

**A Magyar Urológia szerkesztősége gratulál az Urodoki csapatának
a Magyar Orvosi Kamara Média Díjának elnyeréséhez!**

Kiegészítő és alternatív orvoslás az urológiában: lehetőségek és kockázatok

Biró Krisztina dr.

Országos Onkológiai Intézet, Urogenitális Tumorok és Klinikai Farmakológiai Osztály „Kemoterápia C”, Budapest



Levelező szerző: Dr. Biró Krisztina, Országos Onkológiai Intézet, Urogenitális Tumorok és Klinikai Farmakológiai Osztály „Kemoterápia C”, 1122 Budapest, Ráth György u. 7–9.
e-mail: biro.krisztina@oncol.hu

ÖSSZEFOGLALÁS

Bár a CAM (complementary and alternative medicine, vagyis kiegészítő és alternatív orvoslás) megoldásai világszerte egyre népszerűbbek, potenciális előnyeik mellett használatuk esetenként akár jelentős kockázatokat is rejtethet. Ugyan bizonyított tünetenyhítő hatásuk miatt egyes CAM-módszerek a hagyományos terápiák hatékony kiegészítőivé válhatnak, mások az okozott gyógyszerkölsönhatások miatt vagy akár csak önmagukban túlzott mértékben alkalmazva életveszélyesek is lehetnek. Mivel az urológiai páciensek gyakran nem tájékoztatják kezelőorvosukat a CAM-módszerek használatáról, a szakemberek egyik alapvető feladata ennek célzott, proaktív feltárása.

KULCSSZAVAK

KIEGÉSZÍTŐ ÉS ALTERNATÍV ORVOSLÁS, CAM, GYÓGYSZERKÖLSÖNHATÁS, ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ, BPH, LUTS, ÚTI, PROSZTATARÁK

Complementary and Alternative Medicine: Benefits and Risks

SUMMARY

Although CAM (Complementary and Alternative Medicine) solutions are becoming increasingly popular worldwide, in addition to their potential benefits, their use can sometimes carry significant risks. While some CAM methods can become effective adjuncts to conventional therapies due to their proven symptom-relieving effects, others can be life-threatening; either through drug interactions they cause or when used excessively on their own. Since urological patients often do not inform their treating physician about the use of CAM methods, one of the fundamental tasks of healthcare professionals is to actively and specifically inquire about them.

KEYWORDS

COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE, CAM, DRUG INTERACTION, DIETARY SUPPLEMENT, BPH, LUTS, UTI, PROSTATE CANCER

Bevezetés

A kiegészítő és alternatív orvoslás (complementary and alternative medicine, azaz CAM) a hagyományos, bizonyítékokra épülő orvosi kezelések mellett vagy helyett alkalmazott terápiás módszerek összességét jelenti. Az amerikai National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) a CAM-kezeléseket természetük alapján 2001-ben öt kategóriába sorolta (1). Ezek az alternatív gyógyászati rendszerek (pl. homeopátia, tradicionális kínai orvoslás, ájurvéda), a test-elme gyakorlatok (pl. jóga, meditáció, imádság, mentális gyógyítás), a biológiai alapú terápiák (pl. vitaminok, ásványi anyagok, ami-

nosavak, gyógynövénykészítmények, speciális étrend-kiegészítők), a manipulatív és testalapú módszerek (pl. kiropaktikai manipuláció, masszázs) és az energiaalapú terápiák (pl. biofeedback-kezelések, csikung, reiki, terápiás érintés). Később a National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) névre átkeresztelt szervezet 2021-ben terápiás input alapján három kategóriába (étrendi, pszichológiai és fizikai) strukturalta át a CAM-kezeléseket (2).

A nyugati országokban újabban számos betegség kezelésében a CAM eszközeinek jelentős térhódítása figyelhető meg (3). Alkalmazásuk az urológia területén a jóindulatú prosztata-megnagyobbodással (BPH), az alsó húgyúti tünetekkel (LUTS),

a merevedési zavarral (ED), a húgyúti fertőzéssel (UTI) és a rosszindulatú daganatokkal (pl. vesesejtes karcinóma, illetve hólyag- és prosztaták) élő páciensek körében egyaránt elterjedt. Növekvő népszerűségük miatt elengedhetetlen, hogy az urológusok ismerjék és megértsék a CAM-terápiák hatásmechanizmusait, és pácienseiket a lehetséges előnyökről, kockázatokról és mellékhatásokról egyaránt tájékoztassák.

A CAM-terápiák lehetséges előnyei

Ugyan a CAM-módszerek hatásosságát alátámasztó klinikai bizonyítékok korlátozottak, ezek között léteznek elsősorban nem biológiai terápiák, amelyek alacsony vagy közepes minőségű vizsgálatok alapján tünetenyhítő hatásúak lehetnek.

Vörösfonya-készítmények: Egy 2023-as, „Cochrane” szisztematikus áttekintésben (4) 50 tanulmány értékelése alapján a vörösfonyából készült CAM-termékek (lé, por, tableta) csökkentették a visszatérő UTI kockázatát egyes populációkban, elsősorban visszatérő UTI-ban szenvedő nőknél, gyermekeknél és bizonyos beavatkozásokon átesett betegeknél. Alkalmazásukat idősek, hólyagürítési zavarral küzdő betegek és várandós nők körében a rendelkezésre álló bizonyítékok ugyanakkor nem indokolják. **Akupunktúra:** Egy 12 randomizált, kontrollált vizsgálatot elemző, GRADE-minősítésű, 2022-es szisztematikus áttekintés és metaanalízis (5) az akupunktúrák kezelést ígérő kiegészítő terápiának ítélte a krónikus prosztatagyulladás/krónikus medencefájdalom szindróma (CP/CPPS) tüneteinek kezelésében, különösen a fájdalom enyhítésében, ugyanakkor az evidencia minősége alacsony-közepes volt.

Jóga: Egy 2019-es scoping review (6) 8 cikk eredményeit elemelve arra a következtetésre jutott, hogy a jóga a medencefenéki izmok erősítésével és/vagy az autonóm idegrendszer szabályozásával, illetve a központi idegrendszer aktiválásával enyhítheti a LUTS tüneteit. A jóga mint test-elme terápia pontos hatásmechanizmusainak feltárásához ugyanakkor további szigorú kutatásokra van szükség.

A biológiai alapú CAM-terápiák veszélyei

Gyenge bizonyítékok: A CAM-kezelések területén komoly problémát jelent a jól megtervezett, randomizált, kontrollált klinikai vizsgálatok (RCT-k) hiánya. Ennek egyik oka, hogy a különböző gyártók által forgalmazott, orálisan alkalmazható, névleg azonos CAM-termékek hatóanyagtartalma (mind dózis, mind összetétel tekintetében) jelentős eltéréseket mutathat. Ez nagymértékben megnehezíti hatásosságuk megbízható szakmai értékelését. Mindez jól érzékelteti egy 2002-ben publikált Cochrane-áttekintés (7), amely az afrikai szilvafa (*Pygeum africanum*) kergének kivonatát vizsgálta a BPH tüneteinek enyhítésében. Bár az eredmények kedvező hatásra utaltak, az elemzett 18 vizsgálat többsége kis elemszámú, rövid időtartamú volt, és eltérő dózisokat alkalmazott, ami korlátozta az eredmények megbízhatóságát és általánosíthatóságát.

A helyzetet tovább bonyolítja, hogy még a rendelkezésre álló RCT-k esetén sem igazolható minden esetben a hatásosság. Jó példa erre a BPH tüneteinek enyhítésére széles körben alkalmazott fűrészpálma (*Serenoa repens*) kivonata, amelynél több, megfelelő módszertanú vizsgálat (8, 9) sem mutatott ki szignifikáns különbséget a placebóhoz képest.

Egyedi veszélyek: Előfordulhat, hogy egyes étrendkiegészítők jelentősebb mennyiségben akár ártalmasak is lehetnek. Az amerikai National Cancer Institute finanszírozásával 2001-ben indult útnak a híres SELECT (10) (Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial) nevű, randomizált, placebokontrollált vizsgálat. A 35 000 egészséges, tengerentúli férfi bevonásával végzett kutatás azt mérte fel, hogy az étrendkiegészítőként szedett szelén és/vagy E-vitamin csökkenti-e a prosztaták kialakulásának kockázatát. A résztvevőket négy (csak szelént, csak E-vitamint, szelént és E-vitamint, illetve placebo szedő) csoportra osztották. A vizsgálatot idő előtt leállították, ugyanis az étrendkiegészítők szedése nem mutatott csökkenést a prosztaták kockázatában, sőt, hosszabb utánkövetés után az E-vitamin szignifikánsan növelte a prosztaták incidenciáját.

Gyógyszerkölsönhatások: „Természetes” eredetük miatt a betegek többsége a CAM-készítményeket biztonságosnak tartja, pedig ezek farmakológiailag gyakran aktívak, és így veszélyes kölcsönhatásba léphetnek a hagyományos gyógyszerekkel. Egyes (például fűrészpálma-alapú) szerek véralvadás-lassító mechanizmusuk miatt felerősíthetik a hagyományos antikoagulánsok (például warfarin) hatását, ami fokozza a vérzés kockázatát. Éppen ezért elhagyásuk a műtétek előtt legalább 2 héttel erősen ajánlott (11). A merevedési zavar kezelését célzó CAM-ek alkalmazásának egyik legnagyobb veszélye, hogy nem deklarált módon PDE5-gátló analógokat tartalmazhatnak. Ezek a vegyületek a nitráttartalmú szívgyógyszerekkel kombinálva súlyos, akár életveszélyes vérnyomásesést okozhatnak.

Késleltetés: A CAM-módszerek egyik legjelentősebb veszélye, hogy alkalmazásuk késleltetheti a bizonyított terápiák megkezdését, illetve a betegek elhagyhatják a folyamatban lévő hagyományos kezeléseket. Ez a rosszindulatú urológiai daganatok (prosztata- és hólyagrák, vesetumor) progressziójához vezethet, és a túlélést kedvezőtlenül befolyásolhatja.

Kommunikáció mindenekfelett

A CAM-használat elterjedtsége ellenére a páciensek jelentős része spontán módon nem árulja el urológusának, ha betegsége kezeléséhez vagy a tünetek enyhítéséhez valamilyen hasonló megoldást is igénybe vesz. A fellebb említett kockázatok fényében elengedhetetlen, hogy a szakember erre célzottan rákérdezzen. Javasolt kérdések:

- Használ jelenleg bármilyen vitamint, ásványi anyagot, gyógynövény-készítményt, étrend-kiegészítőt vagy egyéb „természetes” terméket a panaszai enyhítésére?
- Milyen célból (tünetenyhítés, megelőzés, terápia, általános egészségjavítás stb.) és milyen adagolással kezdte el szedni ezt a készítményt?

- Pontosan melyik terméket (név, márka) szedi, és milyen adagolásban?
- Tapasztalt bármilyen mellékhatást vagy változást a tünetekben?

Különösen fontos, hogy ha a CAM használata bebizonyosodik, az orvos ne ítélkező, hanem támogató hangnemben kommunikáljon a beteggel. A megértő hozzáállás elősegíti a bizalom kialakulását és őszintébb válaszokat eredményezhet az alkalmazott módszerekről. Elutasító hozzáállás helyett az empátia kinyilvánítására és a motiváció (például a mellékhatások csökkentése) feltárására kell helyezni a hangsúlyt. A már kezdetektől kritikus, merev attitűd titkolózásra készítheti a beteget, amely végeredményben a kezelés sikerét is veszélybe sodorhatja.

Miután egy konkrét természetgyógyászati szer vagy más típusú megoldás alkalmazására fény derült, a beteggel át kell beszélni, hogy a rendelkezésre álló tudományos bizonyítékok

alapján milyen hatásai lehetnek a módszerek. Előfordulhat, hogy a megközelítés bizonyítottan hasznos, de az is lehet, hogy a vizsgálatok folyamán veszélyesnek bizonyult.

Összegzés

Ugyan az urológiai CAM-módszerek tünetenyhítő hatásukkal olykor a hagyományos terápiákat kiegészíthetik, használatuk kizárólagos alternatívaként semmiképpen nem ajánlott. Elsősorban a biológiai, „természetes” készítmények jelentős kockázatot hordozhatnak, és ezért az urológus kezelőorvosnak célszerűen ki kell derítenie, hogy alkalmaznak-e ilyen szereket a betegek. Ha beigazolódik a használatuk, az urológusnak akkor sem ajánlott kategorikusan elhatárolódni az alkalmazásuktól, hiszen ez alááshatja az orvos-beteg-egüttműködés sikerét. Az integratív szemléletmód ezzel szemben segíthet a bizalmi viszony kiépítésében, sőt, az optimális terápiás stratégia kialakításában is fontos szerepet játszhat.

Irodalom

1. National Center for Complementary and Alternative Medicine (NC-CAM). Expanding Horizons of Healthcare: Five-Year Strategic Plan 2001–2005. Bethesda (MD): NCCAM; 2001.
2. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? [Internet]. Bethesda (MD): NCCIH; 2021 [cited 2026 Mar]. Available from: <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>
3. Bizzarri FP, Campetella M, Ragonese M, Scarciglia E, Russo P, Marino F, et al. The role of alternative medicine and complementary therapies in urologic disease: New horizons. *Urologia* 2024; 91(4): 641–646. <https://doi.org/10.1177/03915603241258697>
4. Williams G, Stothart CI, Hahn D, Stephens JH, Craig JC, Hodson EM. Cranberries for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database Syst Rev* 2023; 4(4): CD001321. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001321.pub7>
5. Qin Z, Guo J, Chen H, Wu J. Acupuncture for chronic prostatitis/chronic pelvic pain syndrome: a GRADE-assessed systematic review and meta-analysis. *Eur Urol Open Sci* 2022; 46: 55–67. <https://doi.org/10.1016/j.euros.2022.10.005>
6. Sha K, Palmer MH, Yeo S. Yoga's biophysiological effects on lower urinary tract symptoms: A scoping review. *J Altern Complement Med* 2019; 25(3): 279–287. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0382>
7. Wilt T, Ishani A, MacDonald R, Rutks I, Stark G. Pygeum africanum for benign prostatic hyperplasia. *Cochrane Database Syst Rev* 2002; 1998(1): CD001044. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001044>
8. Bent S, Kane C, Shinohara K, Neuhaus J, Hudes ES, Goldberg H, et al. Saw palmetto for benign prostatic hyperplasia. *N Engl J Med* 2006; 354(6): 557–566. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa053085>
9. Barry MJ, Meleth S, Lee JY, Kreder KJ, Avins AL, Bruskewitz RC, et al. Effect of increasing doses of saw palmetto extract on lower urinary tract symptoms: a randomized trial. *JAMA* 2011; 306(12): 1344–1351. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1364>
10. Klein EA, Thompson IM Jr, Tangen CM, Crowley JJ, Lucia MS, Goodman PJ, et al. Vitamin E and the risk of prostate cancer: the Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT). *JAMA* 2011; 306(14): 1549–1556. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1437>
11. Saw Palmetto. In: WebMD Vitamins & Supplements [Internet]. New York (NY): WebMD LLC; [cited 2026 Apr 6]. Available from: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-971/saw-palmetto>

A kiegészítő és alternatív orvoslás (CAM) az urológiában: mit kell tudnia a betegnek?

Mi az a kiegészítő és alternatív orvoslás?

A kiegészítő és alternatív orvoslás (complementary and alternative medicine; CAM) a hagyományos, bizonyítékokra épülő orvosi kezelések mellett vagy helyett alkalmazott gyógymódok összességét jelenti. A legszélesebb körben elfogadott felosztás szerint ezek közé tartoznak:

- az alternatív gyógyászati rendszerek (pl. homeopátia, tradicionális kínai orvoslás, ájurvéda);
- a test-elme gyakorlatok (pl. jóga, meditáció, imádság, mentális gyógyítás);
- a biológiai alapú terápiák (pl. vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak, gyógynövénykészítmények, speciális étrend-kiegészítők);
- a manipulatív és testalapú módszerek (pl. kiropraktikai manipuláció, masszázs);
- az energiaalapú terápiák (pl. biofeedback kezelések, csikung, reiki, terápiás érintés).

A CAM egyes (elsősorban nem biológiai alapú) megoldásai (jóga, meditáció, tudatos jelenlét) tünetenyhítő hatásuk miatt a hagyományos terápiák hasznos kiegészítői lehetnek, de semmiképpen sem helyettesíthetik őket. A biológiai CAM-készítmények hatékonyságát ugyanakkor legtöbbször a megbízható, nagyszabású vizsgálatok még tünetenyhítés terén sem tudták kétséget kizáróan alátámasztani.

Urológiai panaszok esetén a CAM módszereit elsősorban a:

- jóindulatú prosztata-megnagyobbodással (benignus prostata hyperplasia, azaz BPH);
- alsó húgyúti tünetekkel (lower urinary tract symptoms, azaz LUTS), pl. vizelettartási és vizeletürítési problémákkal;
- húgyúti fertőzésekkel (urinary tract infection, azaz UTI);
- illetve merevedési zavarral (erectile dysfunction, azaz ED) élő;

vagy

- rosszindulatú daganatokban (prostaták, hólyagrák, veserák) szenvedő betegek alkalmazásak.

A cél általában a tünetek enyhítése.

Melyek a legnépszerűbb CAM-készítmények? Mire használják őket, és milyen hatásuk lehet?

- Fűrészpálma- (*Serenoa repens*) készítmények a BPH panaszainak enyhítésére: a legtöbb nagy, modern vizsgálat szerint a fűrészpálma-kivonat hatása nem vagy csak minimálisan múlja felül a placebót BPH/LUTS esetén.
- Áfonyából készült termékek visszatérő UTI-k megelőzésére:

nőknél és gyermekeknél olykor hatékonynak bizonyultak, férfiaknál és időseknél gyengébb hatást fejthetnek ki.

- Különböző vitaminok, ásványi anyagok vagy gyógynövények (pl. E-vitamin, szelén, likopin) prosztaták esetén: ezek hatása ellentmondásos, és alkalmazásuk egyes esetekben akár káros is lehet.
- ED esetén némely CAM-készítmény (L-arginin, yohimbe) egyes nitráttartalmú szívgyógyszerekkel együtt életveszélyes vérnyomásesést okozhat.

A CAM veszélyei

A céloktól (kezelés, tünetenyhítés, megelőzés) függetlenül, a lehetséges előnyök mellett a CAM-szerek jelentős kockázatokat rejthetnek:

- Súlyos, akár életveszélyes kölcsönhatásba léphetnek egyéb gyógyszerekkel. Vérhígítókkal (pl. warfarin) kombinálva például a fűrészpálma-készítmények fokozhatják a vérzés veszélyét, egyes merevedési zavarra szedett termékek (L-arginin, Yohimbe) pedig bizonyos nitráttartalmú szívgyógyszerekkel együtt életveszélyes vérnyomásesést okozhatnak.
- Bizonyos készítmények túl magas dózisban önmagukban is ártalmasak lehetnek. Egy híres vizsgálat szerint például túlzott adagolásban az E-vitamin-pótló termékek növelhetik a prosztaták esélyét.
- Ártalmas szennyeződések vagy ismeretlen összetevők fordulhatnak elő bennük.
- Hamis biztonságérzetet kelthetnek a betegekben, ami miatt olykor már túl későn kérhetnek valóban hatékony orvosi segítséget.

FONTOS!

- Urológiai tünetek esetén (pl. vizelési nehézségek, prosztatafájdalom, véres vizelet) első lépésként mindenképpen szakorvoshoz kell fordulni!
- Akkor is, ha csak vitamin, vagy valamilyen gyógynövény-eredetű termék, a szakemberrel okvetlenül tudasd, ha szedsz valamilyen CAM-készítményt!
- Vidd magaddal a termék csomagolását, és mutasd meg a szakorvosnak!
- A diagnózis felállítása és a hatékony, hagyományos terápia megkezdése után az urológussal át lehet beszélni, hogy esetekben tünetenyhítési céllal mely készítményekkel és/vagy praktikákkal lehet kiegészíteni a kezelést.

Ne feledd: az, hogy valamelyik szer „természetes”, még nem jelenti azt, hogy biztonságos is! További kérdésed van?
OLVASS TOVÁBB: URODOKI.HU