

# Nők visszatérő hólyaghurutja



## MIÉRT VESZÉLYEZTETETTEBBEK A NŐK?

A hólyaghurutot húgyúti fertőzés okozza. Oka nem mindig tisztázható, és nincs ez másként a nőknél sem. A vizelet nem steril, a kórokozók a vizeletben képesek ugyan szaporodni, a fertőzött vizelet azonban távozik a szervezetből.

A gyakoribb előfordulás nőknél anatómiai tényezőkre is visszavezethető, mivel nőknél – a férfakkal ellentétben – a húgycsőnyílás a végbélnyílás közvetlen közelében helyezkedik el. A végbélnyílás környéke a fertőzések szempontjából kritikus, hiszen gyakran és nagy számban lehetnek itt jelen kórokozók, pl. kólibaktériumok (a húgyúti fertőzések gyakori előidézői).

A hüvely és a hólyagbemenet rendes körülmények között enyhén savas vegyhatású környezetet jelent, mely nem kedvez a baktériumok növekedésének. Az ismétlődő hólyaghurutok hátterében feltételezik, hogy talán a környezet savassága változik meg kissé, vagy valamilyen gyengébb a szervezet immunvédekezése. A női hormonok is szerepet játszhatnak a hólyaghurutos epizódok gyakori ismétlődésében.

Vannak azonban olyan tényezők is, amelyek igazoltan ismétlődő hólyaghurutra hajlamosítanak. A legfontosabbak a következők:

- *Húgyúti kövek*, illetve más vese- vagy húgyhólyagbetegség, ami akadályozot-

**Visszatérő vagy ismétlődő hólyaghurutról akkor beszélünk, ha két hurutos epizód között 6 hónapnál rövidebb idő telik el, vagy ha a betegség 1 éven belül legalább három alkalommal jelentkezik. Visszatérő hólyaghurut gyakrabban fordul elő nőknél, mint férfiaknál. Az esetek jelentős részében nem mutatható ki olyan tényező, mely egyértelműen felelőssé lenne tehető a kiújuló tünetekért.**

tá teszi a vizelet kiürítését (pl. fejlődési rendellenesség).

- *Hormonhatás*, különösen a változókor után. A menopauzát követően jelentősen csökken a szervezetben a női ösztrogén hormon szintje. Hormonhiányos állapotban a szövetek sorvadnak, elvékonyodnak, gyengévé és sérülékennyé válnak. Ennek következtében a húgyutak hámja is védtelenebb a fertőzésekkel és a gyulladással szemben.

- *Várandósság*. A terhesség alatt az egyre növekvő méh akadályt jelent a vizeletürítés útjában. A pangó vizeletben nagyobb eséllyel telepsznek meg gyulladást okozó baktériumok.

- *Fogamzásgátlás*. Bizonyos fogamzásgátló eszközök növelhetik a fertőzésveszélyt. Itt elsősorban a hüvelybe helyezhető eszközöket (hüvelygyűrűket, diafragmákat), illetve a spermicid gélek hüvelyi használatát kell megemlíteni.

- *Házaseset*. Nemi aktus során is létrejöhet ismétlődő hólyaghurutot okozó fertőzés. Ilyenkor a visszatérő fertőzések oka, hogy a hüvelyben egyébként is jelen lévő vagy a házaseset során oda bekerülő baktériumok a nemi aktus során könnyen a húgycsőnyílás környékére, onnan pedig a húgycsőön át a húgyhólyagba kerülhetnek.

- *Nem megfelelő javallattal szedett antibiotikumok*. Baktériumok okozta hólyaghurutot helyénvaló antibiotikummal



**A bőséges folyadékfogyasztás elősegíti a kórokozó baktériumok „kimosódását” a húgyhólyagból**

kezelt. Abban az esetben azonban, ha az antibiotikumkezelés nem megfelelő javallattal, dózisban és/vagy ideig történik, számolni kell ellenálló (rezisztens) baktériumtörzsek megjelenésével, melyek ismétlődő hólyaghurutra (is) hajlamosíthatnak. Gyakran előfordul, hogy a nem az orvosi utasítás szerinti adagban vagy ideig szedett antibiotikum hatására a fertőzést okozó baktériumok nem tűnnek el a szervezetből, de a számuk jelentősen csökken, ezért a tünetek megszűnnek. A visszamaradt

baktériumok elszaporodva egy idő után újabb hólyaghurutos epizódot indítanak el, és a tünetek ismét visszatérnek.

- **Vizelettartási zavarok.** Az idősebb nők körében viszonylag gyakori problémának számító inkontinencia ugyancsak fokozza a húgyúti fertőzések kockázatát.

### A HÓLYAGHURUT TÜNETEI

Azok a nők, akik visszatérő hólyaghuruttal kénytelenek élni, tisztában vannak a betegség tüneteivel, és sokszor már apró gyanújelekből érzik az újabb epizód közeledtét. A hólyaghurut tipikus tünete a kellemetlen szagú vizelet, a vizeletürítés közben érzett égő, csípő érzés, az alsó hasi fájdalom és az általános rossz közérzet. Sokszor a sürgető vizelet inger ellenére mindössze néhány csepp vizelet ürül, az említett kínzó tünetek kíséretében. Láz is jelentkezhet, ez azonban nem szükségszerű tünete a hólyaghurutnak. Előfordulhat, hogy a vizeletben vér jelenik meg, ez egyes esetekben csak halvány rózsaszínre színezi a vizeletet, míg máskor sötét barnás vagy élénk piros színű vizelet ürül.

### A VISSZATÉRŐ HÓLYAGHURUT KEZELÉSE

Az ismétlődő hólyaghurut kezelése két pilléren nyugszik: (1) a heveny epizód kezelésén és (2) az ismétlődő epizódok megelőzésén.

**A heveny epizód kezelése.** A baktériumok okozta hólyaghurut heveny epizódjai alapvetően antibiotikumokkal kezelhetők. Ez történhet a baktériumtörzsek széles tartománya ellen hatásos, ún. széles spektrumú, vagy célzott antibiotikum adásával. Utóbbihoz vizelettenyésztés szükséges, melynek alapján a kórokozó fajtáján túl meghatározható az is, hogy az adott mikroorganizmus ellen mely antibiotikumok a leghatásosabbak.

**Az ismétlődő epizódok megelőzése.** A visszatérő hólyaghurut esetében talán még ennél is fontosabb feladat az ismétlődő epizódok megelőzése. Erre az orvos ún. antibiotikumprofilaxist rendelhet, mely kis

dózisú antibiotikum rendszeres szedését jelenti. Az antibiotikumprofilaxissal sem védhetők ki teljes biztonsággal az újabb hólyaghurutos epizódok, gyakoriságuk és időtartamuk azonban jelentősen csökkenthető. Az ismétlődő epizódokat ilyenkor jobbára olyan baktériumok okozzák, melyek ellenállnak a profilaktikus céllal rendszeresen szedett antibiotikumnak.

Amennyiben felmerül, hogy az újra és újra visszatérő hólyaghurut hátterében a változókör után csökkenő ösztrogénszint állhat, a hüvelyben alkalmazható ösztrogénkészítmények is hozzájárulhatnak az ismétlődő epizódok kivédéséhez, gyakoriságuk vagy időtartamuk csökkentéséhez.

Ismétlődő hólyaghurut esetén urológiai kivizsgálás is szóba jöhet annak tisztázására, hogy a gyakori epizódok mögött nem húzódik-e meg más betegség, pl. húgyúti kövesség vagy fejlődési rendellenesség.

### MIT TEHETEK AZ ISMÉTLŐDŐ HÓLYAGHURUTOK MEGELŐZÉSE ÉRDEKÉBEN?

Nincs teljesen biztos módszer a heveny hólyaghurutos epizódok kivédésére, de vannak dolgok, melyek segíthetnek.

- Az orvosok általában bőséges folyadékfogyasztást javasolnak, mely elősegíti a kórokozó baktériumok „kimosódását” a húgyhólyagból. Fontos, hogy a beteg ne tartogassa sokáig a vizeletét két mosdólátogatás között, mert a pangó vizeletben könnyebben elszaporodó baktériumok kedveznek az ismétlődő hólyaghurutos epizódok kialakulásának.

- A húgyúti infekciók megelőzésében természetes gyógymódok is helyet kaphatnak. Számos vizsgálat igazolta pl. a tőzegáfonya kedvező hatását a hólyaghurut kezelésében és megelőzésében. A tőzegáfonya tea, szörp vagy ivólé formájában kapható a gyógynövényszaküzletekben és drogériákban, de az aktív hatóanyaga kapszulaként is elérhető.

- Vizsgálták a probiotikumok hatását a hólyaghurut megelőzésében és kezelé-

sében, de a hatásosságukra egyelőre nincs bizonyíték.

- Kiemelkedő jelentősége van a személyes higiénianak. Az ülőfürdő helyett jobb a zuhanyozást választani. A mosakodáshoz pH-semleges szappant vagy tusfürdőt érdemes használni, mely nem távolítja el a bőrről a „jó” baktériumokat. Az intim területeken kerüljük habfürdőt, hintőport, dezodor vagy nedves kendő használatát. Fontos a rendszeres tisztálkodás, mosakodás után az intim területek szárazra törölése.

- A higiénéhez tartozik a fehérnemű napenkénti váltása. A műszál fehérneműk alatt a bőr nem tud lélegezni, befülled, megizzad, ami kedvező körülményeket teremt a baktériumok elszaporodásához. Éppen ezért pamutból készült fehérnemű viselése ajánlott.

- Az intim területek, ezen belül a húgycsőnyílás környéki terület épségének megőrzése érdekében a hüvely- és húgycsőszájadék közvetlen közelében kerüljük borotva vagy gyanta használatát.

- Székelést követően a toalettpapírt mindig előlről hátrafelé irányuló mozdulatokkal, azaz a húgycső felől a végbélnyílás felé haladva használjuk, ellenkező esetben mi magunk juttatjuk a székletben lévő baktériumokat a húgycsőnyílás környékére.

- Nemi aktust követően ajánlatos kiüríteni a hólyagot. Hüvelyszárazság esetén síkosítószer használatával elkerülhető, hogy az érintkezés során mikroszkopikus sérülések keletkezzenek. Ha egyértelműen a szexuális érintkezés váltja ki az ismétlődő hólyaghurutosokat, az orvos megelőzési céllal antibiotikum szedését javasolhatja a nemi aktust követően. A különféle méhen belüli fogamzásgátló eszközök is ismétlődő hólyaghurutra hajlamosíthatnak, ezért célszerű – nőgyógyással konzultálva – más módon védekezni a nem kívánt terhesség ellen.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.