

A két napos vizeleti naplóról

Az alábbiakban bemutatjuk a két napos vizeleti napló – más néven GAG-réteg integritás teszt – elvégzéséhez szükséges legfontosabb tudnivalókat. A tesztnek számos felhasználási területe van.

- Az elvégzése igazolhatja vagy cáfolhatja az intersticiális cystitis/hólyagfájdalom szindróma (IC/BPS) állapot fennállását.
- A már diagnosztizált IC/BPS pácienseknél a teszt számszerűsítve megmutatja az állapot súlyosságát.
- Amennyiben a tesztet IC/BPS páciensek rendszeresen elvégzik, az eredményekből a terapeutájuk megtudhatja, mennyire hatásos az alkalmazott terápia – illetve, hogy megfelelő gyakorisággal történnek-e a kezelések (például a hólyagfeltöltések).
- Számos más, az alsó húgyutakat érintő megbetegedések esetében a teszt megmutatja, fennáll-e a GAG-réteg deficienciája (hiányossága, sérülése), ami már önmagában is hozzájárul a megfelelő kezelés kiválasztásához, s ezzel a gyógyuláshoz. (Ilyenek a húgyúti fertőzések, vagy az onkoterápia a húgyhólyagot érintő komplikációi).

A teszt elméleti háttere

A húgyhólyag belső falát egy glükózaminoglikánok alkotta nyákréteg alkotja; ezt hívják GAG-rétegnek. Ez a GAG-réteg védi a hólyag mélyebben fekvő szöveteit a vizeletben természetes állapotban is jelen lévő irritatív anyagoktól. IC/BPS esetében ez a GAG-réteg sérült (ugyanaz jellemző lehet néhány más állapotra is). Nem tudja megvédeni a hólyagnyálkahártya mögött fekvő idegvégződéseket a vizelet irritatív sóitól, vegyületeitől – ennek köszönhetőek a betegség tipikus tünetei: a heves fájdalom és a gyakori vizeleti inger.

Számos módszert kidolgoztak már arra, hogy felmérjék a GAG-réteg állapotát. Ezek során különböző oldatokat instilláltak (fecskendeztek) be a hólyagba. Ám, e módszerek invazívak, és – egyes esetben – fájdalmasak voltak, a pontosságuk pedig sokszor elmaradt a várttól. A jelenlegi irányelvek e tesztek elvégzését nem javasolják.

A GAG-réteg integritás teszt azon a felismerésen alapul, hogy az irritatív anyagok a hólyagra gyakorolt hatásának vizsgálatához nem is kell semmit a hólyagba fecskendezni. Az ehhez szükséges összetevők (mint például a kálium) ugyanis eleve jelen vannak a vizeletben. Ebből következően, mennél koncentráltabb a vizelet, annál erősebb az irritáció – és annál súlyosabbak a tünetek.

Normális esetben – ha ép a GAG-réteg –, ha valaki többet iszik, többet is fog vizelni. Ugyanakkor, az egyes alkalmak során leadott vizelet mennyiségének – az úgynevezett vizeletporciók – átlaga nagyjából ugyanannyi lesz. Más a helyzet, ha sérült a GAG-réteg. A bőséges folyadékbevitel ugyanis felhígítja a vizeletet, ezért annak irritatív összetevői kisebb koncentrációban lesznek jelen – amely kisebb izgató hatáshoz, és a tünetek enyhüléséhez vezet. Ezért, akinek a GAG-rétege sérült (ilyenek az IC/BPS páciensek is), tovább tudják visszatartani a hígabb vizeletüket – ezért a vizeletporciók nagyobb lesznek. Következésképp, mennél súlyosabb a GAG-réteg

állapota, annál nagyobb lesz a vizeletporciók közti különbség annak függvényében, hogy mennyire koncentrált maga a vizelet.

A GAG-réteg integritás teszttel tehát számszerűsíteni lehet a GAG-réteg elváltozásait. Vagyis, meg lehet határozni, százalékos formában le lehet írni, mekkora a különbség koncentrált és híg vizelet mellett a vizeletporciók között.

A teszt további előnyei közé tartozik, hogy az egyáltalán nem invazív, nem jár fájdalommal, és a páciensek bárhol, akár az otthonukban is meg tudják csinálni.

Hogyan kell elvégezni a GAG-réteg integritás tesztet?

Az új módszernek számító tesztet, már évek óta sikeresen használjuk mind az IC/BPS diagnosztizálása, mind a páciensek utókövetése terén.

Ahhoz, hogy fel lehessen mérni a GAG-réteg állapotát, a vizeletporciók nagyságát koncentrált és híg vizelet mellett is meg kell mérni. Ehhez a páciensnek az 1. napon a lehető legkevesebb (nyáron 1,5 liter, télen 1 liter), a 2. napon a lehető legtöbb (nyáron 3,5 liter, télen 3 liter) folyadékot kell elfogyasztania. A teszt elvégzése során a vizeletet a lehető legtovább kell visszatartani. Mindkét nap során meg kell mérni a nappali vizeletporciók mindegyikét. Az 1. és a 2. napi porciók átlagának különbsége utal a GAG-réteg állapotára.

(Többféle vizeleti napló is létezik, ezek általában az éjszakai porciókat is figyelembe veszik. A mi tapasztalataink azonban azt mutatják, erre nincs szükség; az éjszakai vizelet mennyiségét számos olyan tényező is befolyásolja, melyek nem vezethetők vissza a húgyhólyag állapotára.)

Gyakorlati tanácsok

Az alábbi instrukciókat pontosan be kell tartani a teszt elvégzése során!

1. Mivel számos mérést kell elvégezni, nyugodtan lehet mérőpohár helyett hagyományos konyhai mérleget használni, így ugyanis a vizelet bármilyen edényben felfogható. Helyezze az üres poharat a mérlegre, nullázza le az eszközt, majd tegye rá a mérlegre a teli poharat. Így ugyan a tömeget és nem a térfogatot fogja megmérni, ám egyrészt a két érték nagyjából megfeleltethető egymásnak, másrészt, mivel a vizeletporciók átlagának arányára van szükség, annak meghatározásához a tömegek is ugyanolyan jók.
2. Mennél nagyobb a két nap folyadékbevitel közti különbség, annál pontosabb lesz az eredmény. Ezért érdemes már az 1. napot megelőző délutántól kezdve mérsékelni a folyadékbevitt.
3. Mindig tartsa vissza a vizeletét, ameddig csak bírja.
4. Az ébredés utáni első, illetve a lefekvés előtti utolsó porciót ne vegye figyelembe. Az első porció rendszerint jelentősen nagyobb, mint a többi, az utolsó pedig lényegesen kisebb, mivel sokan „megelőzési célból” mennek ki lefekvés előtt a mellékhelyiségre.
5. Minden olyan esetet, amikor nem azért vizelt, mert tele volt a hólyagja, hagyjon figyelmen kívül. (Ilyen eset például, ha valaki mielőtt elindul otthonról, megy el a mellékhelyiségre, hogy ne út közben kelljen ezt megtennie.)

6. A második napon, az ébredést követő 90 percen belül próbáljon meg legalább 1,5 liter folyadékot elfogyasztani. A nap során igyon további 2 liter folyadékot, egyenletesen elosztva; lehetőség szerint óránként 2 dl-t.
7. A nagy mennyiségű folyadékbevitel egyben a vért is hígítja, a veseműködést pedig számos hormon befolyásolja. Ebből következően a folyadékbevitel a vizeletporciókra gyakorolt hatása csak 2–2,5 órával később jelenik meg. Ezért, a 2. napon az ébredést követő 2–2,5 óra porcióit ne vegye figyelembe.
8. Pontosabb a teszt eredménye, ha a két nap során nagyjából ugyanazokat az élelmiszereket fogyasztja. Ezzel ugyanis biztosítható, hogy a különféle táplálékok bomlástermékei nem befolyásolják a vizeletporciókat. Az elfogyasztott folyadék lehetőség szerint víz, illetve híg kamilla, vagy hársfavirágtea legyen. Ezeket leszámítva nem kell más étkezési előírást betartania.
9. Amennyiben a vizsgálat alatt a vizelet mennyiségére hatást gyakorló gyógyszert szed (például vérnyomáscsökkentőt vagy vízhajtót), ne változtasson annak adagolásán az 1. napot megelőző naptól kezdve. Ellenkező esetben ugyanis a gyógyszer is befolyásolhatja a vizeletporciók közti különbséget, s így a teszt pontosságát is.