

# Piinavad valud sunnivad tualettiust kulutama

Kristiina Vaarik

**T**ihedad käigud tualetti, hullematel juhtudel 5–10 minuti tagant, põletus- ja kipitustunne ning sage öine ärkamine tualetis käimiseks ning sellest põhjustatud unepuudus võivad tähendada kroonilist ja ravimatut põiehaigust.

Interstitsiaalne tsüstiit ehk *interstitial cystitis* (IC) on ravimatu ja sageli piinavate valudega kulgev põiehaigus, mille tekkepõhjused on teadmata, kuid mille lõppfaasis võib põis hakata kokku tõmbuma. Kahjuks on haigus Eestis aladiagnostitud ja kui krooniline põiepõletik antibiootikumidega ei leevendu, jääb haige oma murega aastateks või aastakümneteks üksi.

Esimene Eesti arst, kes 1990. aastate keskel interstitsiaalne tsüstiidi diagnoosi panema hakkas, oli tol ajal Tartu Ülikooli Kliiniku uroloog Gennadi Timberg. Praegu Lääne-Tallinna keskhaiglas ja erakliinikus MedTIM uroloogina töötav Timberg omandas Soomes ja Rootsis erialastel täiendustel diagnostika ja õppis IC-patsientidele tehtavat ravi.

Haigust nimetatakse kroonilise põievalu sündroomiks, sest põletikunäitajaid uriinist IC korral ei leita, küll aga punaseid vereliblesid, mis on sageli üks IC tunnus. Haigust peetakse autoimmuunseks, kuid tegu pole psühhosomaatilise haigusega, nagu näiteks närviline põis, vaid see on meditsiiniliselt diagnoositav. Kuigi stress mõjub ka

IC-põiele halvasti, siis vähem närviline elu kedagi terveks ei ravi.

„Diagnoosi panek on IC korral alati suure küsimärgiga,” lausub arst. „See võtab palju aega, sest kõigepealt tuleb paljud muud võimalused välistada.”

Näiteks tavaline põiepõletik, aga ka klamüüdia, urea- ja mükoplasma, pärmseen *Candida*, herpes ja HPV-viirus, põiekivid, urogenitaalsed väärengud, endometriosis, vaginaalsed seenhaigused, emakakaela-, emaka- ja munasarjavähk, üliaktiivne põis, meestel eesnäärme probleemid, põiekasvajad, vaagnapõhjelihastega ja seal ümbruses olevate närvidega seostuv valu.

„Naistel on füsioloogiliselt lühike kusiti, mistõttu kõigepealt tuleb kindlasti vaginiidid ja uretriit ehk kusitipõletik välistada,” täpsustab uroloog. „Kui naisel on iga kord pärast vahekorda voolus, tuleb kontrollida meespartnerit, sest seen- või suguhaigus võib anda ka uroloogilisi sümptomeid.”

Uroloogid nii Saksamaal kui ka Ameerikas panevad üldjuhul diagnoosi hüdrodistensiooni ehk anesteesia all tehtud põievenituse tulemusel, kui põie seinas on näha IC-le iseloomulikke pragusid, mõnel juhul kasutatakse põievenitust ka ravimeetodina.

Dr Timberg sõnab, et esimene eelistus peaks olema siiski tsüstoskoopia ehk imepisikese kaamera viimine kateetri kaudu põide, lisaks vajadusel põie limaskestast proovitüki võtmine. Sageli on võimalik kahjustust juba sel viisil näha ning kuna tsüstoskoopia pole

valulik ja kestab ainult mõne minuti, on vajalik vaid lokaalne anesteetikum.

„Minu jaoks on ka ühekordne hüdrodistensioon küsimärgiga, sest juba kahjustunud põit veel venitades tekivad veritus ja haavandid, mis jätavad paranedes armid,“ ütleb uroloog.

Sama kinnitavad paljud patsiendilood. Näiteks tehti ühele Saksamaa naispatsiendile kaks korda hüdrodistensiooni. Esimesel korral kestis sümptomivaba hingetõmbeaeg kuus nädalat, poole aasta pärast põievenitust korrates olid aga põies näha armid, mida esimesel korral ei olnud.

## Põhjust ei teata

IC kindlaid tekkepõhjuseid pole meditsiinis suutnud veel leida, kuid seda seotatakse paljude etioloogiliste faktoritega.

„Interstitsiaalse tsüstiidi sagedasemaks põhjuseks peetakse autoimmuunteooriat ja organismi reaktsiooni sellele. On ka teisi teooriaid: infektsiooni, närvi- või toksiliste substantside uriinis esinemise teooria, samuti on leitud muutused mõnel inimesel teatud geeni alatüüpides,“ tõdeb doktor Timberg.

Haigus võib alguse saada bakteriaalsest põiepõletikust, mis antibiootikumidega välja ravitakse, aga sümptomid jäävad. IC võib tekkida hormonaalsest tasakaalutusest, paljudel naistel foorumite andmetel näiteks antibeebipillide võtmise tagajärjel (mida küll meditsiiniliselt pole veel tõestatud) või menopausi saabudes, kuid samuti näiteks sünnitusel tekkivatest komplikatsioonidest või mõne operatsiooni tagajärjel.

Väga tavaline on seegi, et lisaks IC-le on patsientidel palju allergiaid, aga ka nii-öelda ärritunud soole sündroom, mis võib olla põhjustatud näiteks fruktoosi-, piima- või gluteenitalumatusest. Paljud IC-haiged tunnistavad, et ärritunud põis (ebasobiv toit või jook, stress,

hormonaalse tasakaalu muutus või ka seletamatud sümptomid) ärritab omakorda üles soolestiku ja vastupidi. IC-haigetel esineb sageli teisi autoimmuunhaigusi, eelkõige võib välja tuua põletikulise soolestikuhaiguse *Morbus Crohn*'i ehk Crohni tõve, süsteemse erütematoosse luupuse, reumatoidartriidi või Hashimoto sündroomi ehk krooniliselt põletikulise kilpnäärme. Sageli on haigetel kõrgeenenud histamiinitase, mistõttu võivad mõned allergiaravimid sümptomeid vähendada.

Patsiendid on enamasti naised, kuid ka meestel ja lastel võib IC esineda. Meestel on eriti suur võimalus aladiagnoosiks, sest üldjuhul peavad arstid seda eesnäärme probleemiks ja mees peab aastaid kannatama, enne kuni õige diagnoosi saab. Eestis, aga ka näiteks Ameerikas ja Saksamaal, mille IC-foorumitest pärit infot on artiklis kasutatud, ei ole mingi ime, kui IC-patsient mitu aastat arstide juures käib, kõikvõimalikke proove annab ja lõpuks alles internetist võimaliku diagnoosi ja seejärel õige arsti leiab, kes diagnoosi kinnitab.

Saksamaal peetakse võimalikuks, et iga 16. inimene 100 000st kannatab IC all, kuid täpseid andmeid pole kusagilt võtta. Saksamaa IC-toetusühingu ICA-Deutschland hinnangul on seal 25 000 ametlikku IC-patsienti, kuid haigete üldarv on ilmselt pigem 500 000 inimese ümber.

Esimesel Eesti patsiendil diagnoosis dr Timberg IC 1990. aastate alguses koostöös Tartu Ülikooli patoloogidega. „Eestis on veel rohkem diagnoosimata patsiente, sest paljud erialaarstid on üle koormatud ja seega keerulisem IC-diagnoosi panna,“ tõdeb uroloog. „Statistilisi andmeid muidugi ei ole, kui paljudele haigetele on arstid öelnud, et see on teil närvidest. Samas tuleb alati enne välis-tada orgaaniline tekkepõhjus.“

Haiguse sümptomiteks on tihedad käigud tualetti, hullematel juhtudel viie

kuni kümne minuti tagant, põletus- ja kipitustunne ning sage öine ärkamine tualetis käimiseks ning sellest põhjustatud unepuudus. Põievalu või alakõhuvalu leevendub pärast WC käimist, aga väga lühikeseks ajaks. IC on haigus, mis kahjustab sügavalt põieseina kude, nii et põis tundub seestpoolt olevat põletikuline, hullematel juhtudel tekivad ka Hunneri haavandid. Haiguse korral esineb uriinis mikroskoopilist verd ja väikesi valgeid koetükke, mis eralduvad lagunevast põieseinast. ICga kaasnevad, kuid mitte alati, raskesti talutavad põievalud ja põiekrambid, mida võib läbi kõhuseina tunda ja mis võivad kiirguda jalgadesse. Sageli on esimene sümptom põletus- ja kipitustunne kusitis, millele alles mõne aja pärast järgnevad teised sümptomid.

ICga võivad kaasneda ka reumalaadsed liigesevalud, migreenisarnased peavalud, allergiad ja soolestikuprobleemid. Valusid kirjeldavad haiged väga tugevatena, näiteks tugevate menstruaalkrampide sarnastena, kuid need valud kestavad kuude viisi. Üks naine väljendas foorumis arvamust, et sünnitus oli põievaludega võrreldes väga leebe üleelamine.

„Kui minu vastuvõtule tuleb patsient võimalike IC-sümptomitega, lasen tal kõigepealt nädal aega 24tunnist urineerimispäevikut pidada,“ lausub uroloog. „Õöpäevas kaheksa korda on normaalne, alates 12st, eriti üle 18–20 korra on kriitiline.“

## Ravida on keeruline

Ravitaktika valimine on dr Gennadi Timbergi sõnul raske. „Kunagi tasus haigekassa Ameerikast toodud Elmironi-nimelise rohu eest, loodetavasti spetsiaalse taotluse abil ka nüüd,“ lausub uroloog.

Elmiron on väga kallis ja kuigi osale

patsientidele mõjub Elmiron põieseina taastavalt, siis paljudele ei mõju see üldse või kaasnevad väga tõsised kõrvalnähud, näiteks langevad juuksed välja. Rohu võtmist katkestades tulevad aga sümptomid veel tugevamana tagasi.

Küll on Eestis olemas Botoxi süstid, mis uroloogi sõnul süstitakse põie sisse spetsiaalse skeemi järgi, et närvireseptorite tekitatud ärritunud põie sündroom maha suruda. „Mõnda Botox aitab, teist mitte,“ nendib ta.

Suukaudsetest ravimitest toob dr Timberg välja muskariinretseptoreid mõjutavad ravimid. Ravimid, mis on antispasmolüütikumid, vähendavad sageli ka tualetikäimise vajadust. Mõnd patsienti aitavad allergiavastased ravimid ja antidepressandid, mis vähendavad põiepakitsust ja valusid.

„Põis töötab tahtele allumatute lihaste abil ning IC korral tekib sügavale põieseina ulatuva põletiku tõttu pidev musklikontraktsioon, spastiline seisund,“ ütleb dr Timberg.

Põieseina põletikku aga need medikamendid ei ravi, ainult leevendavad sümptomeid.

## Instillatsioonid aitavad

Väga paljusid patsiente aitavad regulaarsed põieinstillatsioonid, eelkõige on eelistatud hüaluroonhapet sisaldavad ravimid. Hüaluroonhape ehk glükoosaminoglükaan on oluline komponent sidekoes, mis osaleb rakkude uuendamisel. Just põiesisene kaitsekiht, glükoosaminoglükaan-kude on IC korral kahjustunud ega kaitse enam põie limaskesta uriinis sisalduvate ärritavate ainete eest.

Kuigi hüaluroonhappel põhinevad instillatsioonid aitavad patsienti üldjuhul hästi ja on parim lahendus seetõttu, et ravimi toime piirdub vaid põiega ega kandu vereringesse, ei ole instillatsioonidel kestva mõju, vaid neid tuleb olenevalt

## IC-DIEET

OHTLIKUD TOIDUAINED JA JOOGID	ÜLDJUHUL OHUTUD SÖÖGID JA JOOGID
<p>IC-patsiendil tuleks kogu elu vältida alkoholi, kohvi, musta ja rohelist teed, jõhvika- ja apelsinimahla, limonaade, energiajooke, sojat sisaldavaid jooke (ja sööke). Need joogid kahjustavad või ärritavad põiesena.</p>	<p>Värskelt IC-diagnoosi saanud patsiendil soovitatakse kaks-kolm kuud jälgida ranget dieeti järgmiste toiduainetega, enne kui hakata ükshaaval muid toiduaineid lisama. Kui mõne aine vastu on varem tekkinud allergiline reaktsioon, tuleks needki menüüst välja jätta.</p>
<p>Loobuda tuleb valmistoitudest, enamikust vorstidest, suitsutatud liha- ja kalaproduktidest, enamikust juustudest, jogurtist, tsitruse- ja šokolaadimaitselisest jäätisest, suurest osast marjadest ja puuviljadest, äädikast ja äädikaga sisse tehtud hoidistest, sibulast, hapukapsast, tomatist ja tomatikastmetest (pitsa!), tofust, puljongikuubikutest, paki- ja purgisupidest, kartulikrõpsudest, kõigist kunstlikest magusainetest, šokolaa-dist ja kakaost, kookidest, tordist ja muudest probleemsete toiduainetega dessertidest, enamikust vürtsidest ja lisaainetest (askorbiinhape, MSG ehk monosoodium-glutamaat, sulfaadid, ketšup, pipar, sojakaste, äädikas, karri jne).</p>	<p>Jookidest sobivad vesi, pirni- ja mustikamahl, piim, riisi- ja mandlipiim, kummeli- ja piparmünditee, vaniljejäätisekookid.</p> <p>Muud toidud: värsked lisaaineteta leib, enamik hommikusöögikröbinaid (ilma puuviljadest ja šokolaadita) ja müsli, pudrud, jahu, pasta, riis, pähklitest mandlid, India pähklid ja maapähklid ning nendest tehtud määrded, erinevad õlid, sealhulgas kookos-, oliivi- ja seesamiõli, munad, kana, kala. Eelistama peaks rohutoiduliste loomade liha, sealhulgas lambaliha. Sobivad ka mereannid, juustudest <i>mozzarella</i>, Cheddari (mahe)juust, fetajuust, ricotta, toorjuust, kodujuust, enamik jäätiseid, eriti vaniljejäätis, piim, vahu-koor. Samuti mõned õunasordid ja nendest tehtud kodune moos, mustikad, ehtne kookospähkel, datlid, pirnid, arbuus, avokaado, enamik ube, peet, brokoli, kapsas, porgand, lillkapsas, seller, mais, kurk, aedoad, salat, seened, mustad oliivid, hernerid, mahe paprika, kartul, kõrvits, redis, rabarber, kodus tehtud supid sobivate koostisainetega, popkorn. Menüüs võivad olla kodused koogid ja küpsised, juustukook, brülee- ja vahtra-siirup, vanilje- ja riisipuding, suhkur ja mesi, maitseainetest aniis, basiilik, koriander, till, apteegitill, küüslauk, majoraan, pune, mooniseemned, rosmariin, sool väikestes kogustes, tüümian, vaniljeekstrakt.</p> <p>Peale selle on eraldi nimekiri toiduainetest, mis võivad mõnele sobida, mõnele mitte.</p>

Allikas: [www.ic-diet.com](http://www.ic-diet.com)

IC tõsidusest mõne nädala tagant korrata, ja seda kogu elu. Kui põit instillatsioonravi ei toetata või hakatakse seda liiga hilja tegema, võib põis hakata haiguse viimases faasis kokku tõmbuma.

Kahjuks tuleb instillatsioonravi eest üldjuhul ise maksta, see ei ole odav ja Eestis ühtegi instillatsiooni ametlikult apteegist osta ei saa, küll aga erandkorras mõnest teisest riigist tellida.

„Kindlasti ei toimi IC korral antibiootikumid, sest limaskestast barjäär on lõhutatud,” rõhutab dr Timberg. „Antibiootikumide tohiks välja kirjutada ainult siis, kui uriinist annab põletikunäidu.”

Seejuures uriinis esinev veri ei anna põhjust antibiootikumide võtta, sest on haiguse üks tundemärk.

## Östrogeenkreem võib leevendada

Naistel, kes on võtnud antibeebipille või jõudnud menopausi ikka ja kel on neil põhjustel hormoonitasakaal rikutud, võib IC korral olla abi vaginaalselt kasutatavast östrogeenkreemist.

„Naiste madal östrogeenitaseme võib olla vaginiitide, tupekuivuse, kusiti ärrituse ja sellest tuleneva sagedase urineerimise ning pidamatuse põhjuseks,” sõnab uroloog. „Põie tervis on otseselt sõltuvuses östrogeenist, sest see hoiab limaskestast koheva.”

Et tupekuivus võib põhjustada IC-sarnaseid sümptomeid, võib esialgu proovida kasutada orgaanilist kookosõli, olii-

viõli või hormoonideta kreeme igapäevase libestina. Naistele, kellele vahetult IC tõttu valulikuks muutub, soovitakse samuti kookosõli kui looduslikku libestit, samas ei tasuks kasutada tavaliisi libesteid – seal on sees propüleenglükooli, mis põit ärritab.

IC korral tasuks üle minna võimalikult looduslikele pesemisvahenditele (dušigeel, šampoon, kehakreem), kasutada puuvillaseid aluspükse ja loobuda tampoovidest.

Pidevate spasmiidide ja ärrituse tõttu tekivad paljudel IC-patsientidel vaagnapõhjalihaste probleemid, mis krampis lihaste tõttu omakorda põletikku põies suurendada võivad. Sageli muutub seksuaalelu valulikuks nii meestel kui ka naistel, naistel võivad kaasneda vaginaalprobleemid. Väga tähtis on teha vaagnapõhjalihastele venitavaid harjutusi, inglise keele oskajatele võib soovitada Amy Steini raamatut „Heal Pelvic Pain”. Füsioterapeudid sageli ICga kursis ei ole ning võivad soovitada valesid harjutusi, näiteks Kegelit, mis on mõeldud põiepidamatuse raviks. IC korral enamasti inkontinentsust ehk

## + LINDA LUGU

32aastaselt Lindal (nimi muudetud) on olnud terve elu urineerimisprobleemid. Tal pole kunagi olnud uriinipidamatust, vaid pidev valu põies. Kui uriini koguneb põide rohkem, muutub valu talumatuks. „Mul pole kunagi olnud põiepõletikku, kuid valu ja ebamugavus on saatnud mind juba ajast, kui end mäletan. Uroloog kirjutas mulle Vesicare'i tabletid üliaktiivse põie vastu, kuid need ei aidanud ja tekitasid hoopis olukorra, kus ma uriini üldse väljutada ei suutnud. Vahel õnnestub mul 4–6 tundi ilma tualetis käimata hakkama saada, kuid enamasti pean käima iga tunni tagant. On

aegu, kui iga mõne minuti tagant, olgugi et põiest tuleb mõni üksik tilk.”

IC on mõjutanud tervet Linda elu, sest ta ei saanud töötada õpitud erialal ja kartis, et kaastöötajad vaatavad teda imelikult, kui ta peab iga veerand tunni tagant WC-s käima. „Ma ei ole saanud last, sest kardan sellise haigusega rasedaks jääda. Kardan majast lahkuda, sest ma ei tea, kas leian vajadusel piisavalt kiiresti avaliku tualeti või pean selle otsimise tõttu valu kannatama.”

Viimasel ajal on Linda olukord veelgi halvenenud, sest ta ei saa enam öö läbi magada. „Ärkan vähemalt kolm korda öösel, et WC-sse minna. Kõige rohkem hirmutab mind see, et haigusel ei ole ravi ja IC võib aja jooksul veelgi süveneda.”

põiepidamatust ei esine ja sellistest harjutustest tuleks loobuda. Küll aga võib mõni osteopaat või massöör vaagnapõhjalihaste krampe leevendada. Vaagnapõhjalihaste verevarustuse parandamiseks tuleb kasuks, kui istuda soojenduskoti peal või võtta sooje vanne magneesiumisoolaga.

## Vaata organismi kui tervikut

Dr Timberg soovib püüda näha organismi tervikuna ja lisaks ravimitele proovida nõelravi, ajurvedat, meditatsiooni või joogat. Päris kindlasti tuleks järgida spetsiaalset IC-dieeti, mille täisversiooni on võimalik leida internetist.

„Rämpstoit vallandab inimeste nõrgad geenid,“ lausub doktor Timberg.

IC tekkele võib kaasa aidata liigne ravimite manustamine ja näiteks põit ärritavat ibuprofeeni ei tohi siis võtta, pigem parasetamooli. Päris kindlasti ei tohi võtta jõhvikatablette või juua jõhvikamahla, mida üldjuhul põiepõletikuga soovitatakse, sest happeline jõhvikas ja ka näiteks sidrun söövitavad põie kaitsekihti veelgi.

Toidulisanditest kasutavad IC-patsiendid näiteks Quercetini, D-vitamiini, magneesiumi ning glükosamiini, kondroitiini ja hüaluroonhapet sisaldavat toidulisandit. Ebasoovitavad on C-vitamiin, seetõttu ka C-vitamiini-rikkad puuviljad ja kaalium. Kõige hullem põieärritaja on kohv, juba seda jooki menüüst välja jättes läheb mõnel haigel olemine paremaks. Jookidest on parim juua puhast ilma mullita vett ning kumeli- ja piparmünditeed, vähemalt esialgu, kuni põis rahuneb.

IC korral soovitatakse piisavalt vett juua. Kuigi see soovitus näib ebaloogiline, sest haige peab nagunii pidevalt tualeti vahet käima, tekitab liigselt kontsentreeritud uriin põies valuaistinguid.

Toiduainetest tuleks eelkõige vältida

tomateid ja tomatikastmeid, sidrunit, maasikaid, enamikku puuvilju, jogurtit, vürtse, sibulat.

Eriti hulludel päevadel võib juua kaks-kolm päeva järjest soodavett (pool teelusikatäit söögisoodat hoolikalt segada sooja veega), pikemal kasutamisel võivad järgneda maovalud. Ettevaatliku kasutamise korral annab sooda ajutise leevenduse.

2012. aastal Leipzgis toimunud 64. uroloogide kongressil tõdes Saksamaa Uroloogiaühingu president professor Stefan C. Müller, et IC on endiselt üks raskesti ravitavamaid haigusi. „Minu hinnangul seisab interstitsiaalne tsüstiit samas kategoorias multiskleroosi, Crohni tõve või reumatoidartriidiga, kuid erinevalt ICst on mainitud haiguste üle teadusringkondades aastaid diskuteeritud ja neid uuritud.“

Ameerikas ja Saksamaal määratakse osale IC-patsientidest puue, sest paljudel pole võimalik haiguse tõttu tööl käia.

Dr Timberg nõustub eeltooduga. „Leian, et IC-haigele peaks puude määrama. Elukvaliteet on väga halb – iga 15–20 minuti järel peab urineerima. Kuidas see elu välja näeb? Minu tulevikulootus on geneetika: ehk luuakse kudede siirdamise moodus või leitakse võimalus, kuidas kahjustunud koe asemele uut kasvatada ja nii autoimmuunhaigusi ravida.“

Küsimusele, kas IC on pärilik, ei osata väheste uurimisandmete tõttu veel vastata, kuid kahjuks on teada juhtumeid, kus IC-haige ema mõneaastaselt lapselgi on see raske haigus leitud.

Kindel on aga see, et põie eemaldamist IC korral lükatakse nii kaugesse tulevikku kui võimalik, sest sageli valud ei kao, kuna ka ümbritsevad koed on põletikulised, ja raske operatsiooniga võivad kaasneda tüsistused.

Eesti IC-toetusgrupi loomiseks võib võtta ühendust meiliaadressil [iceesti@hotmail.com](mailto:iceesti@hotmail.com).