

Fall-beskrivning

Här kan du läsa om hur en kvinna med besvär av överaktiv blåsa berättar om sina erfarenheter.

Texten är skriven av Monika Brannäs, som också har gjort intervjun med kvinnan, som vi här låter vara anonym.

— Jag är jätteglad. Mina döttrar tycker också att jag har blivit mycket piggare och gladare nu, säger NN, som äntligen har fått hjälp med sina kissproblem.

Hon har i många år haft besvär med överaktiv blåsa. Det innebär att hon har fått gå på toaletten och kissa upp till två gånger i timmen, dag som natt.

— Mina besvär började redan i 20-årsåldern. Jag fick veta att jag hade en inflammation i urinblåsans vägg, som gjorde blåsan lättirriterad. En normal urinblåsa rymmer sex, sju deciliter. När det var som värst rymde min bara en deciliter. Jag fick ständigt gå på toa, även nattetid, och vart jag än gick måste jag veta att det fanns en toalett där, berättar NN.

Det gjorde att NN sov dåligt under många år, var trött på dagarna och hade svårt för att orka jobba. Tidvis fick hon ta till sömntabletter.

— Jag hade även läckage ibland, särskilt på natten. Ofta fick jag gå upp och duscha och byta sov- och sängkläder. Det har varit jobbigt också för mitt kärleksliv, även om min dåvarande man var förstående, säger NN.

Hon har genomgått så kallad vidgning av urinblåsan, utan större effekt. Hon har även provat medicin men fick biverkningar, bland annat trötthet.

För ett och ett halvt år sedan läste NN en artikel om att kosttillskottet Uretin, som innehåller extrakt från pumpakärnor, skulle hjälpa mot urinläckage.

— Man kan ju alltid prova tänkte jag, kanske blir det lite bättre.

NN tog två tabletter på morgonen och två på kvällen.

— Efter två månader märkte jag skillnad, det var helt fantastiskt! Jag behövde inte gå upp på natten och kissa. Jag fick äntligen sova. Min läkare tycker att det är jättebra att jag har hittat något som hjälper.

I januari i år gjorde NN ett uppehåll med tabletterna under en månad.

— Jag fick läckage och trängningar direkt, så nu vet jag att de verkligen hjälper. Jag vågar inte sluta med dem igen.

Därför hjälper pumpafrö

Runt 800 000 svenskar har problem med överaktiv blåsa och nattkissning, så kallad nocturi. Man känner sig kissnödig fast det bara finns lite urin i blåsan.

Blåsmuskeln är lättretad och drar ihop sig ofta. Man kan behöva gå på toaletten två, tre gånger oftare än normalt. Ibland kan man även få urinläckage. Besvären kan bero på urinvägsinfektioner, stenbildning eller annan sjukdom, men ofta hittar man ingen orsak alls.

Kosttillskott och naturläkemedel med pumpafrö har länge använts i flera länder i Europa mot problem med blåsmuskulaturen. Och det finns studier som visar god effekt.

Kosttillskottet Uretin, som NN använder, innehåller ett patenterat extrakt, EFLA 940, framställt ur pumpafrö. Råvaran är medicinsk pumpa, *Cucurbitae pepo L*, odlad i Österrike. Den verksamma substansen är EFLA 940, ett vattenlösligt pumpaextrakt utan fetter som enligt forskning har den största effekten. Dessutom innehåller kosttillskottet extrakt av sojaböna.

– Det finns två japanska studier på Uretin som visar att både toalettbesök och inkontinensepisoder blev färre efter sex veckors behandling med extraktet, säger **Ingemar Joelsson**, professor emeritus i kvinnosjukdomar.

En svensk pilotstudie har också gett bra resultat. Antalet toalettbesök dagtid minskade från drygt nio till knappt sex efter åtta veckors behandling.

Även en helt ny studie gjord i Korea visar god effekt. I 12 veckor behandlades en grupp kvinnor i åldern 35-70 år med pumpa- och sojaextraktet. Resultatet blev en signifikant minskning av urinfrekvens, trängningar och nattkissning.

Både pumpafrö och soja innehåller så kallade fytoöstrogener, växtämnen som liknar kroppens eget östrogen.

— Vad det är i pumpafrö och soja som gör dem effektiva mot överaktiv blåsa vet man inte med säkerhet, men det kan handla om att fytoöstrogenerna har en slemhinnestärkande effekt och ökar slemhinnans tjocklek, vilket gör att urinröret lättare kan stå emot trycket från blåsan, säger Ingemar Joelsson.