

A legutóbbi WEB-találkozó (2020. 04. 15.) során felmerült kérdések és válaszaink

(1) A két napos vizeleti napló készítése során miért nem kell mérni az éjszakai vizeletporciókat?

Egyrészt, ha az ember felébred, és kimegy a mellékhelyiségre, sokkal nehezebben alszik vissza, ha a mérést is kiviteleznie kell.

Másrészt, gyakran előfordul, különösen akkor, ha valaki egyébként is felületesen alszik, hogy pusztán azért megy ki a mellékhelyiségre, mert felébredt – holott, nem azért ébredt fel, mert vizelnie kell. Ilyenkor a vizelet nem a maximális visszatartás után valósul meg, ezért a mennyisége nem informatív a mérés szempontjából. Azt viszont senkitől sem lehet elvárni, hogy ha már felébredt, aludjon vissza, és kelljen föl később, amikor már sokkal erősebb a vizeleti inger.

(2) A honlapon található kérdőíveket mikor kell kitölteni?

A kérdőíveket – a vizeleti naplót is beleértve – érdemes 6–8 hetente kitölteni. Ezt akkor is meg kell tenni, ha valaki már saját maga végzi a húgyhólyag feltöltését az UroStill önkezelő készülékkel, hiszen a kérdőívekből következtetni lehet a páciens állapotára, illetve a terápia hatásosságára.

(3) Milyen lehetőség van a COVID-19 járvány okozta helyzetben a konzultációra?

Mivel a személyes találkozó nem megvalósítható, telefonon lehet időpontot egyeztetni a Rózsakert Medical Center központi számán (+36 1 3920505) szintén telefonon lebonyolított konzultációra. Ilyenkor van lehetőség a feltöltött kérdőívek adatainak értelmezéséhez szükséges információk közlésére is. (Például, ha valaki időközben kezdte meg az UroStill önkezelő készülék használatát.) A konzultációért az időtartamtól függően 10-25 ezer forintot számolnak fel.

(4) Mennyi az ideális folyadékbevitel egy IC/BPS páciens számára?

Általában elmondható, hogy téli hónapokban (a hidegebb időjárás esetén) kb. napi 2000-2500ml folyadék elfogyasztása javasolt, de a nyári hónapokban akár 3000-3500 ml-re is szükség lehet. Arra viszont mindenképp érdemes figyelni, hogy a folyadékbevitel a lehető legfolyamatosabb legyen! A tünetek egyik leggyakoribb kiváltó oka ugyanis a koncentrált vizelet. Ebből következően, érdemes még lefekvéskor is inni, hogy a vizelet kellően híg maradhasson. Kevesebb problémát okoz, ha emiatt éjszaka fel kell kelni kimenni a mellékhelyiségre, mint az, ha a reggelre túlzottan koncentrálttá váló vizelet tüneteket okoz. Használják ki az éjszakai felkelést arra, hogy ilyenkor is igyanak jelentősebb, 200-300ml folyadékot. Ez is csökkenteni fogja a reggeli vizelet sűrűségét.

(5) Mennyi az ideális pH-ja a vizeletnek?

Azt elérni, hogy a vizelet pH-ja semennyit sem változzon, lehetetlen – a vegyhatást ugyanis minden anyagcsere-folyamat befolyásolja. Érdemes ezért inkább tartományt meghatározni.

Számos kutatás igazolta, hogy ha a pH 6,5 felett van, a vizelet már kevésbé ingerli a húgyhólyagot. Az ideális a tartósan 7,0 feletti érték volna, ám ez sok esetben nehezen megvalósítható... a megfelelő tartománynak ezért a pH 6,5–7,0 tekinthető.

(6) Hogyan lehet a vizelet pH-ját befolyásolni?

Az egyik legfontosabb módszer maga a diéta.

Nagyon fontos kerülni azokat a táplálékokat, amelyek savasítják a vizeletet. Ilyen sajnos a legtöbb gyümölcs, köztük az alma, a szilva, a narancs és a szőlő is.

Kivételt képez a citrom, amely történetesen lúgosítja a vizeletet. Nem véletlen, hogy sok lúgosító tabletta is a citromsav sóit tartalmazza – e gyógyszerek jelentik a vizelet pH befolyásolásának másik fontos módszerét.

(7) Naponta mennyi lúgosító tablettát lehet bevenni?

Általánosságban véve napi 3×2 szokott lenni a javasolt maximális mennyiség, citrátokat tartalmazó készítmény esetében napi 3×3 sem okoz gondokat. Arra azonban mindenképp érdemes figyelni, hogy ha lehet, ne egyszerre vegyünk be két tablettát, hanem várjunk a kettő közt 1 órát. Így tovább érvényesül a gyógyszerek hatása. Emellett, ha valaki túl sok lúgosítót vesz be egyszerre, előfordulhat, hogy a vizelet pH-ja hirtelen nagyon megemelkedik, lúgossá válik – ami sajnos ugyanannyira irritáló hatású lehet, mint a túl savas vizelet.

Ha valaki tudja, hogy „bűnözni fog” – nem tud ellenállni a kedvenc ételének, holott az savasítja a vizeletet –, érdemes előre bevenni a lúgosító tablettát.

Természetesen a vizelet lúgosítása mellett is figyelni kell a bőséges folyadékbevitelre.

(8) Lehetséges, hogy „elromlott” a pH-papírom?

Igen. A papír ugyanis a levegő savasságára is reagál, ezért ha hosszú ideje áll például egy polcon, tényleg minden esetben savasat fog mérni.

A pH-papírt tehát légmentes helyen kell tárolni.

(9) Milyen mobil pH-mérőt érdemes venni?

A nagyon olcsó készülékek sajnos nem megbízhatóak. Az igazán jó minőségű készülékek azonban drágák, akár 30 000 forintba is kerülhetnek. Ilyen többek között a Testo.

Nem szabad elfelejteni, hogy a pH-mérők csak megfelelő kalibráció után működnek helyesen.

(10) Hogyan kell tárolni a hólyagfeltöltéshez használt gyógyszereket?

Hűtőben, fénytől elzárva, bontatlan állapotban 6 hónapig is eltarthatóak.

(11) Lehet Hyperol tablettából nyálkahártya fertőtlenítőt csinálni?

Nem.

Ugyanakkor, a nyálkahártya fertőtlenítésére kiválóan alkalmas például a Betadin, vagy az Octenisept.

(12) Lehet az UroStill önkezelő eszköz használatát forralt vízzel feltöltött fecskendővel gyakorolni?

Semmiképpen sem! A forralt víz ugyanis nem steril, ezért a használata kifejezetten veszélyes!

Lehet azonban a gyakorláshoz lidocain oldatot használni. Noha ez önmagában nem tekinthető oki kezelésnek, az oldat a GAG-réteg regenerációját nem segíti, a tüneteket viszont már a lidocain is enyhítheti. Emellett, ha nem sikerül a készítmény egészét a húgyhólyagba juttatni, az elcsöpögő folyadék semmilyen problémákat vagy tüneteket nem okoz.

(13) Mikor érdemes az önkezelést elvégezni?

Nincsen „előírt” időpontja: az önkezelés egyik legnagyobb előnye, hogy a páciens akkor töltheti fel a húgyhólyagját a szükséges koktéllal, amikor úgy érzi, azt a tünetei indokolják.

Ugyanakkor, még ha valaki hosszú ideje tünetmentes, akkor is érdemes követnie a diétás előírásokat, illetve 6–8 hetente kitölteni az állapotfelmérő kérdőíveket.

(14) Hogyan lehet a Comprimata citrici gyógyszert a COVID-19 járvány alatt beszerezni? Szükség van hozzá receptre?

A Mikszáth Gyógyszertár szükség esetén elpostázza a megadott címre utánvétellel. Ehhez a pontos cím és telefonszám szükséges. Vény nélkül is megvásárolható, receptre viszont 50% TB támogatást tud a gyógyszertár biztosítani a készítményre. Mivel receptet csak a Rózsakert Medical Centerben lehet kérni és itt a receptfelírásért 6500 Ft-ot számítanak fel, így a lúgosító tabletták 300db-ját még a recept nélkül, támogatás mentesen is olcsóbban kapják meg.