

Što je intersticijski cistitis

INTIMINA pruža informacije o intersticijskom cistitisu, stanju koje se može dogoditi svakome - i objašnjava kako i zašto se događa, kako prepoznati simptome i koje su mogućnosti liječenja...

Mnoge žene redovito doživljavaju neki oblik upale mokraćnog mjehura, no ponekad se ono može zakomplicirati. [INTIMINA](#) objašnjava zašto se intersticijski cistitis pojavljuje, koji su simptomi i opcije liječenja.

Intersticijski cistitis je kronična bolest koja traje duže od šest tjedana. Uzrokuje bol, pritisak i nelagodu u mjehuru i zdjelici, pa se ponekad naziva sindromom bolnog mjehura. Međutim, da bismo u potpunosti razumjeli situaciju, moramo objasniti osnove tj. kako funkcionira mokrenje. Urin je višak tekućine i nepotrebnih (čak i štetnih) molekula koje bubrezi filtriraju iz krvi i mokraćovodima prenose u mokraćni mjehur. Mokraćni mjehur je mišićna struktura koja pohranjuje urin dok ne budete spremni za odlazak na wc. Kada mokrite, mišići se kontrahiraju kako bi izbacili urin iz mjehura. Ponekad se tijekom tog procesa događaju promjene koje uzrokuju probleme u svakodnevnom životu.

SIMPTOMI

Simptomi intersticijskog cistitisa slični su upali mjehura, a neki od njih su:

- **Bol u donjem dijelu trbuha** - ovo je najčešći simptom i pogoršava se kako se mjehur puni;
- **Češći nagoni na mokrenje** - i danju i noću;
- **Hitnost** - intersticijski cistitis može izazvati osjećaj hitnosti čak i nakon mokrenja. Ovaj se osjećaj može pogoršati kada ste pod stresom (fizičkim ili psihičkim);
- **Krv u urinu** - ovo je neuobičajeno, ali ako se dogodi, trebali biste posjetiti svog liječnika opće prakse kako biste isključili ozbiljnija stanja (npr. rak mokraćnog mjehura) - ovo je crveno upozorenje.

TKO MOŽE OBOLJETI I ZAŠTO?

Može se reći da su tipična skupina oboljelih od intersticijskog cistitisa žene u tridesetima. Procjenjuje se da žene imaju [dva do tri puta veću vjerojatnost](#) da će razviti intersticijski cistitis.

Postoji nekoliko teorija o tome što uzrokuje intersticijski cistitis, ali točan uzrok nije poznat. Sve metode uključuju oštećenje ili upalu mjehura. Najčešće teorije su:

- **Ozljeda mjehura**, gdje urin (i štetne molekule) iritiraju mjehur;
- **Upalne stanice nakupljaju se u stijenci mjehura**. Ove stanice oslobađaju histamin i druge proupalne tvari, što dovodi do sindroma bolnog mjehura;
- **Oštećenje živaca;**
- **Autoimuna reakcija** - gdje vaše tijelo napada vaš mjehur.

Vjerojatno je nekoliko od spomenutih simptoma prisutno u isto vrijeme, a neki su ljudi skloniji upalama i autoimunoj reakciji tijela, što dovodi do intersticijskog cistitisa tj. sindroma bolnog mjehura.

DIJAGNOZA

Najbolje je da posjetite svog liječnika opće prakse ako imate simptome intersticijskog cistitisa koji vas ometaju u svakodnevnom životu. Prvo što treba isključiti je upala mokraćnog mjehura - obično testom urina. Kada je ovo isključeno, možda ćete trebati voditi dnevnik mokrenja - opisujući koliko često i koliko mokrite te što pijete ili jedete. Ponekad će vas liječnik opće prakse uputiti ginekologu ili urologu.

Problem s postavljanjem dijagnoze intersticijskog cistitisa/sindroma bolnog mjehura je u tome što nijedan test ne može dati konačnu dijagnozu. Načelo tumačenja je da imate simptome koji su u skladu s intersticijskim cistitisom/sindromom bolnog mjehura.

LIJEČENJE

Intersticijski cistitis može dovesti do smanjene kvalitete života jer trebate češće mokriti, što može ometati vaše dnevne aktivnosti ili uzrokovati stres, te ga je zato potrebno liječiti. Postoje različiti tretmani, ali nije sigurno da će vam svaki pomoći. U većini slučajeva stvari krenu na bolje tek nakon nekoliko mjeseci, a važno je ne gubiti nadu i ustrajati. Također je važno razgovarati i imati podršku svojih najmilijih kako ne biste bili sami.

- **Promjena načina života** - ovo je uvijek prva odluka. Smanjenje stresa bitan je čimbenik u tome - ili učenje kako se učinkovitije nositi sa stresom. Održavajte zdravu prehranu i izbjegavajte namirnice koje vas iritiraju (za većinu ljudi to je kava, čokolada, rajčice i agrume, ali ne nužno). Također možete pokušati s [eliminacijskom dijetom](#)

tjedan ili dva da vidite hoće li se simptomi poboljšati.

- **Lijekovi** - nekoliko skupina lijekova moglo bi ublažiti vaše simptome intersticijskog cistitisa, poput antidepresiva, antihistaminika i imunomodulatornih lijekova koji smanjuju autoimunu reakciju i upalu.
- **Neuromodulacijska terapija** - vježba vaše živce kako bi promijenili njihov način rada.
- **Botoks** - paralizira mišiće, što može pomoći kod simptoma.
- **Operacija** - ovo je opcija kada vam je kapacitet mjehura jako smanjen, ali nije svima potrebna.

Liječenje ne uklanja uvijek u potpunosti simptome (osim kod nekih ljudi), ali u većini slučajeva situacija se popravlja. Ključno je držati se promjena i akcija koje popravljaju situaciju te biti uporni. Nikada nemojte gubiti nadu i motivaciju u potrazi za liječenjem koje vam odgovara i nemojte se bojati zatražiti pomoć!