

Magazyn LE listopad 2008

REPORT

Przełom w łagodzeniu nadreaktywnego pęcherza i nietrzymania moczu

Przez William Faloon

Częstą i frustrującą skargą, z jaką spotykamy się w Life Extension, jest pytanie, jak zatrzymać nietrzymanie moczu.

Naszym rozczarowaniem jest to, że pomimo intensywnych badań nie udało nam się znaleźć bezpiecznego rozwiązania tego problemu, który dotyka tak wiele starzejących się kobiet (i w mniejszym stopniu mężczyzn).

Jeszcze więcej pytań otrzymujemy od osób szukających ulgi w przypadku częstych parciach na pęcherz w ciągu dnia i w nocy.

Przełomowe odkrycie japońskich naukowców wykazało, że naturalna kombinacja ekstraktów roślinnych zmniejsza częstotliwość występowania epizodów nietrzymania moczu nawet o 79%¹, oddawanie moczu w ciągu dnia nawet o 39%², a oddawanie moczu w nocy nawet o 68%³.

W tym artykule omówione zostaną wyniki badań dotyczące dojrzewających kobiet, które odczuły znaczną ulgę po zażywaniu tego nowego suplementu przez zaledwie sześć do ośmiu tygodni.

Ponadto w artykule tym omówiono bardziej ograniczone dane uzyskane w badaniu, w którym mężczyznom cierpiącym na nocne parcie na mocz podawano ten sam ekstrakt roślinny.

Częstomocz staje się częstszy wraz z wiekiem – prawie połowa osób po 60. roku życia zgłasza, że cierpi na nykturię (dwa lub więcej epizodów oddawania moczu w nocy).

Nietrzymanie moczu jest definiowane jako mimowolna utrata moczu. Stanowi poważny problem społeczny i higieniczny w starzejącej się populacji. Około 48% kobiet i 17% mężczyzn powyżej 70 roku życia cierpi na nietrzymanie moczu.⁴

Nadreaktywny pęcherz dotyczy jednej na sześć osób dorosłych powyżej 40. roku życia i jest definiowany jako pilna potrzeba opróżnienia pęcherza w ciągu dnia i nocy, wraz z nietrzymaniem moczu. Osoby cierpiące na nadreaktywny pęcherz muszą często chodzić do łazienki, przeciekają mocz do ubrań i zgłaszają uczucie depresji, stresu i braku snu.

PODSTAWOWA PRZYCZYNA PROBLEMÓW Z ODDAWANIEM MOCZU

U kobiet nietrzymanie moczu z powodu wysiłku (mimowolna utrata moczu podczas aktywności fizycznej, np. kichania lub ćwiczeń) jest zwykle spowodowane osłabieniem zwieracza pęcherza i mięśni dna miednicy.

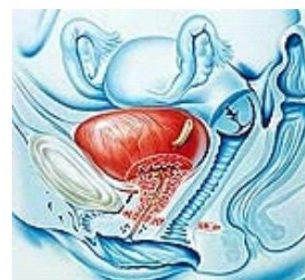
Do problemu przyczynia się również kurczenie się (zanik) tkanek w miejscu połączenia pęcherza i cewki moczowej.

Uważa się, że zmiany hormonalne zachodzące po menopauzie są przyczyną anatomicznych zmian w zwieracu pęcherza, które prowadzą do nietrzymania moczu.

U kobiet po menopauzie obniżony poziom androgenów (testosteronu) osłabia mięśnie dna miednicy i zwieracze, natomiast niedobór estrogenu wywołuje zanik cewki moczowej.

Medycyna głównego nurtu oferuje jedynie przeciętne terapie na nietrzymanie moczu. Leki powszechnie stosowane w tym przypadku są drogie i podatne na skutki uboczne. Tylko niewielka część dotkniętej tym schorzeniem populacji poszukuje leczenia, ponieważ większość ludzi uważa, że objawy ze strony układu moczowego są konsekwencją normalnego starzenia się.

Na szczęście opracowano bezpieczne, naturalne i niedrogie podejście, które wykazało niezwykle korzyści dla ludzi



Pęcherz żeński. Dzieło sztuki
przekrój przez pęcherz moczowy
(czerwony) i układ rozrodczy kobiety.
Pęcherz moczowy to narząd,
który przechowuje mocz
(żółty) przed jego wydaleniem z
organizmu przez cewkę moczową
(czerwony, dolny środek).

ROZPUSZCZALNA W WODZIE FRAKCJA PESTEK DYNI

Nasiona dyni były tradycyjnie używane przez plemiona Indian Ameryki Północnej w celu „ułatwienia przepływu moczu”. Europejska encyklopedia ziół po raz pierwszy wspomniała o stosowaniu nasion dyni w leczeniu problemów z układem moczowym w roku 1578. Niemieckie organy regulacyjne ds. zdrowia zatwierdziły pestki dyni jako środek na podrażniony pęcherz.

Olej z pestek dyni został dodany do produktów stosowanych w celu złagodzenia problemów z oddawaniem moczu. Podczas gdy wykazano pewne efekty przy stosowaniu frakcji rozpuszczalnej w tłuszczach (oleju) z pestek dyni, to rozpuszczalna w wodzie część wykazała imponujące efekty objawowe w ostatnich badaniach.

Japońscy naukowcy opatentowali metodę pozyskiwania rozpuszczalnych w wodzie składników pestek dyni, które są znacznie wydajniej wchłaniane do krwiobiegu.

DZIAŁANIE ANABOLICZNE EKSTRAKTU Z PESTEK DYNI

Nietrzymanie moczu pogarsza się po menopauzie. Podczas gdy problemy menopauzalne są zwykle związane z niedoborem estrogenów, niski poziom testosteronu i progesteronu również są podstawowymi winowajcami.

Rozpuszczalny w wodzie ekstrakt z pestek dyni wywiera anaboliczny (budujący tkanki) wpływ na mięśnie dna miednicy za pośrednictwem kilku mechanizmów. Hamując enzym aromatazy, może sprawić, że więcej testosteronu będzie dostępne, aby wzmocnić mięśnie miednicy.⁵

Po drugie, ta rozpuszczalna w wodzie frakcja pestek dyni wiąże się z receptorem androgenowym na komórkach mięśni miednicy, wywołując w ten sposób efekt wzmacniający. Jest to ważne, ponieważ receptory androgenowe są wyrażane w dnie miednicy i dolnych drogach moczowych u ludzi.⁶ Poprzez promowanie aktywności androgenowej, rozpuszczalny w wodzie ekstrakt z pestek dyni może odgrywać ważną rolę w integralności strukturalnej dna miednicy u kobiet i zaburzeniach dolnych dróg moczowych.⁵

ZWIĘKSZENIE SYNTEZY TLENKU AZOTU

Tlenek azotu jest cząsteczką krytycznie zaangażowaną w funkcje dolnych dróg moczowych. Aby mięśnie oddawania moczu mogły się rozluźnić, gdy pęcherz jest pełny, wymagany jest tlenek azotu. Gdy synteza tlenku azotu jest zahamowana, skutkiem jest nadreaktywność pęcherza i zmniejszona objętość pęcherza.

Podwójny mechanizm wzmacniania mięśni dna miednicy przy jednoczesnym zwiększaniu syntezy tlenku azotu⁵ pomaga wyjaśnić, w jaki sposób rozpuszczalny w wodzie ekstrakt z pestek dyni łagodził nietrzymanie moczu w trzech niezależnych badaniach przeprowadzonych na starzejących się kobietach.¹⁻³

EKSTRAKT Z IZOFLAWONU SOJOWEGO

Ekstrakty sojowe dostarczają standaryzowanych fioestrogenów, które potencjalnie skutecznie łagodzą objawy geriatryczne związane z niedoborem estrogenów.

Przypuszcza się, że spożywanie standaryzowanego ekstraktu sojowego zmniejsza zanik tkanek w miejscu styku pęcherza i cewki moczowej, łagodząc w ten sposób częste parcie na pęcherz i nietrzymanie moczu.

BADANIA EKSPERYMENTALNE NA SZCZURACH

Przeprowadzono badanie mające na celu ocenę wpływu rozpuszczalnego w wodzie ekstraktu z pestek dyni na znieczulone szczury w celu określenia funkcjonalności pęcherza moczowego.⁷

Jak wykazano za pomocą cystometrogramu, parametry pęcherza moczowego wykazały znaczącą poprawę o 54,5% u szczurów otrzymujących rozpuszczalny w wodzie ekstrakt z dyni w porównaniu z innymi środkami.

Gdy mierzono „częstotliwość wydalania”, po podaniu rozpuszczalnego w wodzie ekstraktu z pestek dyni zaobserwowano 60% redukcję częstotliwości wydalania moczu. Nie zaobserwowano żadnej poprawy w grupie, której podano nieaktywny rozpuszczalnik.

Wnioski z badania wykazały, że rozpuszczalny w wodzie ekstrakt z dyni znacznie zwiększa maksymalną pojemność pęcherza, jednocześnie zmniejszając częstotliwość oddawania moczu.

PIERWSZE BADANIE NA LUDZIACH PRZEPROWADZONE NA KOBIETACH PO MENOPAUZIE

Badanie przeprowadzono w grupie 39 kobiet z nietrzymaniem moczu (w wieku 55–79 lat) przez okres sześciu tygodni, stosując rozpuszczalne w wodzie ekstrakty z pestek dyni i izoflawonów sojowych.¹ Celem badania była ocena wpływu na częstość oddawania moczu w ciągu dnia i nocy oraz liczbę epizodów nietrzymania moczu.

Po sześciu tygodniach liczba oddawanych moczu w nocy spadła z 3,3 do 2,0... co stanowi poprawę o 39%. Liczba oddawanych moczu w ciągu dnia spadła z 8,0 do 6,7 po sześciu tygodniach... co stanowi skromną poprawę o 16%.

Jednakże liczba epizodów nietrzymania moczu spadła do zaskakująco niskiego poziomu. Przed rozpoczęciem przyjmowania rozpuszczalnego w wodzie ekstraktu z pestek dyni i soi kobiety te doświadczały średnio 7,3 epizodów nietrzymania moczu dziennie. Po sześciu tygodniach stosowania tego suplementu, codzienne epizody nietrzymania moczu wynosiły średnio tylko 1,5... zdumiewające 79% zmniejszenie nietrzymania moczu!

Gdy zapytano te kobiety o efekty, jakie zauważyły w odpowiedzi na przyjmowanie rozpuszczalnego w wodzie ekstraktu z pestek dyni i soi, zaobserwowano 73% subiektywnej poprawy w najwyższej kategorii „spełnione”. Gdy oceniono globalny wskaźnik poprawy, który obejmował stopień zadowolenia po śnie, 81,8% kobiet z dwoma do czterech epizodami nocnego oddawania moczu zgłosiło, że nastąpiła „znaczna poprawa”.

CO MUSISZ WIEDZIEĆ: PRZEŁOM W ŁAGODZENIU NADREAKCYJNEGO PĘCHERZA MOCZOWEGO I NIETRZYMANIE MOCZU

U osób starszych często występują uciążliwe objawy ze strony układu moczowego, takie jak nietrzymanie moczu (mimowolna utrata moczu), częste parcie na moczu w ciągu dnia i w nocy, nykturia (budzenie się w nocy w celu oddania moczu) i łagodny przerost prostaty.

Konwencjonalne terapie medyczne nie są w stanie odpowiednio pomóc tym dolegliwościom u starzejących się mężczyzn i kobiet.

U kobiet problemy z oddawaniem moczu mogą być wywołane osłabieniem mięśni pęcherza i miednicy oraz zanikiem tkanek cewki moczowej.

Stwierdzono, że połączenie rozpuszczalnego w wodzie ekstraktu z pestek dyni i ekstraktu z soi zmniejsza częstotliwość oddawania moczu i nietrzymanie moczu u kobiet.

Łagodny przerost gruczołu krokowego (BPH) często powoduje częste oddawanie moczu, nykturię i pogorszenie jakości życia u starzejących się mężczyzn. Zaburzając sen, BPH może zwiększać ryzyko chorób serca, raka, depresji i stanów zapalnych.

Dwa enzymy, zwane 5-alfa reduktazą i aromatazą, przyczyniają się do powiększenia prostaty poprzez zwiększenie produkcji dihydrotestosteronu i estradiolu. Wykazano, że rozpuszczalny w wodzie ekstrakt z pestek dyni hamuje 5-alfa reduktazę i aromatazę.

Suplementacja połączeniem rozpuszczalnego w wodzie ekstraktu z pestek dyni i soi pomogła zmniejszyć częstotliwość oddawania moczu w nocy i poprawić jakość snu u starszych mężczyzn.

DRUGIE BADANIE KOBIET PO MENOPAUZIE

Przeprowadzono badanie z udziałem 50 kobiet z nietrzymaniem moczu (w wieku 35–84 lat), stosując ten sam rozpuszczalny w wodzie suplement z ekstraktem z pestek dyni i soi, aby ocenić jego wpływ na epizody nietrzymania moczu z powodu wysiłku.³

Przed podaniem suplementu z pestek dyni i soi, kobiety te miały średnio 2,1 incydentów nietrzymania moczu dziennie. Po sześciu tygodniach przyjmowania suplementu, incydenty nietrzymania moczu spadły do średnio zaledwie 0,7 dziennie... niezwykle spadek o 67% w epizodach nietrzymania moczu wywołanych stresem!

TRZECIE BADANIE NA LUDZIACH

Przeprowadzono test konsumencki z udziałem 10 kobiet (w wieku 45–65 lat) przy użyciu tego samego rozpuszczalnego w wodzie suplementu z pestek dyni i ekstraktu soi.²

Po ośmiu tygodniach, codzienne oddawanie moczu spadło z 9,3 do 5,6... co stanowi redukcję o 39%. Nocne oddawanie moczu spadło z 2,0 do 0,8... co stanowi redukcję o 60%.

Przed rozpoczęciem suplementacji pestkami dyni i soją , średnio występowało 2,3 epizodów nietrzymania moczu dziennie. Po ośmiu tygodniach częstotliwość epizodów nietrzymania moczu spadła do zaledwie 1,0 dziennie... redukcja o 57%!

Magazyn LE listopad 2008

REPORT

Przełom w łagodzeniu nadreaktywnego pęcherza i nietrzymania moczu

Przez William Faloon

PESTKI DYNII I SOJA POPRAWIAJĄ JAKOŚĆ ŻYCIA KOBIET

Z powodu starzenia się społeczeństwa liczba osób cierpiących na zaburzenia oddawania moczu osiągnęła rekordowo wysoki poziom.

W trzech niezależnych badaniach przeprowadzonych na starzejących się kobietach wyciągi z rozpuszczalnych w wodzie pestek dyni i soi szybko zmniejszyły liczbę epizodów nietrzymania moczu oraz liczbę oddawanych w ciągu dnia i nocy mikcji.¹⁻³

Wykazano, że korzystny efekt statystycznie zwiększał się wraz z czasem trwania badania, co wskazuje, że stała poprawa może wystąpić przy stosowaniu dłuższym niż sześć do ośmiu tygodni.

Ten opatentowany , rozpuszczalny w wodzie ekstrakt z pestek dyni i soi może znacząco poprawić problem nietrzymania moczu u kobiet po menopauzie, a tym samym poprawić sprawność ruchową i jakość życia osób dotkniętych tą chorobą.

ŁAGODNY PRZEROST PROSTATY ZAGRAŻA ZDROWIU MĘŻCZYZN

Kobiety nie są jedynymi, które cierpią na dolegliwości układu moczowego związane z wiekiem. Około 60% mężczyzn powyżej 50. roku życia cierpi na łagodny przerost prostaty.⁸

Najczęstszą skargą wyrażaną w odpowiedzi na przerost gruczołu krokowego są częste nocne budzenie się w celu oddania moczu. Dzisiejsi lekarze błędnie postrzegają to jako kwestię jakości życia i nie leczą tego jako stanu zagrażającego życiu.

Uporczywe nocne parcie na mocz upośledza zdolność do prawidłowego snu. Przewlekły niedobór snu znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia powszechnych chorób pokrewnych, takich jak zawał serca,⁹⁻¹⁰ nowotwory,^{11,12} depresja,¹³ i różne zespoły zapalne.^{14,15}

Japońscy naukowcy opatentowali rozpuszczalny w wodzie ekstrakt z pestek dyni , który łagodzi objawy ze strony układu moczowego wywołane przez prostatę i, jak wykazano klinicznie, pomaga w poprawie snu.¹

Ten nowy wyciąg można rozważyć w przypadku, gdy istniejące terapie roślinne i/lub farmaceutyczne nie przynoszą oczekiwanych efektów w leczeniu objawów ze strony układu moczowego.

PROSTATA SPOWODOWANA NIEDOTLENIEM SIĘ W ODNIESIENIU DO MOCZU

Gdyby tylko gruczoł krokowy znajdował się w innym obszarze anatomicznym, jego powiększenie nie powodowałoby tak wielkiego cierpienia. Aby mocz mógł opuścić pęcherz, musi przejść przez cewkę moczową, która jest otoczona przez gruczoł krokowy. Kiedy prostata się powiększa, przepływ moczu jest upośledzony, a parcie na mocz wzrasta, nawet gdy w pęcherzu pozostaje niewiele resztkowego moczu.

W przerście tkanki prostaty biorą udział dwa enzymy. Jeden z nich nazywa się aromatazą i przekształca testosteron w estradiol. Drugi enzym nazywa się 5-alfa reduktazą i przekształca testosteron w dihydrotestosteron.

Zarówno estradiol, jak i dihydrotestosteron biorą udział w stymulowaniu niepożądanego powiększenia gruczołu krokowego. Na szczęście istnieją składniki odżywcze i leki, które mogą hamować aromatazę i 5-alfa reduktazę. Regularne przyjmowanie tych składników odżywczych i/lub leków może często znacznie zmniejszyć objawy ze strony układu moczowego związane z łagodnym powiększeniem gruczołu krokowego.

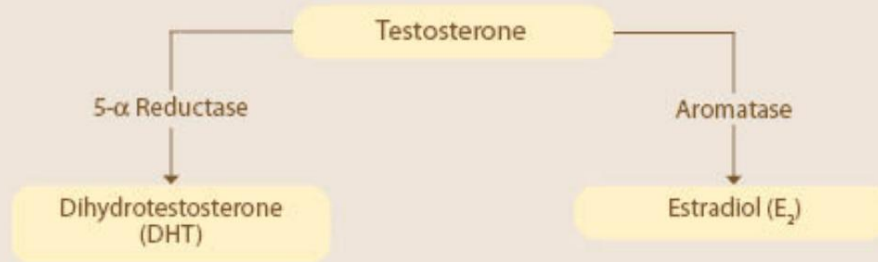


Ilustracja przedstawiająca stan zapalny gruczołu krokowego.

Na zdjęciu widoczny jest męski układ moczowo-płciowy z pęcherzem moczowym w środku. Moczowody (białe, u góry) transportują mocz z nerek do pęcherza.

U wielu mężczyzn utrzymują się jednak resztkowe objawy ze strony układu moczowego, które powodują nocne wybudzenia z fazy głębokiego snu, niezbędnej organizmowi do regeneracji.

JAK DOBRY TESTOSTERON MOŻE ROZPAŚĆ SIĘ NA METABOLITY POWODUJĄCE CHOROBA PROSTATY



ROZPUSZCZALNA W WODZIE FRAKCJA PESTEK DYNI

Od kilku dekad olej z pestek dyni jest dodawany do produktów sprzedawanych w celu złagodzenia problemów z prostatą. Podczas gdy wykazano pewne efekty przy stosowaniu frakcji rozpuszczalnej w tłuszczach (oleju) z pestek dyni, to część rozpuszczalna w wodzie wykazała imponujące efekty mechanistyczne i objawowe w ostatnich badaniach.

HAMOWANIE 5-ALFA REDUKTAZY

Enzym 5-alfa reduktaza przekształca testosteron w silny metabolit promujący wzrost prostaty zwany dihydrotestosteronem. Związki hamujące 5-alfa reduktazę wykazały skuteczność w zmniejszaniu objętości gruczołu krokowego, łagodzeniu objawów moczowych powiększenia prostaty, a nawet zmniejszaniu ryzyka raka prostaty.¹⁶⁻¹⁹

Przebadano in vitro (badanie na komórkach w probówce) rozpuszczalną w wodzie frakcję z pestek dyni, a ekstrakt z pestek dyni skutecznie hamował aktywność 5-alfa reduktazy o 50%.²⁰

HAMOWANIE AROMATAZY

Enzym aromataza przekształca testosteron w estradiol. Rola estrogenów w rozwoju i postępie łagodnego powiększenia prostaty jest jasno zdefiniowana. Badania na zwierzętach początkowo doprowadziły do hipotezy, że estrogeny mogą stymulować wzrost prostaty, co prowadzi do przerostu gruczołu. Duża część późniejszych badań na ludziach potwierdza wstępne ustalenia.²¹⁻²⁶

Estrogen stymuluje proliferację komórek podścieliska w gruczole krokowym, które powodują wiele dolegliwości związanych z oddawaniem moczu związanych z powiększeniem prostaty. Badanie opublikowane w tym roku dokumentuje specyficzny mechanizm, za pomocą którego estradiol powoduje szybką proliferację komórek podścieliska prostaty.²⁷

Inne badanie opublikowane w tym roku dostarczyło dalszych wyjaśnień, w jaki sposób estradiol zwiększa proliferację komórek podścieliska i w jaki sposób związki antyestrogenowe blokują ten niepożądany efekt. Naukowcy doszli do wniosku, że „...te ustalenia potwierdzają hipotezę, że estrogeny odgrywają rolę w patogenezie BPH, choroby charakteryzującej się głównie przerostem podścieliska”.²³

W badaniu opublikowanym w zeszłym roku naukowcy ocenili związek między poziomem hormonów płciowych we krwi a typowymi objawami ze strony układu moczowego związanymi z prostatą. Badanymi było 260 mężczyzn w wieku 60 lat i starszych, u których mierzono poziom testosteronu, estradiolu i innych hormonów płciowych we krwi. Spośród tych mężczyzn 128 przypadków miało od dwóch do czterech objawów (nadmierne oddawanie moczu w nocy, wahanie, niepełne opróżnianie i słaby strumień). 132 mężczyzn w grupie kontrolnej nie miało żadnych objawów ze strony układu moczowego.²⁸

Wyniki wykazały, że u osób cierpiących na przerost prostaty stwierdzono znacznie wyższe stężenie estradiolu niż u osób kontrolnych bezobjawowych. Mężczyźni cierpiący na objawy ze strony układu moczowego mieli również wyższy poziom markera metabolitu dihydrotestosteronu (drugi udokumentowany czynnik rozwoju przerostu prostaty). Po dostosowaniu wieloczynnikowym u mężczyzn z wyższym stężeniem estradiolu częstość występowania objawów ze strony układu moczowego była 1,78 razy wyższa. Jeszcze większa częstość występowania wystąpiła u mężczyzn z najwyższym poziomem metabolitu dihydrotestosteronu, podczas gdy poziom testosteronu we krwi nie miał wpływu na objawy ze strony układu moczowego. Lekarze, którzy przeprowadzili to badanie, podsumowali: „W tym badaniu przekrojowym, reprezentatywnym dla starszych mężczyzn w USA, krążący AAG, metabolit dihydrotestosteronu, i estradiol były związane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia objawów ze strony dolnych dróg moczowych”.²⁸

W badaniu in vitro wykazano, że rozpuszczalny w wodzie ekstrakt z pestek dyni obniża poziom aromatazy o 50%.²⁰ Odkrycie to pomaga lepiej wyjaśnić, dlaczego badanie kliniczne na ludziach, które omówimy dalej, wykazało tak dużą skuteczność w zmniejszaniu częstości oddawania moczu w nocy (i poprawie snu).

BADANIA KLINICZNE NA LUDZIACH

Problem budzenia się w nocy z powodu parcia na mocz dotyczy około 80% mężczyzn w wieku 60-80 lat. Ten zaskakujący odsetek wzrasta do 90% u mężczyzn powyżej 80 roku życia.

Przeprowadzono otwarte badanie kliniczne z udziałem 54 mężczyzn (w wieku 66-88 lat), aby ocenić wpływ rozpuszczalnego w wodzie ekstraktu z pestek dyni na częstość oddawania moczu w nocy, subiektywne objawy i poziom zadowolenia ze snu. Wyniki wykazały, że po sześciu tygodniach nastąpiła 39% redukcja częstości oddawania moczu w nocy.²⁹

Częstotliwość oddawania moczu prowadzi do niewystarczającej ilości snu w nocy. Zaobserwowano poprawę poziomu zadowolenia ze snu w porównaniu do poziomu wyjściowego u 37 osób, które przyjmowały suplement (ekstrakt z pestek dyni z ekstraktem z zarodków soi).

W tym badaniu na ludziach mężczyźni, którzy już przyjmowali pewne leki, nie wykazali korzyści. Lekami były leki przeciwdepresyjne, chińskie leki, leki aminokwasowe (aminokwasy przyjmowane w dużych ilościach w formie zastrzyku), stymulatory receptorów alfa/beta, leki antycholinergiczne i leki przeciwłękowe. Powodem tej porażki może być to, że leki te zakłócały działanie ekstraktu z pestek dyni lub że występował efekt nakładania się.

OBJAWY ŁAGODNEGO PRZEROBU PROSTATY (BPH)

Gdy mężczyźni dojrzewają po 40. roku życia, często pojawiają się u nich problemy z oddawaniem moczu, których nie było w ich młodości. Objawy BPH obejmują:

Wahanie się przy oddawaniu moczu

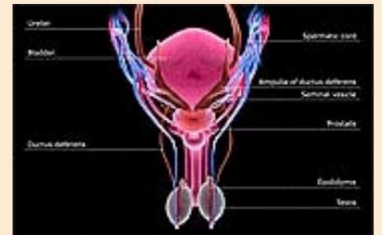
Niepełne opróżnienie pęcherza

Drybling końcowy

Częsta pilność

Nykturia (nocne oddawanie moczu)

Nykturia jest częstą przyczyną braku snu, zwłaszcza u osób starszych.



WNIOSKI

Nykturia to częsta potrzeba wstawania i pójścia do łazienki, aby oddać mocz w nocy. Badanie przeprowadzone przez National Sleep Foundation wykazało, że nykturia jest częstą przyczyną utraty snu, zwłaszcza wśród osób starszych.³⁰

Nykturia może być wywołana przez takie czynniki jak cukrzyca, bezsenność, zaburzenia układu nerwowego lub powiększenie prostaty. Częstomocz i nietrzymanie moczu są przyczynami bezsenności i towarzyszą im znaczne pogorszenie jakości życia danej osoby oraz zwiększone ryzyko śmiertelności.

U starzejących się mężczyzn przerost gruczołu krokowego jest najczęstszą przyczyną problemów z oddawaniem moczu zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy (nykturia).



Większość członków płci męskiej stosuje Enhanced Natural Prostate Formula, aby uzyskać szerokie spektrum ekstraktów botanicznych, które wykazują działanie utrzymujące zdrową funkcję prostaty. Niektórzy mężczyźni stosują również zatwierdzone przez FDA leki, takie jak Avodart®, aby obniżyć poziom dihydrotestosteronu do bardzo niskiego poziomu.

Na podstawie najnowszych ustaleń mężczyźni z uporczywymi problemami z oddawaniem moczu związanymi z łagodnym powiększeniem prostaty mogą rozważyć dodanie tego opatentowanego rozpuszczalnego w wodzie ekstraktu z pestek dyni i soi do swojego codziennego schematu suplementacji. W przypadku mężczyzn, którzy już przyjmują lek taki jak Avodart® lub finasteryd i/lub Enhanced Natural Prostate Formula, nie wiadomo, czy rozpuszczalna w wodzie dynia zapewni dodatkowe korzyści.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące treści naukowych zawartych w tym artykule, skontaktuj się z doradcą ds. zdrowia Life Extension pod numerem 1-800-226-2370.

Odniesienia

1. Dostępne na: <http://scielinks.jp/j-east/article/200204/000020020402A0075227.php>. Dostęp 15 sierpnia 2008.
2. Dostępne na: http://www.kvinnohalsa.se/pdf/swe_pilot.pdf. Dostęp 15 sierpnia 2008.
3. Yanagisawa E. Badanie skuteczności mieszanej przetworzonej żywności zawierającej ekstrakt z nasion Cucurbita pepo i ekstrakt z nasion soi w leczeniu wysiłkowego nietrzymania moczu u kobiet. Jpn J Med Pharm Sci. 2003; 14(3):313-22.
4. Molander U, Sundh V, Steen B. Nietrzymanie moczu i związane z nim objawy u starszych mężczyzn i kobiet badanych podłużnie w wieku od 70 do 97 lat. Badanie populacyjne. Arch Gerontol Geriatr. 2002 listopad-grudzień;35(3):237-44.
5. EFLA® Specjalny ekstrakt z pestek dyni: Nowe badania in vitro nad skutecznością i sposobem działania w zaburzeniach nietrzymania moczu. Frutarom Switzerland Ltd.; 2006.
6. Ho MH, Bhatia NN, Bhasin S. Anaboliczne działanie androgenów na mięśnie dna miednicy i dolnych dróg moczowych u kobiet. Curr Opin Obstet Gynecol. 2004 paź;16(5):405-9.
7. Hata K. Wpływ ekstraktu z pestek dyni na funkcję pęcherza moczowego u znieczulonych szczurów. Medical Science and Pharmaceutical Science. 2005;54(3): 339-45.
8. Dostępne na stronie: http://www.medem.com/MedLB/article_detailb.cfm?article_ID=ZZZBLD85IWC&sub_cat=302. Dostęp 15 sierpnia 2008 r.
9. Ayas NT, White DP, Manson JE i in. Prospektywne badanie czasu trwania snu i choroby wieńcowej u kobiet. Arch Intern Med. 2003 27 stycznia;163(2):205-9.
10. McSweeney JC, Cody M, O'Sullivan P i in. Wczesne objawy ostrzegawcze ostrego zawału mięśnia sercowego u kobiet. Krążenie. 2003 25 listopada;108(21):2619-23.
11. Kakizaki M, Inoue K, Kuriyama S i in. Czas snu a ryzyko raka prostaty: badanie kohortowe Ohsaki. Br J Cancer. 2008 Jul 8;99(1):176-8.
12. Graci G. Patogeneza i leczenie bezsenności związanej z rakiem. J Support Oncol. 2005 wrzesień;3(5):349-59.
13. Germain A, Kupfer DJ. Zaburzenia rytmu dobowego w depresji. Hum Psychopharmacol. 2008 5 sierpnia.
14. Power JD, Perruccio AV, Badley EM. Ból jako mediator problemów ze snem w zapaleniu stawów i innych przewlekłych schorzeniach. Arthritis Rheum. 2005 15 grudnia;53(6):911-9.
15. Vgontzas AN, Papanicolaou DA, Bixler EO i in. Wydzielanie interleukiny-6 w rytmie dobowym oraz ilość i głębokość snu. J Clin Endocrinol Metab. 1999 sierpień;84(8):2603-7.
16. Tindall DJ, Rittmaster RS. Uzasadnienie hamowania izoenzymów 5alpha-reduktazy w zapobieganiu i leczeniu raka prostaty. J Urol. 2008 kwiecień;179(4):1235-42.
17. Marberger M. Drug Insight: Inhibitory 5alpha-reduktazy w leczeniu łagodnego przerostu prostaty. Nat Clin Pract Urol. 2006 wrzesień;3(9):495-503.
18. Frye SV. Odkrycie i rozwój kliniczny dutasteredu, silnego podwójnego inhibitora 5alfa-reduktazy. Curr Top Med Chem. 2006;6(5):405-21.
19. Anderson ML. Wstępne badanie enzymatycznego hamowania 5alfa-redukcji i wzrostu linii komórek raka prostaty LNCap-FGC przez naturalną astaksantynę i ekstrakt lipidowy z palmy sabałowej in vitro. J Herb Pharmacother. 2005;5(1):17-26.

20. Dostępne na stronie: <http://www.helhetsdoktor.nu/EFLA940Pumpkin02-04.pdf>. Dostęp 15 sierpnia 2008.

21. Singh PB, Matanhelia SS, Martin FL. Potencjalny paradoks w progresji gruczolakoraka prostaty: estrogen jako czynnik inicjujący. Eur J Cancer. 2008 maj;44(7):928-36.

22. Giton F, de la Taille A, Allory Y i in. Siarczan estronu (E1S), marker prognostyczny agresywności guza w raku prostaty (PCa). J Steroid Biochem Mol Biol. 2008 marzec;109(1-2):158-67.

23. Ho CK, Nanda J, Chapman KE, Habib FK. Estrogen i łagodny rozrost gruczołu krokowego: wpływ na proliferację komórek podścieliska i miejscowe wytwarzanie androgenów. J Endocrinol. 2008 czerwiec;197(3):483-91.

24. Prins GS, Korach KS. Rola estrogenów i receptorów estrogenowych w normalnym wzroście i chorobie prostaty. Steroidy. 2008 marzec;73(3):233-44.

25. Scarano WR, Cordeiro RS, Goes RM, Carvalho HF, Taboga SR. Przebudowa tkanki w bocznym odcinku prostaty świnki morskiej w różnym wieku po leczeniu estradiolem. Cell Biol Int. 2005 wrzesień;29(9):778-84.

26. Matsuda T, Abe H, Suda K. Związek łagodnego przerostu prostaty z otyłością i estrogenem. Rinsho Byori. 2004 kwiecień;52(4):291-4.

27. Zhang Z, Duan L, Du X i in. Proliferacyjny wpływ estradiolu na komórki podścieliska prostaty ludzkiej jest pośredniczony przez aktywację ERK. Prostate. 2008 Apr 1;68(5):508-16.

28. Rohrmann S, Nelson WG, Rifai N i in. Hormony płciowe w surowicy i objawy dolnych dróg moczowych w trzecim krajowym badaniu stanu zdrowia i odżywiania (NHANES III). Urologia. 2007 kwiecień;69(4):708-13.

29. Terado T. Badanie kliniczne mieszanej przetworzonej żywności zawierającej ekstrakt z pestek dyni i ekstrakt z zarodków soi na pollikurię w nocy u starszych mężczyzn. Jpn J Med Pharm Sci. 2004 52(4):551-61.

30. Dostępne na: <http://www.sleepfoundation.org/atf/cf/%7Bf6bf2668-a1b4-4fe8-8d1a-a5d39340d9cb%7D/2008%20POLL%20SOF.PDF>. Dostęp 15 sierpnia 2008.

Niniejsze oświadczenia nie zostały ocenione przez Food and Drug Administration. Produkty te nie mają na celu diagnozowania, leczenia, zapobiegania ani leczenia żadnej choroby.

Informacje zawarte na tej stronie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie zastępują porady lekarza lub innego pracownika służby zdrowia ani żadnych informacji zawartych na etykiecie lub opakowaniu produktu. Nie należy używać informacji zawartych na tej stronie do diagnozy lub leczenia jakichkolwiek problemów zdrowotnych ani do przepisywania jakichkolwiek leków lub innych metod leczenia. Należy skonsultować się z pracownikiem służby zdrowia przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety, ćwiczeń lub programu suplementacji, przed zażyciem jakichkolwiek leków lub jeśli masz lub podejrzewasz, że możesz mieć problem zdrowotny. Nie należy przerywać przyjmowania żadnych leków bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.