Tudnivalók a húgycsőfájdalom szindrómáról	16
Mi a húgycsőfájdalom szindróma, és mi válthatja ki?.....	16
Mik a húgycsőfájdalom szindróma leggyakoribb tünetei?.....	16
Milyen vizsgálatok állnak rendelkezésre?.....	16
Milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?.....	17
Tudnivalók a hüvelyi és szeméremtési fájdalom szindrómáról	18
Mi a különbség a hüvely és a szeméremtest között?.....	18
Mi a szeméremtési fájdalom szindróma?.....	19
Mi okozza a hüvely és szeméremtési fájdalom szindrómát?.....	19
Melyek a leggyakoribb tünetek?.....	19
Milyen vizsgálatok állnak rendelkezésre?.....	19
Milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?	20

A tájékoztatót az Európai Urológus Társaság (EAU) készítette 2021 júliusában. Ez a fejezet a krónikus kismedencei fájdalomról nyújt általános tájékoztatást. Ha az Ön egyéni egészségi állapotával kapcsolatban bármilyen konkrét kérdése van, forduljon orvosához vagy más egészségügyi szakemberhez!

Egyetlen weboldal vagy tájékoztató sem helyettesítheti a kezelőorvosával folytatott személyes megbeszélést.

Ezt a fordítást a Semmelweis Egyetem Szaknyelvi Intézetének hallgatói készítették szakfordítói projektmunka keretében.

A fordítás a Magyar Urológiai Társaság megbízásából készült.

Közreműködők:

EAU (European Association of Urology; EAU) Betegtájékoztató Munkacsoport:

Dr. Michael Van Balken, Arnhem (Hollandia)

Dr. Serena Maruccia, Monza (Olaszország) Dr. Laura Mateu, Barcelona (Spanyolország)

EAU Irányelvek a Krónikus Kismedencei Fájdalomról:

Prof. Daniel Engeler, St. Gallen (Svájc)

Prof. Suzy Elneil, London (Egyesült Királyság)

Dr. Bert Messelink, Groningen (Hollandia)

A tájékoztató közérthetőségét laikus betegek csoportja véleményezte. A fejezet kidolgozását a Ferring Pharmaceuticals támogatta. Tartalmát független szakértők állították össze és az Európai Urológus Társaság (European Association of Urology, EAU) Betegszolgálati Irodája hagyta jóvá.



A krónikus kismedencei fájdalom szindróma

Tudnivalók a krónikus kismedencei fájdalom szindrómáról

Mi a fájdalom?

A fájdalom mindig valamilyen sérülésre figyelmeztet minket, hogy védhessük szervezetünket. Bár mindenki másképp írja le a fájdalmat, a legtöbben egyetértenek abban, hogy ez egy kellemetlen érzet. A fájdalom egy érzés, amelynek intenzitása széles skálán mozog az enyhe kellemetlenségtől az elviselhetetlen kínszenvedésig. Tarthat rövid ideig, melyet akut fájdalomnak nevezünk, vagy lehet hosszan tartó is, ez esetben krónikus fájdalomról beszélünk.

A fájdalmat az idegrendszer szabályozza, amely idegek és sejtek összetett hálózatából áll. Ezek a gerincvelőn keresztül üzeneteket közvetítenek az agyba és az agyból.

A gerincvelői idegek öt fő szakaszra oszthatók:

- nyaki szakasz,
- mellkasi szakasz,
- ágyéki szakasz,
- keresztcsonti szakasz,
- farkcsonti szakasz.

Előfordulhat, hogy a gerincvelői idegek és az agy között futó üzenetekben zavar keletkezik. Ilyenkor az agy nem képes megfelelően értelmezni a jeleket, ami krónikus vagy állandó fájdalomhoz vezethet.

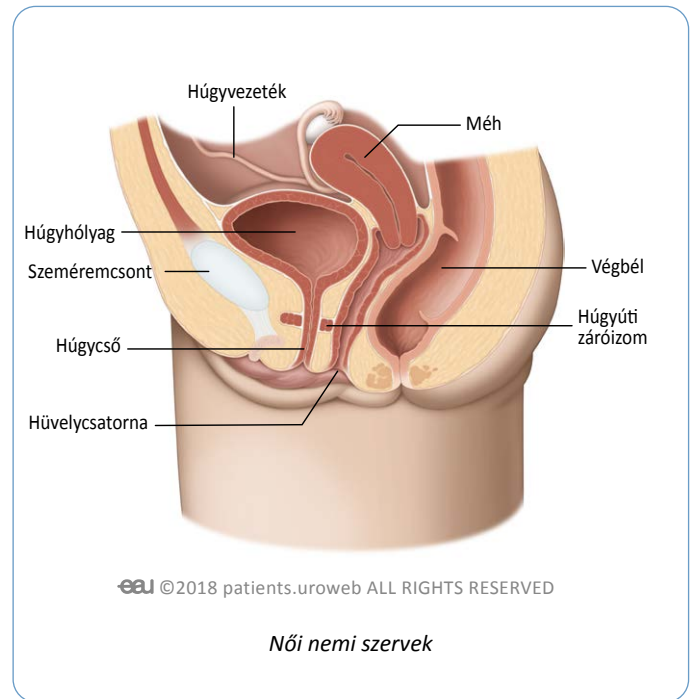
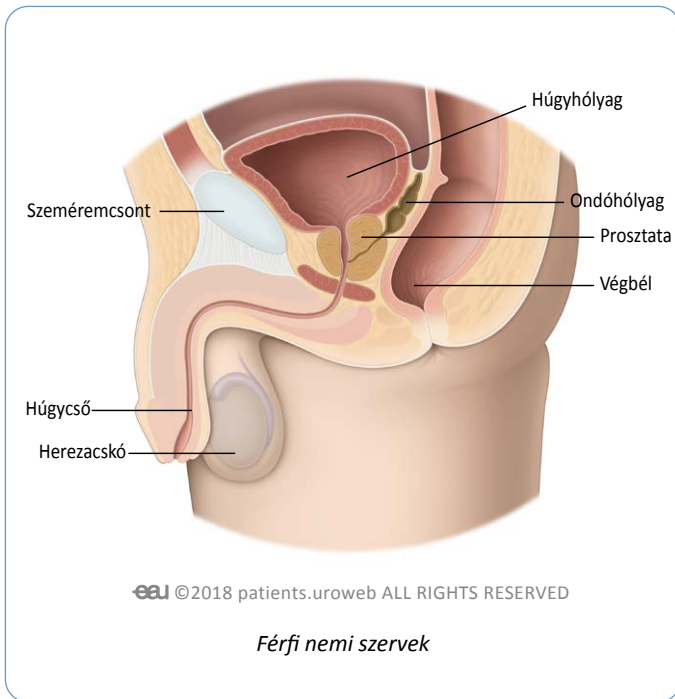
A krónikus kismedencei fájdalom szindrómában szenvedők esetében az agy nehezen tudja értelmezni a keresztcsonti idegekből érkező jeleket. Ezek az idegek látják el a medencét, a farpofákat, a nemi szerveket, a combokat, a vádlikat és a lábfejeket.

Mi a krónikus kismedencei fájdalom szindróma?

A krónikus kismedencei fájdalom szindróma olyan állapotok leírására szolgál, melyek során a medence környékén folyamatos, azonosítható ok nélküli, az életvitelt korlátozó mértékű fájdalom jelentkezik. A krónikus kismedencei fájdalom szindróma, amelyet CPPS-nek (*chronic pelvic pain syndrome*) is rövidítenek, a 25 év feletti nők mintegy 15%-át érinti, de férfiak körében is előfordulhat.

Krónikus kismedencei fájdalommal járhat:

- a prosztatafájdalom szindróma,
- a hólyagfájdalom szindróma,
- a herezacskó-fájdalom szindróma,
- a húgycsőfájdalom szindróma,
- valamint a hüvelyi és szeméremtesti fájdalom szindróma.



A medencetájék férfiakban és nőkben

A megélt fájdalom egyénenként eltérhet. A fájdalom lehet enyhe vagy súlyos, éles vagy tompa, folyamatos vagy hullámokban jelentkező. A kismedencei fájdalom szindróma azonban nem csak fájdalmat okoz. A következő tünetek is előfordulhatnak:

- vizelési nehézség
- alvásproblémák
- a korábban kedvelt tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése,
- szorongás vagy depresszió,
- férfiaknál az erekció fenntartásának nehézsége.

A krónikus kismedencei fájdalom kiváltó oka nem mindig állapítható meg. A diagnózis felállításához számos különböző vizsgálat elvégzésére is szükség lehet, ami akár több hónapig is eltarthat.

Élet krónikus kismedencei fájdalommal

Nem ritka, hogy a krónikus kismedencei fájdalommal élő személyek szorongásról és depresszióról számolnak be, illetve visszahúzódnak és elszigetelődnek. Tisztában vagyunk vele, hogy ez az állapot nemcsak az Ön mindennapi életére, hanem a környezetében élőkre is hatással lehet.

Kétségbeesítő és frusztráló érzést kelthet az, hogy sorban átesik a sok vizsgálaton, és közben azt érzi, hogy senki sem érti, mi okozza a fájdalmát. Könnyebben megbirkózhat ezekkel az érzelmekkel, ha megosztja kezelőorvosával azt, hogy hogyan érzi magát, és a fájdalom hogyan befolyásolja az Ön mentális egészségét.

Sokan úgy érzik, hogy a mentális problémák társadalmi megbélyegzést vonnak maguk után. Minél többet beszélünk azonban a mentális egészségről, társadalmi szinten annál elfogadottabbá válik. Senkinek nem kell szégyellenie, ha állapota nem csak fizikailag, hanem lelkileg is megterheli. Léteznek olyan kezelések és beszélgetős terápiák, melyek segíthetnek. Van, akinek egy támogató csoporthoz való csatlakozás, pszichológiai tanácsadás vagy viselkedésterápia tud segíteni. Bizonyos esetekben orvosa szorongásoldó gyógyszert vagy antidepresszánsokat is javasolhat.

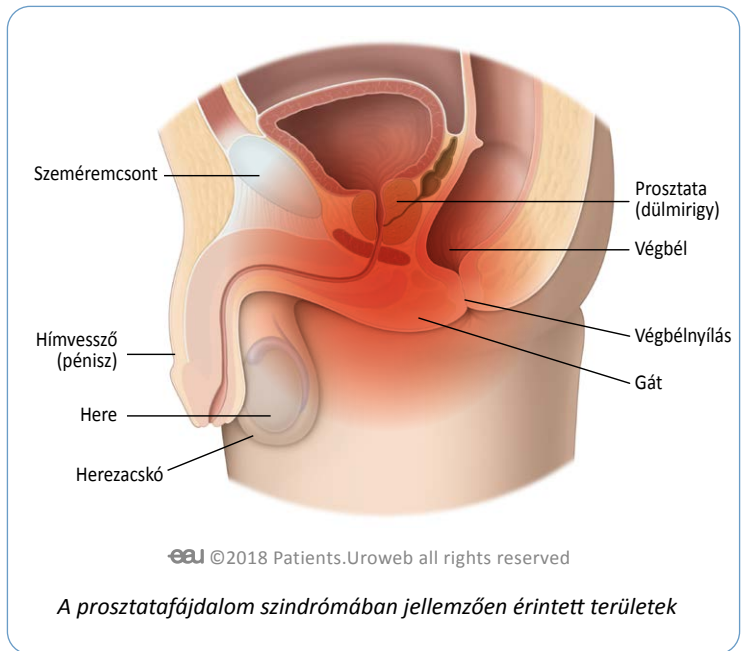
Tudnivalók a prosztatafájdalom szindrómáról

Mi a prosztata?

A prosztata egy golflabda méretű mirigy, amely a szaporító szervrendszerhez tartozik. A mirigy a vizeletet a húgyhólyagból kivezető húgycső körül helyezkedik el. A prosztata sűrű, fehér folyadékot termel, amely a herékből származó spermiumokkal összekeveredve az ondót alkotja.

Mi a prosztatafájdalom szindróma?

Bár a prosztata megnagyobbodása a kor előrehaladtával normális, ez a természetes megnagyobbodás általában nem okoz fájdalmat. Amennyiben azonban három hónapnál tovább tartó fájdalmat vagy kellemetlen érzetet tapasztal a prosztatában, lehetséges, hogy prosztatafájdalom szindrómában szenved.



A prosztatafájdalom-szindrómát esetenként krónikus prostatagyulladásnak, krónikus nem bakteriális eredetű prostatagyulladásnak, krónikus kismedencei fájdalom szindrómának vagy CPPS-nek is nevezhetik.

Mi okozza a prosztatafájdalom szindrómát?

A prosztatafájdalom szindróma a férfiaknál előforduló krónikus kismedencei fájdalom leggyakoribb formája. Habár ismerünk néhány olyan okot, amely krónikus fájdalmat válthat ki, a krónikus prosztatafájdalom pontos kiváltó oka nem mindig egyértelmű. Ami bizonyosan megállapítható:

- a férfiak akár 15%-át is érintheti
- bármilyen életkorban jelentkezhet, de 30 és 50 év között a leggyakoribb
- nem egy fennálló fertőzés okozza, ezért antibiotikummal nem kezelhető

Melyek a betegség gyakori tünetei?

A prosztatafájdalom szindrómában szenvedő férfiak állandó fájdalmat, diszkomfortérzetet és vizelési problémát tapasztalhatnak, melyek jelentős negatív hatással lehetnek az életminőségükre.

A leggyakoribb tünetek az alábbiak:

- a péniszben és a pénisz körül (különösen annak csúcsán), illetve a herékben érzett fájdalom
- fájdalom a végbélnyílás körül vagy a gáttájon
- alhasi-, végbél- vagy derékfájdalom
- vizelés közben jelentkező fájdalom, gyakori vagy sürgető vizelési inger vagy akadozó vizelés
- szexuális problémák (pl. merevedési zavar, ejakuláció közben fellépő fájdalom vagy a szexuális együttlét után jelentkező kismedencei fájdalom)
- véres ondó (úgynevezett haemospermia)



Gát

A gát a herezacskó és a végbélnyílás közötti terület.

Merevedési zavar (erektilis diszfunkció)

A merevedési zavar egy orvosi szakkifejezés a merevedés kialakulásának vagy fenntartásának problémájára.

Milyen vizsgálatok állnak rendelkezésre?

Kezelőorvosa kikérdezi a tüneteit és felveszi a kórtörténetét, beleértve azt is, hogy Ön milyen gyógyszereket szed. Emellett hasi és háti vizsgálatra is sor kerülhet.

A fájdalom és az életminőség felmérése

Lehet, hogy ki kell töltenie egy kérdőívet, amellyel felmérik az Ön fájdalmának súlyosságát és annak a mindennapi életre gyakorolt hatását. Előfordulhat, hogy érzékeny kérdéseket is feltesznek a fájdalomról, a szexuális együttlét előtt, közben és után tapasztalt tünetekről, valamint a betegségnek az Ön lelki egészségére gyakorolt hatásáról.

Van, hogy nehezünkre esik a szorongásról és a depresszióról beszélni, nagyon fontos azonban, hogy legyen őszinte kezelőorvosához a lelkiállapotával kapcsolatban. Senki nem fogja Önt bírálni, a kérdőívre adott válaszai által pedig hozzájuthat a segítséghez, amelyre szüksége van.

Vizeletvizsgálat

Ha kezelőorvosa úgy véli, hogy az Ön panaszai hátterében fertőzés állhat, szükség lehet vizeletminta-vizsgálatra. A mintát az Önt ellátó intézmény felszereltségétől függően továbbküldhetik laboratóriumi elemzésre.

Prosztatavizsgálat

A prosztatavizsgálat, vagy más néven rektális digitális vizsgálat (RDV), egy gyors és egyszerű módszer annak megállapítására, hogy a prosztata megnagyobbodott vagy fájdalmas-e. A vizsgálat során kezelőorvosa síkosító anyaggal bevont orvosi kesztyűben behelyezi egy ujját az Ön végbelébe, hogy kitapintsa a prosztatát.

Ezalatt Ön érezhet némi nyomást és pillanatnyi vizeletürítési ingert is. Tisztában vagyunk vele, hogy ez a helyzet kínos lehet, a vizsgálat azonban nagyon rövid ideig tart. Ha a prosztata gyulladt vagy duzzadt, akkor az eljárás átmeneti fájdalommal járhat.

Milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?

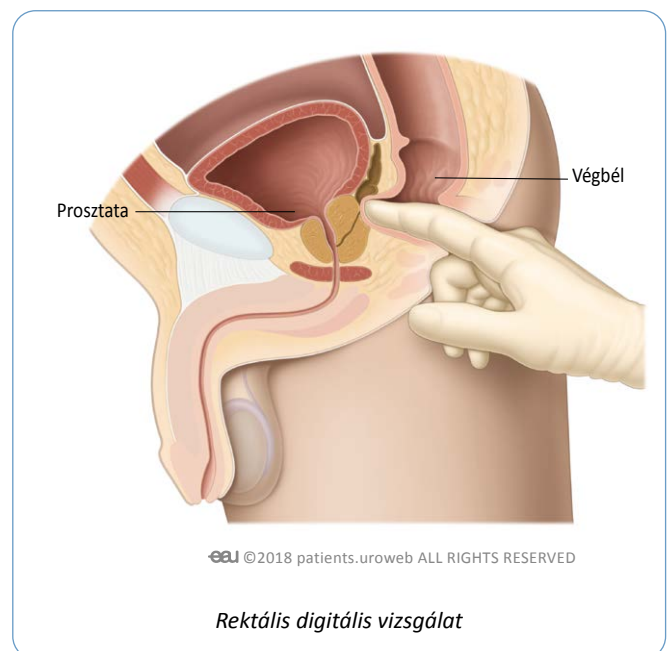
A heveny prosztatagyulladás azonnali antibiotikus kezelést igényel. Ezzel szemben a prosztatafájdalom szindróma kezelése nem egyszerű, hátterében ugyanis nem fertőzés áll. A kezelés célja, hogy enyhítse az Ön panaszait, és ezáltal csökkentse a betegségnek a mindennapi életre gyakorolt hatását.

Gyógyszeres kezelés

Alfa-blokkolók

Ezek a gyógyszerek ellazítják a prosztata és a húgyhólyag találkozásánál elhelyezkedő izmokat, ezáltal enyhítve az Ön panaszait, például a fájdalmas vizelést.

Minden gyógyszernek vannak ismert mellékhatásai. A PPS használatát összefüggésbe hozták egy bizonyos látászavarokat okozó szembetegséggel. Ha az Ön kezelőorvosa a PPS-t javasolja lehetséges kezelésként, fontos, hogy tisztázzák a szembetegség kockázatát!



Pentozán-poliszulfát-nátrium (angolul pentosane polysulphate sodium, rövidítve PPS)

Kezelőorvosa felírhat Önnek pentozán-poliszulfát-nátrium hatóanyagú gyógyszert, amely bár a hólyagfájdalom kezelésére használatos, előfordulhat, hogy a prosztatafájdalmat is enyhíti. Bizonyos gyógyszereket nem szedhet a pentozán-poliszulfát-nátriummal együtt, ezért fontos, hogy elolvassa a gyógyszerhez mellékelt betegtájékoztatót!

Vény nélkül kapható készítmények

Kezelőorvosa javasolhatja, hogy szedjen vény nélkül kapható gyógyszereket, például ibuprofént (gyulladáscsökkentő) vagy paracetamolt (fájdalomcsillapító), melyektől javulhat a komfortérzete.

Beszéljen kezelőorvosával, ha Ön rendszeresen szed gyulladáscsökkentő vagy fájdalomcsillapító készítmény(ek)e t! Ez azért fontos, hogy kezelőorvosa figyelemmel kísérhesse az Önnél esetlegesen fellépő mellékhatásokat. A vény nélkül kapható gyógyszerek ugyanis csak egy bizonyos fokú fájdalom csillapítására alkalmasak. Ne lépje túl az ajánlott napi dózist, mivel egy bizonyos mennyiségen felül a készítmény szedése már nem hatékony, sőt, növeli a súlyos mellékhatások kialakulásának valószínűségét!

Antibiotikumok

Bizonyos esetekben kezelőorvosa antibiotikumkúrát írhat elő, ha úgy véli, hogy az Ön panaszait okozhatja egy olyan fertőzés, amely rejtve maradt a prostatagyulladás javasolt szűrővizsgálata során.

Házi gyógymódok

Az alábbi házi gyógymódok segíthetnek a tünetek enyhítésében:

- Vegyen ülőfürdőt meleg vízben vagy használjon melegítőpárnát!
- Csökkentse vagy kerülje az alkohol, a koffein és a csípős vagy savas ételek fogyasztását!
- Kerülje azon tevékenységeket, amelyek irritálhatják a prosztatát, mint például a hosszas ülést vagy a biciklizést!

Pszichológiai tanácsadás

A kognitív viselkedésterápia (angolul *cognitive behavioural therapy*, CBT), a beszélgetős terápia egyik formája. Alapfeltevése, hogy a gondolataink, az érzéseink, a tetteink és a közérzetünk mind kapcsolatban állnak egymással. A CBT célja, hogy a megküzdési stratégiák elsajátításával, valamint a gondolkodás és viselkedés megváltoztatásával képessé tegye Önt arra, hogy kezelni tudja saját fájdalmát.

Kezelőorvosa javasolhatja Önnek a CBT-t, hiszen ez segíthet megbirkózni az állapotával. Ha kezelőorvosa nem javasolta még Önnek a CBT-t, de szeretné kipróbálni, említse meg neki, és biztosan segít Önnek terapeutát találni.

Gyógytorna

Bár a gyógytorna nem gyógyír a krónikus fájdalomra, enyhítheti a fájdalmát és segíthet Önnek hatékonyabban kezelni a tüneteit. A gyógytornakezelés során a cél az izomegyensúly helyreállítása az izmok nyújtása, feszítése és megerősítése által. A kezelés alatt a feszes izmok lazítása történhet gyengéd nyújtással és masszázzsal vagy olyan célzott gyakorlatokkal, mint a medencefenék izomzatának megfeszítése és elernyesztése. Ez az izomcsoport a szeméremcsont és a farokcsont között helyezkedik el.

A gyógytorna nem csak a tornát foglalja magában. Gyógytornásza javasolhatja Önnek életmódbeli változtatást, valamint sor kerülhet betegoktatásra és manuálterápiára is a panaszai enyhítése érdekében.

Idegstimuláció vagy idegingerlés

Sokak panaszait enyhítheti az idegstimuláció. Mint minden kezelés, az idegstimuláció sem alkalmas mindenki számára, ezért kérjen tájékoztatást róla kezelőorvosától!

A prosztatafájdalom szindróma kezelésére használt leggyakoribb idegstimulációs módszerek a következők:

- **Bőrön keresztüli idegingerlés (angolul transcutaneous electrical nerve stimulation, TENS)**
A TENS-terápia egy olyan fájdalomcsillapító módszer, melynek során egy eszközzel enyhe elektromos impulzusokat vezetnek be a test fájdalmas részeire helyezett elektródákon át. Klinikai vizsgálatok során a TENS-terápia a résztvevő férfiak körülbelül felénél bizonyult eredményesnek a prosztatafájdalom szindróma kezelésében.
- **Keresztcsonti ideg ingerlése (angolul sacral nerve stimulation, SNS)**
Ha kezelőorvosa az SNS-kezelést javasolja, akkor a terápia során egy vékony tűelektródát juttat az Ön bőre alá. Ezt a kezelést helyi érzéstelenítésben vagy altatásban végzik. A keresztcsonti idegek stimulációját az elektródán keresztül végzik, a leadott impulzusok frekvenciáját egy körülbelül mobiltelefon nagyságú kezelőegység segítségével állítják be.
- **A hátsó sípcsonti ideg ingerlése (angolul posterior tibial nerve stimulation, PTNS)**
Ez a fajta idegstimuláció elektromos árammal ingerli a medence körüli idegeket az Ön lábfejebe helyezett apró tűelektródán keresztül.

Az idegingerlés eleinte egy kicsit kellemetlen lehet, de nem jár fájdalommal. A kezelést általában alacsony intenzitáson kezdik, amelyet később aztán növelhetnek, de csakis az Ön tűrőképességének megfelelően.

Alternatív gyógymódok

Akupunktúra

Az akupunktúra egy olyan fájdalomcsillapításra használt módszer, amely során a test különböző pontjaiba nagyon vékony tűket szúrnak a bőrön át. Kezelőorvosa javasolhatja Önnek, hogy a tünetei enyhítése érdekében vegyen részt egy akupunktúrás kezeléssorozaton.

Kezelés gyógynövényes készítményekkel (fitoterápia)

A krónikus prosztatafájdalomra használt egyik természetes kezelés a fitoterápia, melynek során kvercetin és pollen kivonatot tartalmazó étrendkiegészítőket kell együtt szedni. Ezek az étrendkiegészítők antioxidáns és gyulladásgátló hatással rendelkeznek, gyulladáscsökkentésre és fájdalomcsillapításra használhatóak.

A klinikai vizsgálatok során az akupunktúra eredményesnek bizonyult a prosztatafájdalom csillapításában. Ezért még ha Ön nem is hiszi, hogy hasznára válhat, érdemes lehet kipróbálnia!

Tudnivalók a hólyagfájdalom szindrómáról

Mi a húgyhólyag?

A húgyhólyag az a szerv, amely a vesék által előállított vizeletet tárolja. Amikor megtelik, zsák formájú izomzata összehúzódik, ezáltal a vizelet a húgycsövön át kiürül.

Mi a hólyagfájdalom szindróma, és mi okozza?

A hólyagfájdalom szindrómával élő személyek hosszan tartó, medencetáji fájdalmat és vizelési problémákat tapasztalnak. Ezt más néven intersticiális cisztitisznek és fájdalmas hólyag szindrómának is hívják.

Kvercetin

A kvercetin egy fitonutriens, azaz növényi vegyület, amely számos gyümölcsben és zöldségben megtalálható.

A hólyagfájdalom szindrómának nincsen olyan egyértelmű kiváltó oka, mint például egy fertőzés. Feltételezik, hogy ezt az állapotot a hólyagban kárt okozó korábbi fertőzések, allergiás reakció vagy olyan immunválasz váltja ki, amely során a szervezet tévedésből megtámadja húgyhólyagot.

Ez a betegség nőkben gyakrabban fordul elő. Általában 30 és 40 éves kor között diagnosztizálják, de minden korcsoportot érinthet, beleértve a gyermekeket és a fiatal felnőtteket.

Melyek a leggyakoribb tünetek?

A hólyagfájdalom-szindrómát nem fertőzés okozza, de a panaszok hasonlíthatnak hólyaghurutra. A tünetek az enyhétől a súlyosig terjedhetnek. Egyesek csak enyhe kellemetlenséget tapasztalnak, amely jön-megy, míg másoknál a fájdalom állandó és annyira erős, hogy az alvás, a munka és a mindennapi teendők rovására megy. Egyes nőknél a fájdalom szexuális együttlét alatt vagy után is jelentkezhet.

A hólyagfájdalom szindróma leggyakoribb tünetei a következők:

- teli húgyhólyag esetén jelentkező fájdalom, amely vizeletürítés után átmenetileg megszűnik
- erős alhasi fájdalom a köldök alatt
- derékfájdalom
- sürgető vizelési inger
- a szokásosnál gyakoribb vizelési inger
- többszöri ébredés éjszaka vizelési inger miatt

A fájdalom felerősödhet bizonyos ételek vagy italok fogyasztását követően, fizikai vagy lelki megterhelés során vagy bizonyos tevékenységek hatására (pl. hosszan tartó ülés). Nőknél a tünetek súlyossága változhat a menstruációs ciklus alatt.

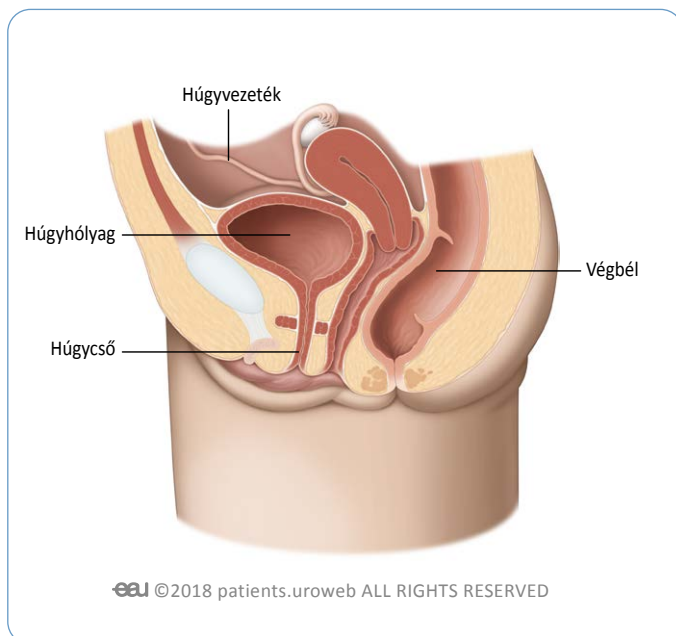
Ha a fenti tünetek közül bármelyiket észleli magán, keresse fel kezelőorvosát! Minél hamarabb ismerik fel a betegséget, annál hamarabb tudja kezelőorvosa biztosítani a szükséges kezelést.

Hogyan vizsgálják a hólyagfájdalom szindrómát?

A fájdalom és az életminőség felmérése

Kezelőorvosának pontos képet kell kapnia a húgyhólyagban érzett fájdalomról, nyomásról vagy egyéb kellemetlen érzésről, tele és üres állapotban is. Lehet, hogy ki kell töltenie egy kérdőívet, amellyel felméri az Ön fájdalmának súlyosságát és annak a mindennapi életre gyakorolt hatását. Előfordulhat, hogy érzékeny kérdéseket is feltesznek a fájdalomról, a szexuális együttlét előtt, közben és után tapasztalt tünetekről, valamint a betegségnek az Ön mentális egészségére gyakorolt hatásáról.

Előfordul, hogy nehezünkre esik a szorongásról és a depresszióról beszélni, nagyon fontos azonban, hogy legyen őszinte kezelőorvosához a lelkiállapotával kapcsolatban. Senki nem fogja Önt bírálni, a kérdőívre adott válaszai által pedig hozzájuthat a segítséghez, amelyre szüksége van.



Fizikális vizsgálat

Kezelőorvosa kikérdezi Önt a tüneteiről, majd megvizsgálja a has és a medence környékét, hogy érzékeny-e valahol. Ez kínos élmény lehet, de a további fájdalmas területek felkutatása érdekében kezelőorvosa javasolhat kismedencei vizsgálatot is, amely magába foglalja a nemi szervek (nőknél a hüvely és a méhszáj, férfiaknál a hímvessző és a herék) vizsgálatát is.

Prostatavizsgálat (férfiaknál)

A prostatavizsgálat, vagy más néven rektális digitális vizsgálat, egy gyors és egyszerű módszer annak megállapítására, hogy a prosztata megnagyobbodott vagy fájdalmas-e. A vizsgálat során kezelőorvosa síkosító anyaggal bevont kesztyűben behelyezi az ujját az Ön végbelébe, hogy kitapintsa a prosztatát.

Tisztában vagyunk vele, hogy ez a helyzet kínosnak tűnhet, azonban a vizsgálat csupán nagyon rövid ideig tart. Ezalatt Ön érezhet némi nyomást és pillanatnyi vizeletürítési ingert. A vizsgálat kellemetlen lehet. Ha az Ön prosztatája gyulladt vagy megnagyobbodott, akkor az eljárás fájdalommal járhat, ez azonban csak átmeneti.

Vizeletvizsgálat

Ha a kezelőorvosa úgy véli, hogy panaszai hátterében fertőzés állhat, kérhet Öntől vizeletmintát. A mintát az Önt ellátó intézmény felszereltségétől függően továbbküldhetik laboratóriumi elemzésre. A leletek alapján a kezelőorvosa el tudja dönteni, hogy az Ön panaszait fertőzés okozza-e.

Húgyhólyagtükrözés

Kezelőorvosa elrendelhet húgyhólyagtükrözést, amely során a húgyhólyagot egy vékony kamerával, úgynevezett cisztoszkóppal belülről vizsgálják meg. Érthető, ha nyugtalansággal tölti el ez vizsgálat, a húgyhólyagtükrözés segítségével azonban kezelőorvosa kizárhatja a hólyagfájdalom egyéb ismert okait.

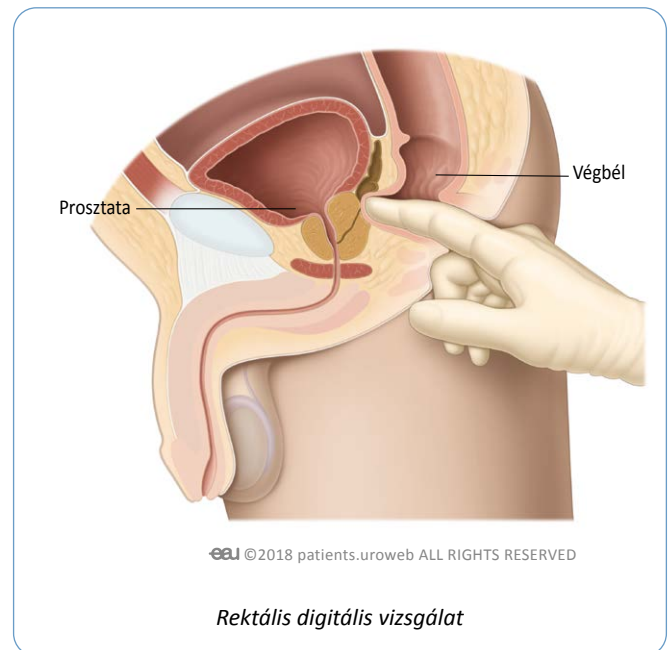
A hólyagfájdalommal élő emberek számára a húgyhólyagtükrözés kellemetlenséggel vagy akár fájdalommal is járhat. Mielőtt a kamerát a húgyhólyagba vezetik, lehetőség van a húgycső helyi érzéstelenítésére, de az eljárás végezhető altatásban és gerincvelői érzéstelenítésben is (az egész alsó testfél átmeneti zsibbasztásával).

Milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?

Mivel a hólyagfájdalom szindróma kiváltó oka nem ismert, nincs olyan terápia, amely mindenkinél működik, ezért számos különböző kezelési lehetőséget érdemes kipróbálni. Megértjük, hogy ez frusztráló lehet, bátorítjuk azonban Önt, hogy próbáljon ki minél több módszert, amíg meg nem találja azt a kezelést vagy kezelésegüttest, amelyek enyhítik a panaszait!

Étrend és életmód

Egyes személyeknél bizonyos ételek vagy italok fogyasztását követően, fizikai vagy lelki megterhelés során vagy bizonyos tevékenységek hatására felerősödhet a fájdalom. Ha Ön tudja, hogy mi váltja ki a fájdalmát, akkor tehet is azért, hogy a szokásain való változtatással enyhítse a tüneteit.



Az alábbi tanácsok is hasznosak lehetnek:

- csökkentse vagy hagyjon fel teljesen az alkoholos, a koffeintartalmú és a citrusos italok fogyasztásával!
- mérsékelje a savas ételek fogyasztását, amelyek a húgyhólyag irritációjához és gyulladásához vezethetnek!
- a hosszas ülést szakítsa meg rendszeres időközönként, és mozgassa át magát!
- Ha rendszeresen kerékpározik, csökkentse annak időtartamát!
- Próbáljon ki lazító és stresszoldó tevékenységeket!

Gyógyszerek

Pentozán-poliszulfát-nátrium

A pentozán-poliszulfát-nátrium (angolul pentosane polysulphate sodium, PPS) egy gyenge hatású vérhígító gyógyszer, amelyet javasolnak a hólyagfájdalom kezelésére is. Pontosán nem tudjuk, hogy miként hat, de feltételezhetően a húgyhólyagot kibélelő nyálkahártya épségét segít helyreállítani, ezáltal csökkentve a gyulladást és a fájdalmat. Bizonyos gyógyszereket nem szedhet a pentozán-poliszulfát-nátriummal együtt, ezért fontos, hogy elolvassa a gyógyszerhez mellékelt betegtájékoztatót!

Vény nélkül kapható készítmények

Ha az Ön tünetei enyhék, a fájdalom csökkentése érdekében kezelőorvosa gyulladáscsökkentő vagy fájdalomcsillapító gyógyszerek szedését javasolhatja, ilyen például az ibuprofén vagy a paracetamol. Emellett lehetséges, hogy kezelőorvosa antihisztamin kúraszerű szedését írja elő Önnek, amely csökkenti a sürgető vizeletürítést.

Minden gyógyszernek vannak ismert mellékhatásai. A PPS használatát összefüggésbe hozták egy bizonyos látászavarokat okozó szembetegséggel. Ha az Ön kezelőorvosa a PPS-t javasolja mint lehetséges kezelést, fontos, hogy tisztázzák a szembetegség kockázatát.

Beszéljen kezelőorvosával, ha Ön rendszeresen szed gyulladáscsökkentő vagy fájdalomcsillapító készítmény(ek)e t! Ez azért fontos, hogy kezelőorvosa figyelemmel kísérhesse az Önnél esetlegesen fellépő mellékhatásokat. A vény nélkül kapható gyógyszerek ugyanis csak egy bizonyos fokú fájdalom csillapítására alkalmasak. Ne lépje túl az ajánlott napi dózist, mivel egy bizonyos mennyiségen felül a készítmény szedése már nem hatékony, sőt, növeli a súlyos mellékhatások kialakulásának valószínűségét!

Antidepresszánsok

Súlyos tünetek esetén jót tehet Önnek egy feszültségoldó kezelés. Egyes gyógyszerek (például az amitriptilin nevű antidepresszáns) bizonyítottan ellazítják a húgyhólyagot is, így hatékonyan csökkenthetik az Ön tüneteit. Továbbá az antidepresszánsok akkor is segíthetnek, ha a tünetek kihatnak az Ön lelkiállapotára, hiszen e gyógyszerek javítják a közérzetét, és a fájdalmát is elviselhetőbbé teszik.

Úgy érezheti, az antidepresszáns-kezelésre szorulókat a társadalom gyakran megbélyegzi. Semmi szégyellnivaló nincs benne, ha az embert kibillent a lelki egyensúlyából egy olyan krónikus betegség, mint amilyen a hólyagfájdalom szindróma.

Gyógytorna

Bár a gyógytorna nem gyógyír a krónikus fájdalomra, enyhítheti a fájdalmát és segíthet Önnek hatékonyabban kezelni a tüneteit. A gyógytornakezelés során a cél az izomegyensúly helyreállítása az izmok nyújtása, feszítése és megerősítése által. A kezelés alatt a feszes izmok lazítása történhet gyengéd nyújtással és masszázzsal vagy olyan

célzott gyakorlatokkal, mint a medencefenék izomzatának megfeszítése és elernyesztése. Ez az izomcsoport a szeméremcsont és a farokcsont között helyezkedik el.

A gyógytorna nem csak a tornát foglalja magában. Gyógytornásza javasolhat Önnek életmódbeli változtatást, valamint sor kerülhet betegoktatásra és manuálterápiára is a panaszai enyhítése érdekében.

Idegstimuláció vagy idegingerlés

Az idegstimuláció nem fájdalmas, bár elsőre egy kicsit kellemetlen érzést okozhat. A kezelést általában alacsony intenzitással kezdik, amit később növelhetnek, de csakis addig, amíg Ön a kellemetlenséget még elviselhetőnek tartja. Sokak panaszait enyhítheti az idegstimuláció. Mint minden kezelés, az idegstimuláció sem alkalmas mindenki számára, ezért kérjen tájékoztatást róla kezelőorvosától!

A hólyagfájdalom szindróma kezelésére használt leggyakoribb idegstimulációs módszerek a következők:

- **Bőrön keresztüli idegingerlés (angolul transcutaneous electrical nerve stimulation, TENS)**

A TENS-terápia egy olyan fájdalomcsillapító módszer, melynek során egy eszközzel enyhe elektromos impulzusokat vezetnek be a test fájdalmas részeire helyezett elektródákon át. Klinikai vizsgálatok során a TENS-terápia a résztvevő férfiak körülbelül felénél bizonyult eredményesnek a prosztatafájdalom szindróma kezelésében.

- **Keresztcsonti ideg ingerlése (angolul sacral nerve stimulation, SNS)**

Ha kezelőorvosa az SNS-kezelést javasolja, akkor a terápia során egy vékony tűelektródát juttat az Ön bőre alá. Ezt a kezelést helyi érzéstelenítésben vagy altatásban végzik. A keresztcsonti idegek stimulációját az elektródán keresztül végzik, a leadott impulzusok frekvenciáját egy körülbelül mobiltelefon nagyságú kezelőegység segítségével állítják be.

- **A hátsó sípcsonti ideg ingerlése (angolul posterior tibial nerve stimulation, PTNS)**

Ez a fajta idegstimuláció elektromos árammal ingerli a medence körüli idegeket az Ön lábfejebe helyezett apró tűelektródán keresztül.

Az idegingerlés eleinte egy kicsit kellemetlen lehet, de nem jár fájdalommal. A kezelést általában alacsony intenzitáson kezdik, amelyet később aztán növelhetnek, de csakis az Ön tűrőképességének megfelelően.

Pszichológiai tanácsadás

A kognitív viselkedésterápia (angolul cognitive behavioural therapy, CBT), a beszélgetős terápia egyik formája. Alapfeltevése, hogy a gondolataink, az érzéseink, a tetteink és a közérzetünk mind kapcsolatban állnak egymással. A CBT célja, hogy a megküzdési stratégiák elsajátításával, valamint a gondolkodás és viselkedés megváltoztatásával képessé tegye Önt arra, hogy kezelni tudja saját fájdalmát.

Kezelőorvosa javasolhatja Önnek a CBT-t, hiszen ez segíthet megbirkózni az állapotával. Ha kezelőorvosa nem javasolta még Önnek a CBT-t, de szeretné kipróbálni, említse meg neki, és biztosan segít Önnek terapeutát találni.

Intravezikális terápia (hólyagöblítés)

Az intravezikális terápia egy orvosi kifejezés, amely húgyhólyagba fecskendezést jelent, de az eljárást hólyagöblítésnek, hólyagmosásnak is szokták nevezni. A kezelés során gyógyszeres folyadékot juttatnak a húgyhólyagba annak érdekében, hogy annak belső falát védőréteggel vonják be, ami enyhítheti majd az Ön tüneteit.

Az eljárás során a húgycsővön keresztül egy katétert vezetnek fel a hólyagba. Amikor a hólyagot megtöltötte a gyógyszeres folyadék, arra fogják kérni Önt, hogy egy bizonyos ideig tartsa vissza a vizeletét, hogy a gyógyszernek legyen ideje hatni.

Botulinum toxin

A botulinum toxin az idegvégződés bénítása révén hat. A kezelésről Botox® néven is ismert. Legtöbbünknek az öregedés jeleit csökkentő kozmetikai kezelés jut róla az eszünkbe, a botulinumtoxin-injekciót azonban számos terápiás célra is használják, így például az izmokkal és idegekkel kapcsolatos egészségi problémák esetén is alkalmazható. Például botulinumtoxin-kezelést kapnak az olyan, hiperaktív hólyag szindrómában szenvedő betegek is, akiknél más kezelési módok sikertelenek bizonyultak.

Súlyos tünetek esetén kezelőorvosa javasolhatja Önnek a botulinum toxinos injekciókúrát. Ez a kezelés a betegek körülbelül egyharmadánál bizonyítottan enyhíti a tüneteket, de nem minden esetben alkalmazható. Ha a botulinum toxin az Ön számára alkalmas kezelési módszer, kezelőorvosa ajánlhatja majd a kúrát.

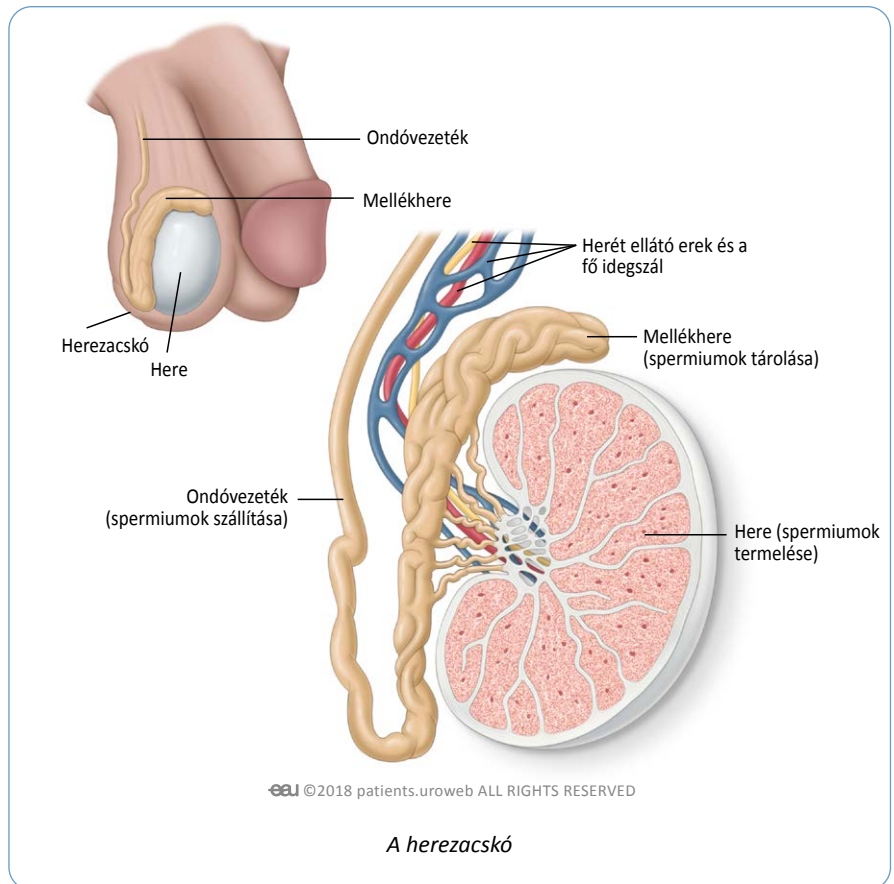
Tudnivalók a herezacskó-fájdalom (vagy herefájdalom) szindrómáról

Mi a herezacskó (scrotum)?

A herezacskó az a bőrtasak, amely a heréket tartja. A herék hormonokat termelnek, amelyek közül a legjelentősebb a tesztoszteron, valamint bennük található az azok a sejtek is, amelyek a spermiumok (hímivarsejtek) előállításáért felelősek. A herezacskó védi a heréket és a hozzá futó főbb ereket, idegeket, de védi a spermiumokat tároló mellékherét és az azokat szállító ondóvezetékét is.

Mi a herezacskó-fájdalom szindróma?

A herezacskó-fájdalom-szindrómát más néven krónikus orchialgiának vagy herefájdalom szindrómának nevezzük. Ez a típusú fájdalom az egyik vagy mindkét herét érinti, és legalább 3 hónapja fennáll. Lehet állandó vagy újra és újra visszatérő, tompa, vagy akár kízó fájdalom is.



Előfordulhat, hogy a herefájdalom szindróma erősen nyugtalaníthatja Önt, és hatással lehet az életminőségére is. Reméljük, hogy az itt olvasható információk segítenek abban, hogy jobban megértse, mi válthatja ki a fájdalmát, és jobban átlássa azokat a kezeléseket, amelyek hatásosak lehetnek az Ön esetében.

Mi okozza a herezacskó-fájdalom szindrómát?

Számos kezelhető betegség kiválthat herezacskó-fájdalmat, a férfiak közel 50%-ánál azonban a fájdalom oka ismeretlen – ekkor nevezzük herezacskó-fájdalom szindrómának. A fájdalomérzet idegességet válthat ki, különösen akkor, ha már több orvosnál is járt, és még mindig úgy érzi, nem kapott rá magyarázatot. Ilyen esetben egy urológus felkeresése a



Hiperaktív hólyag szindróma (angolul *overactive bladder syndrome; OAB*)

A hiperaktív hólyag gyakori és hirtelen fellépő, esetenként nehezen kontrollálható vizelési inger okoz.

legcélravezetőbb megoldás. (Magyarországon az urológia, beutaló nélkül igénybe vehető szakrendelés.) A herezacskó fájdalmát okozhatja sérülés, az ondóvezeték elkötése (vazektómia, azaz művi meddővé tétel) vagy sérvműtét is. A vazektómián átesett férfiak közel 20%-a, a sérvvel operáltaknak pedig 10%-a tapasztal herezacskó-fájdalmat a műtétet követő hónapokban.

Melyek a leggyakoribb tünetek?

A herezacskó-fájdalom szindróma leggyakoribb tünetei a következők:

- enyhe vagy súlyos fájdalom, amely legalább 3 hónapja fennáll
- ágyéki fájdalom, amely mozgás vagy megerőltető tevékenység közben jelentkezik
- feszülő érzés vagy érzékenység a herezacskó körül
- minden előjel nélkül jelentkező erős fájdalom a herezacskóban
- a szokásosnál gyakoribb vizeletürítés
- véres vizelet vagy ondó

Milyen vizsgálatok állnak rendelkezésre?

A fájdalom és az életminőség felmérése

Lehet, hogy ki kell töltenie egy kérdőívet, amellyel felméri az Ön fájdalmának súlyosságát és annak a mindennapi életre gyakorolt hatását. Előfordulhat, hogy érzékeny kérdéseket is feltesznek a fájdalomról, a szexuális együttlét előtt, közben és után tapasztalt tünetekről, valamint a betegségnek az Ön mentális egészségére gyakorolt hatásáról.

Fizikális vizsgálat

Kezelőorvosa megkéri Önt, hogy részletesen mondja el a tüneteit, ezután pedig a nemi szervek fizikális vizsgálata következik. Bár a vizsgálat feszélyezheti, fontos, hogy a kezelőorvos megérintse és megnyomkodja a heréket, hogy ellenőrizni tudja, nincs-e jelen duzzanat, érzékenység, rendellenes bőrelváltozás, illetve nem tapintható-e csomó. Előfordul, hogy az orvos átvizsgálja a medence, az alhas és az ágyék tájékát is, hogy nem érzékeny-e valahol.

Ultrahang

Az ultrahangkészülék hanghullámokat használ és képeket továbbít a számítógép felé. Ez láthatóvá teszi kezelőorvosa számára a here belsejét és a herezacskónak a herével határos szöveteit. Az ultrahang segítségével zárhatók ki azok az ismert okok, amelyek herezacskó-fájdalmat idéznek elő.

Milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?

Gyógyszeres kezelés

Jelenleg nincs olyan gyógyszer, amelyet külön a herezacskó-fájdalom szindróma kezelésére fejlesztettek volna ki, de orvosa így is javasolhat Önnek olyan gyógyszereket, melyekkel enyhítheti tüneteit. Ilyenek lehetnek például a következők:

- gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító gyógyszerek (pl. ibuprofen, paracetamol)
- antidepresszánsok (pl. amitriptilin, amelyet gyakran használnak a krónikus fájdalom kezelésében)
- antibiotikumok, ha a kezelőorvos úgy véli, olyan fertőzés állhat a háttérben, melyet tesztekkel nem sikerült kimutatni

Házi gyógymódok

Sok krónikus betegség okai máig tisztázatlanok, így egyelőre a herefájdalom szindrómáról sem tudunk sokat. Ha Ön megmagyarázhatatlan herezacskó-fájdalmat tapasztal, az itt felsorolt házi gyógymódok enyhíthetnek tüneteiben.

- szedjen gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású gyógyszereket, például ibuprofent vagy paracetamolt!
- használjon elektromos melegítőpárnát vagy vegyen ülőfürdőt meleg vízben!
- ne emeljen nehezet, és ne végezzen megerőltető gyakorlatokat!
- viseljen szűkebb alsóneműt, hogy a herezacskó kevésbé legyen mozgásnak kitéve!

Beszéljen kezelőorvosával, ha Ön rendszeresen szed gyulladáscsökkentő vagy fájdalomcsillapító készítmény(ek)e t! Ez azért fontos, hogy kezelőorvosa figyelemmel kísérhesse az Önnél esetlegesen fellépő mellékhatásokat. A vény nélkül kapható gyógyszerek ugyanis csak egy bizonyos fokú fájdalom csillapítására alkalmasak. Ne lépje túl az ajánlott napi dózist, mivel egy bizonyos mennyiségen felül a készítmény szedése már nem hatékony, sőt, növeli a súlyos mellékhatások kialakulásának valószínűségét!

Gyógytorna

Bár a gyógytorna nem gyógyír a krónikus fájdalomra, enyhítheti a fájdalmát és segíthet Önnek hatékonyabban kezelni a tüneteit. A gyógytornakezelés során a cél az izomegyensúly helyreállítása az izmok nyújtása, feszítése és megerősítése által. A kezelés alatt a feszes izmok lazítása történhet gyengéd nyújtással és masszázzsal vagy olyan célzott gyakorlatokkal, mint a medencefenék izomzatának megfeszítése és elernyesztése. Ez az izomcsoport a szeméremcsont és a farokcsont között helyezkedik el.

A gyógytorna nem csak a tornát foglalja magában. Gyógytornásza javasolhatja Önnek életmódbeli változtatást, valamint sor kerülhet betegoktatásra és manuálterápiára is a panaszai enyhítése érdekében.

Idegblokád és a beidegzés megszüntetése (ondózsínór-denerváció)

Ha az házi gyógymódok hatására tünetei nem enyhülnek, kezelőorvosa felvetheti az idegblokád alkalmazásának lehetőségét. Az idegblokád során injekciós tűvel érzéstelenítőt fecskendeznek az ondózsínórba. Ez egy nem konkrét gyógykezelés, segít azonban behatárolni, hogy honnan ered a fájdalom. Az idegblokád eredményét látva kezelőorvosa könnyebben el tudja majd dönteni, hogy az ondózsínór denervációja alkalmas kezelés lenne-e az Ön számára. Bizonyos esetekben a kezelőorvos megismételtetheti az idegblokádot, hogy lássa, az ismétlés hatására enyhül-e a fájdalomérzet.

A beidegzés megszüntetése, avagy az ondózsínór mikrosebészeti denervációja (idegektől való megfosztása) egy mikrosebészeti műtéti technika, amelyet altatásban végeznek, így Ön semmit nem érez majd a beavatkozásból. Az eljárás lényege, hogy eltávolítják az ondózsínórban futó idegeket kerülnek. Ennek eredményeképpen a férfiak mintegy 75%-ánál tartósan enyhül a herefájdalom.

Az ondóvezeték újraegyesítése (vazovazosztómia, ondóúti rekonstrukció)

Ha kezelőorvosa úgy véli, az Ön által tapasztalt herezacskó-fájdalom kiváltó oka egy előzőleg elvégzett vazektómia, fontolja meg a helyreállító műtétet, az úgynevezett vazovazosztómiát. A vazektómia során a spermiumokat szállító csövet, az ondóvezetékét átvágják, a helyreállító műtét (avagy ondóúti rekonstrukció) során a sebész pedig újraegyesíti az ondóvezeték két szabad végét. A klinikai vizsgálatok során azt tapasztalták, hogy a helyreállító műtéten átesett férfiak közel 80%-ánál enyhül a herezacskó-fájdalom. Javulás azonban csak néhány hónappal elteltével tapasztalható.



Mikrosebészet

A mikrosebészet az aprólékos műtétekkel foglalkozó sebészeti ág. A sebészek az operáció során miniatűr eszközöket és mikroszkópot használnak.

Tudnivalók a húgycsőfájdalom szindrómáról

Mi a húgycsőfájdalom szindróma, és mi válthatja ki?

A húgycső az a vékony cső, amely a húgyhólyagból elvezeti és a külvilágba juttatja a vizeletet. Férfiak esetében az ondó is a húgycsőn keresztül távozik a herékből az ejakuláció során.

Húgycsőfájdalom szindrómának nevezi az orvosi nyelv azt a tünetcsoportot, amely ismeretlen okból lép fel, és megnehezíti vagy fájdalmasá teszi a vizeletürítést. Nőkben gyakrabban fordul elő, de felnőttkorban nemtől és kortól függetlenül bárkinél kialakulhat.

Mik a húgycsőfájdalom szindróma leggyakoribb tünetei?

A húgycsőfájdalom szindróma tünetei nagyban hasonlítanak a húgyúti fertőzés és a húgycsőgyulladás (urethritis) tüneteire. Viszont míg a húgyúti fertőzéseket és a húgycsőgyulladást bakteriális vagy vírusfertőzés okozza, húgycsőfájdalom szindróma esetén nincs jele fertőzésnek, és nem mutatkozik semmilyen más egészségi ok sem, amely a tüneteket magyarázná.

A húgycsőfájdalom szindróma gyakori tünetei közé tartoznak az alábbiak:

- a szokásosnál gyakoribb vizeletürítés, vagy olyan érzés a vizeletürítés után, mintha a hólyag nem ürült volna ki teljesen
- hasi fájdalom vagy fájdalmas vizeletürítés
- fájdalom a deréktájon vagy a nemi szervek területén
- fájdalom a szexuális együttlét alatt
- vér a vizeletben
- férfiak esetében: duzzadt herék, fájdalmas ejakuláció vagy véres ondó

Milyen vizsgálatok állnak rendelkezésre?

A fájdalom és az életminőség felmérése

Lehet, hogy ki kell töltenie egy kérdőívet, amellyel felméri az Ön fájdalmának súlyosságát és annak a mindennapi életre gyakorolt hatását. Előfordulhat, hogy érzékeny kérdéseket is feltesznek a fájdalomról, a szexuális együttlét előtt, közben és után tapasztalt tünetekről, valamint a betegségnek az Ön mentális egészségére gyakorolt hatásáról.

Fizikális vizsgálat

Kezelőorvosa kikérdezi Önt a tüneteiről, majd megvizsgálja a nemi szervek környékét. Ez kínos élmény lehet, kezelőorvosa azonban csak azt fogja ellenőrizni, hogy található-e duzzadt, érzékeny terület, bőrelváltozás vagy csomó. Emellett szükség lehet a medencetájék és az alhas vizsgálatára is.

Vizeletvizsgálat

A kivizsgálás során ki kell zárni a tünetek mögött álló fertőzés lehetőségét, ennek érdekében vizeletmintát fognak kérni Öntől. A mintát az Önt ellátó intézmény felszereltségétől függően továbbküldhetik laboratóriumi elemzésre.

Szexuális úton terjedő betegségek (STD) szűrése

Kezelőorvosa javasolhatja a nemi úton terjedő betegségeket (pl. chlamydia, gonorrhoea) kimutató teszt elvégzését is, amelyhez a húgycsőből kell mintát venni (ezt húgycsőkenetnek is nevezik). Ezek a fertőzések a medencetájék fájdalmas gyulladását okozhatják. Akkor is



Húgycsőgyulladás (urethritis)

Urethritisnek a húgycső gyulladását nevezzük. A fogalom nem azonos a húgyúti fertőzéssel, melyben egyéb húgyúti szervek is érintettek.

vegye fontolóra a teszt elvégzését, ha Önnek a közelmúltban nem volt szexuális partnere, ugyanis a nemi betegségeket tünetmentesen is lehet hordozni.

Nők esetében a húgycsőket egy szivacsos végű pálcával történik. A pálcát a húgycsőben óvatosan körbeforgatják, így módon begyűjtve néhány sejtet. Bizonyos esetekben a méhnyak tájékáról is szükséges lehet mintát venni.

Férfiak esetében a húgycső mintavétel során a szivacsos végű pálcát óvatosan, körülbelül 2 cm mélyen bevezetik a húgycsőbe és ott megforgatják.

A mintavétel mindkét esetben gyorsan történik, de kényelmetlen érzettel járhat. A levett mintát laboratóriumi vizsgálatra küldik, hogy az esetlegesen jelen lévő baktériumokat kimutassák.

Húgyhólyagtükrözés (cisztoszkópia)

A tünetek okainak további feltárására kezelőorvosa javasolhat hólyagtükrözést, melynek során egy apró kamerával felszerelt vékony eszközt (cisztoszkópot) vezetnek a húgycsőön keresztül a húgyhólyagba.

Ultrahangvizsgálat

Az ultrahangkészülék hanghullámok segítségével hoz létre számítógépes képeket, ezáltal betekintést nyújt a medencetájék belső szerveibe és a környező szövetekbe. A vizsgálat segít kizárni olyan ismert kórképeket, melyek a húgycsőben vagy a húgycső környékén tapasztalt fájdalmat hátterében állhatnak.

Milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?

Házi gyógymódok és életmódbeli változtatások

Mivel a húgycsőfájdalom szindrómájának több kiváltó oka is lehet, kezelőorvosa javasolhat olyan házi gyógymódokat, praktikákat és életmódbeli változtatásokat, amelyek csökkenthetik a húgycsőirritációt és enyhítik az egyéb tüneteket.

Javaslatok:

- kerülje az illatosított termékek (pl. parfüm, szappan, habfürdő) használatát a nemi szervek környékén, illetve nők esetében az illatosított tisztálkodószereket és tamponokat!
- részesítse előnyben az óvszeres védekezést bizonyos más fogamzásgátló módszerekkel szemben (pl. pesszárium/ méhszájsapka, spermicid gél)!
- fogyasszon kevesebb fűszeres, csípős ételt!
- igyon kevesebb koffeintartalmú italt és több tiszta vizet!
- kerülje az olyan mozgásformákat, amelyek túlzott nyomást helyeznek a húgycsőre (pl. biciklizés, lovaglás, motorozás)!
- valamint szexuális együttlétet követően rövid időn belül vizeljen!

Gyógyszeres kezelés

A húgycsőfájdalom szindrómájára nincs külön gyógyszer, de kezelőorvosa ettől még javasolhat gyógyszereket a tünetek enyhítésére. Ezek lehetnek:

- gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító szerek (pl. ibuprofén, paracetamol),
- antidepresszánsok (pl. amitriptilin, melyet gyakran használnak krónikus fájdalom kezelésére),
- alfa-blokkolók, melyek hozzájárulnak a medenceizmok ellazításához (ezzel enyhítve a vizeletürítéssel járó fájdalmat vagy egyéb tüneteket),
- antibiotikumok (amennyiben tesztekkel nem kimutatott fertőzés lehetősége áll fenn).

Beszéljen kezelőorvosával, ha Ön rendszeresen szed gyulladáscsökkentő vagy fájdalomcsillapító készítmény(ek)e t! Ez azért fontos, hogy kezelőorvosa figyelemmel kísérhesse az Önnél esetlegesen fellépő mellékhatásokat. A vény nélkül kapható gyógyszerek ugyanis csak egy bizonyos fokú fájdalom csillapítására alkalmasak. Ne lépje túl az ajánlott napi dózist, mivel egy bizonyos mennyiségén felül a készítmény szedése már nem hatékony, sőt, növeli a súlyos mellékhatások kialakulásának valószínűségét!

Idegstimuláció vagy idegingerlés

Sokak panaszait enyhítheti az idegstimuláció. Mint minden kezelés, az idegstimuláció sem alkalmas mindenki számára, ezért kérjen tájékoztatást róla kezelőorvosától!

A húgycsőfájdalom szindróma kezelésére használt leggyakoribb idegstimulációs módszerek a következők:

- **Bőrön keresztüli idegingerlés (angolul transcutaneous electrical nerve stimulation, TENS)**
A TENS-terápia egy olyan fájdalomcsillapító módszer, melynek során egy eszközzel enyhe elektromos impulzusokat vezetnek be a test fájdalmas részeire helyezett elektródákon át.
- **Keresztcsonti ideg ingerlése (angolul sacral nerve stimulation, SNS)**
Ha kezelőorvosa az SNS-kezelést javasolja, akkor a terápia során egy vékony tűelektródát juttat az Ön bőre alá. Ezt a kezelést helyi érzéstelenítésben vagy altatásban végzik. A keresztcsonti idegek stimulációját az elektródán keresztül végzik, a leadott impulzusok frekvenciáját egy körülbelül mobiltelefon nagyságú kezelőegység segítségével állítják be.
- **A hátsó sípcsonti ideg ingerlése (angolul posterior tibial nerve stimulation, PTNS)**
Ez a fajta idegstimuláció elektromos árammal ingerli a medence körüli idegeket az Ön lábfejebe helyezett apró tűelektródán keresztül.

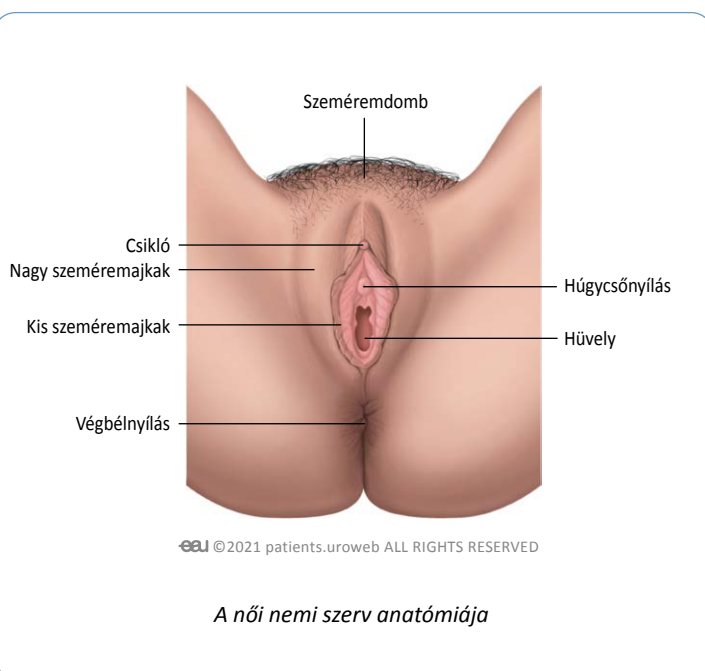
Az idegingerlés eleinte egy kicsit kellemetlen lehet, de nem jár fájdalommal. A kezelést általában alacsony intenzitáson kezdik, amelyet később aztán növelhetnek, de csakis az Ön tűrőképességének megfelelően.

Tudnivalók a hüvelyi és szeméremtesti fájdalom szindrómáról

Mi a különbség a hüvely és a szeméremtest között?

Szeméremtestnek vagy vulvának a külső női nemi szervek összeségét nevezzük (szeméremdomb, nagy- és kisajkak, csikló, húgycsőnyílás és hüvely). A hüvely a méhbe vezető cső; ezen keresztül jönnek világra az újszülöttek, és itt távozik a menstruációs vér is.

A nők gyakran a „hüvely” szót részesítik előnyben, akkor is, ha ismerik a szeméremtest és a hüvely kifejezések közti különbséget. Amikor problémájáról beszél, nyugodtan használja azt a szót, amelyiket szeretné, orvosa érteni fogja. A lényeg az, hogy fesztelenül tudjon beszélni a kellemetlenebb témákról is.



Mi a szeméremtesti fájdalom szindróma?

Hüvelyi vagy szeméremtesti fájdalom szindrómának nevezzük a női nemi szerv környékén jelentkező megmagyarázhatatlan, nem szűnő fájdalmat. A fájdalom lehet kiterjedt, amennyiben a szeméremtest különböző részein, különböző időben jelentkezik. Amennyiben a fájdalom a hüvelynyílás egy pontjára összpontosul, fokális fájdalomnak nevezzük.

Ez az állapot bármely életkorban kialakulhat, és rendkívül kétségbeejtő tud lenni. Befolyásolhatja a párkapcsolatot, csökkentheti a libidót, valamint rossz közérzethez vagy akár depresszióhoz is vezethet.

Fontos tudni, hogy a hüvelyi, illetve szeméremtesti fájdalom nem fertőző. Nem terjed szexuális úton, és nem áll kapcsolatban rákos megbetegedésekkel.

A hüvelyi és szeméremtesti fájdalom szindrómát más néven vulvodyniának, krónikus szeméremtesti fájdalomnak vagy krónikus hüvelybemenet-fájdalomnak is nevezik.

Mi okozza a hüvely és szeméremtesti fájdalom szindrómát?

Kialakulása mögött állhat fertőzés, idegbecsípődés vagy idegsérülés, melyet okozhat:

- korábbi műtét
- szülés
- többszörös, súlyos hüvelygomba-fertőzés
- hormonális változás

Egyes esetekben a tünetek hátterében állhat valamilyen érzékenység bizonyos termékekre, bőrbetegség, vagy az immunrendszer betegsége is.

Melyek a leggyakoribb tünetek?

A hüvely és szeméremtesti fájdalom szindrómának gyakori formája a nyomás vagy érintés hatására (például szexuális együttlét során vagy tampon helyezése közben) jelentkező égető érzés. A fájdalom azonban lehet kiterjedtebb is, és fizikai kiváló oka nem mindig egyértelmű.

Milyen vizsgálatok állnak rendelkezésre?

A fájdalom és az életminőség felmérése

Lehet, hogy ki kell töltenie egy kérdőívet, amellyel felmérik az Ön fájdalmának súlyosságát és annak a mindennapi életre gyakorolt hatását. Előfordulhat, hogy érzékeny kérdéseket is feltesznek a fájdalomról, a szexuális együttlét előtt, közben és után tapasztalt tünetekről, valamint a betegségnek az Ön mentális egészségére gyakorolt hatásáról.

Fizikális vizsgálat

Miután részletesen megbeszélték tüneteit, kezelőorvosa a szexuális életével kapcsolatos kérdéseket fog feltenni. Érdeklődhet korábbi hüvelyfertőzésekről, hüvelyszárazságról, vagy szexuális együttlét során esetlegesen tapasztalt fájdalomról.

Ezután a szeméremtest, ezzel együtt a hüvely fizikális vizsgálata következik. Ez a folyamat kínos lehet, de ne feledjük: a vizsgálat célja megtalálni az esetlegesen érzékeny vagy duzzadt területeket. Kezelőorvosa továbbá ellenőrizheti a medencetájék és az alhas érzékenységét is.



Az immunrendszer betegségei

Az immunrendszer a szervezet természetes védekezőrendszere. Megvédi a káros anyagoktól, baktériumoktól és a kóros sejtváltozásoktól. Az immunrendszert számtalan különféle szerv, sejt és fehérje alkotja. Ha az immunrendszer beteg, rendellenes működése során a test a saját szöveteit támadja meg.

Fontos tudnia, hogy kezelőorvosa megkérdezheti, élete során áldozatául esett-e szexuális bántalmazásnak. A szeméremtestet érő trauma ugyanis okozhat hüvelyi vagy szeméremtesti fájdalmat. Ez rendkívül felkavaró lehet, főleg, ha korábban még nem beszélt róla. Próbáljon annyira nyílt és őszinte lenni kezelőorvosával, amennyire csak a lelkiállapota engedi!

Húgycsőket

Kezelőorvosa javasolhat húgycsőváladék-vizsgálatot, amellyel a következő fertőzéseket lehet kiszűrni:

- szexuális úton terjedő betegségek (*sexually transmitted diseases*, STD, például chlamydia vagy gonorrhoea), melyek lehetnek látszólag tünetmentesek, miközben okozhatnak medencetájéki fájdalmas gyulladást
- bakteriális hüvelygyulladás (amelyet a természetesen jelenlévő hüvelyflóra egyensúlyának felborulása okoz),
- hüvelygomba (amelyet a bélben élő és csekély mennyiségben a hüvelyben is természetesen jelen lévő *Candida albicans* élesztőgomba elszaporodása okoz).

A húgycsővi mintavétel során egy szivacsos végű pálcát vezetnek óvatosan a húgycsőbe, majd megforgatva néhány sejtnyi mintát gyűjtenek vele. Amennyiben szükséges, további mintát vehetnek a méhnyak tájékáról is. A levett mintát mikrobiológiai vizsgálatra küldik.

A mintavétel gyorsan történik, de kényelmetlen érzettel, sőt, fájdalommal is járhat, amennyiben a szeméremtesti fájdalmat érintés váltja ki.

Milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?

Házi gyógymódok, életmódbeli változtatások

Kezelőorvosa adhat olyan, a mindennapokban alkalmazható hasznos tippeket, amelyek csökkenthetik a szeméremtest irritációját, például:

- viseljen pamut alsóneműt, illetve bő, kényelmes szoknyákat és nadrágokat!
- kerülje az illatosított termékek (pl. parfüm, szappan, habfürdő) használatát a szeméremtest tájékán!
- kerülje az illatosított tisztálkodószereket, tamponokat!
- úszás előtt kenje be a szeméremtestet vazelinnel, amely megvédi azt a klórtól!
- amennyiben hosszabb ideig ül, használjon fánk alakú párnát!

Teljesen akkor se zárkózzon el a szexuális együttlétől (vagy a szeméremtest megérintésétől), ha fájdalmat okoz, mert azáltal még érzékenyebbé válhat.

Gyógyszeres kezelés

Vény nélkül kapható gyógyszerek

Vannak olyan vény nélkül kapható síkosító és hidratáló krémek, melyek csökkenthetik a szeméremtest irritációját, valamint érzéstelenítő gélek, amelyek kellemesebbé tehetik a szexuális együttlétet. Alkalmazásukról azonban kérdezze meg kezelőorvosa véleményét!

Antidepresszánsok

Az idegek túlérzékenységgel járó állapotok kezelése során gyakran alkalmaznak antidepresszánsokat. Ezek a gyógyszerek az idegeket nyugtatják. Kezelőorvosa javasolhat antidepresszáns-kúrát Önnek, mert ez is alkalmas lehet a fájdalom csillapítására.

Pszichológiai tanácsadás

A kognitív viselkedésterápia (angolul cognitive behavioural therapy, CBT), a beszélgetős terápia egyik formája. Alapfeltevése, hogy a gondolataink, az érzéseink, a tetteink és a közérzetünk mind kapcsolatban állnak egymással. A CBT célja, hogy a megküzdési stratégiák elsajátításával, valamint a gondolkodás és viselkedés megváltoztatásával képessé tegye Önt arra, hogy kezelni tudja saját fájdalmát.

Amennyiben az Ön állapota negatívan hat intim kapcsolatára, kezelőorvosa ajánlhat olyan, speciális terápiát, amely segít megküzdenni a hüvely és a szeméremtest fájdalmával kapcsolatos félelemmel és szorongással.

Gyógytorna

A szeméremtesti fájdalmat a szeméremcsont és a farkcsont között található medencefenéki izmok görcse is kiválthatja. Kezelőorvosa javasolhatja gyógytornász bevonását, aki megtanítja Önt különféle gyakorlatokra, melyek ellazítják a hüvely körüli izmokat.

A gyógytorna azonban nem mindig csak a célzott gyakorlatokról szól. A gyógytornász is bővítheti az Ön ismereteit, a tünetek enyhítésének érdekében pedig javasolhat életmódváltást és egyéb terápiás lehetőségeket is (pl. hüvelyszűnyök, TENS-kezelés).



TENS

A transzcután (bőrön keresztül történő) elektromos idegstimuláció (angolul *transcutaneous electrical nerve stimulation*, TENS) olyan fájdalomcsillapítási módszer, amely gyenge elektromos impulzusokkal éri el a kívánt hatást

European Association of Urology

PO Box 30016
NL-6803 AA ARNHEM
The Netherlands

E-mail: info.patientinformation@uroweb.org

Honlap: patients.uroweb.org

Európai Urológus Társaság

Postafiók 30016
NL-6803 AA ARNHEM
Hollandia

