

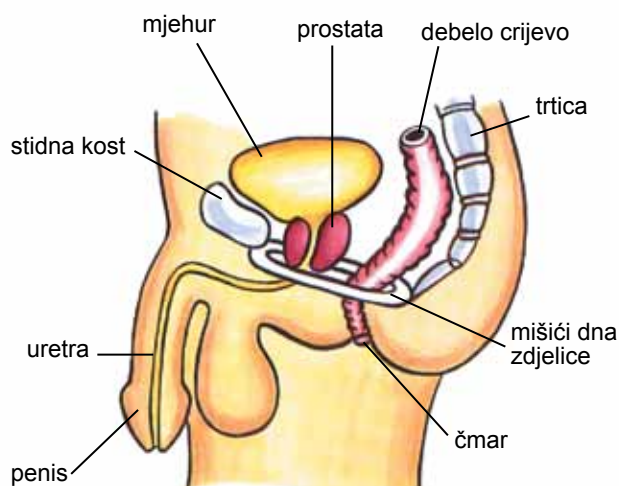


# 18 PROBLEMI S PROSTATOM I MJEHUROM

Prostata je žlijezda koju imaju samo muškarci. Ona je veličine oraha i smještena je ispod vrata mjehura, okružujući izlaz mokraćne cijevi (uretre). Prostata proizvodi mliječnu tekućinu, koja je sastavni dio sperme i koja hrani spermatozoide.

Sa starenjem, prostata se povećava. To se odvija tijekom niza godina, a kod nekih muškaraca to može prouzročiti probleme s mjehurom.

Slabljenje kontrole nad mjehurom može nastupiti i zbog drugih zdravstvenih problema. Muškarci s oslabljenom kontrolom mjehura često se zbog tog problema uzrujavaju i to im stvara nelagodu. Ako je kod vas došlo do smanjene kontrole mjehura ili vas zabrinjava stanje prostate, porazgovarajte sa svojim liječnikom ili savjetnikom za inkontinenciju.



---

## KOJI SU NAJČEŠĆI PROBLEMI S PROSTATOM?

---

- 1 **Prostatitis je oteknuće** i bol prostate, uglavnom uslijed infekcije. Češće pogađa mlađe muškarce.
- 2 **Dobročudna hiperplazija prostate (Benign Prostatic Hyperplasia /BPH/)** je postupno povećavanje prostate, koje obično započinje u srednjim godinama. Otprilike jedan od četiri muškarca mora ići na operaciju zbog ovog problema (BPH ne dovodi do raka).
3. **Rak prostate se obično otkrije** prije pojave bilo kakvih simptoma. Liječnik može otkriti rak krvnom pretragom (koja se zove PSA) i pregledom prostate. To je najčešći oblik raka kod muškaraca, a učestaliji je kako čovjek stari. Ali to je i vrsta raka kod kojeg se liječenjem postižu najbolji rezultati.

## KAKO ĆU ZNATI IMAM LI PROBLEMA S PROSTATOM?

Ako imate jedan ili više od sljedećih simptoma, moguće je da imate problema s prostatom:

- poteškoće pri započinjanju mokrenja;
- nakon započinjanja, sporo istjecanje mokraće;
- učestaliji podražaj na mokrenje preko dana ili noću;
- nekontrolirano istjecanje mokraće nakon mokrenja ili između odlazaka na zahod;
- ponovni podražaj na mokrenje nedugo nakon odlaska na zahod;
- neodgodiv podražaj na mokrenje;
- peckanje ili bol pri mokrenju;
- krv u mokraći; i
- osjećaj da mjehur nije potpuno ispražnjen nakon odlaska na zahod.

Neki od navedenih problema možda nisu zbog prostate. Na primjer, neki lijekovi mogu uzrokovati zadržavanje mokraće u mjehuru. Vaš liječnik ili savjetnik za inkontinenciju mogu vam pomoći pronaći uzrok problema.

## KAKO MOŽE PROSTATA PROUZROKOVATI PROBLEM S MJEHUROM?

**Začepljenje uretre** (mokraćne cijevi): Kako se prostata povećava, može začepiti izlaz iz mjehura i zaustaviti pražnjenje mjehura. U nekim slučajevima, mokraća se nakuplja i na kraju počinje istjecati. Ako se to dogodi, odmah otiđite liječniku.

**Pretjerano aktivan mjehur** može biti posljedica pojačanog naprezanja mjehura zbog začepljenja. Pretjerano aktivan mjehur može se nekontrolirano zgrčiti, što stvara neodgodivu potrebu za mokrenjem. Nakon operativnog zahvata radi uklanjanja začepljenja, još uvijek možete imati neodgodivu potrebu za mokrenjem, a to se može pogoršati u narednih nekoliko tjedana, dok se mjehur ne vrati u normalno stanje.

**Operativni zahvat** zbog problema prostate može u nekim slučajevima dovesti do oštećenja mišića i živaca na izlazu iz mjehura. To može prouzročiti oslabljenu kontrolu nad mjehurom. Ako do toga dođe, to je gotovo uvijek kratkoročno stanje, iako operacija raka prostate može dovesti do dugoročnog problema kontrole nad mjehurom.

## KAKO SE MOŽE LIJEČITI OSLABLJENA KONTROLA NAD MJEHUROM?

Najprije će vaš liječnik ili savjetnik za inkontinenciju potražiti uzroke oslabljene kontrole mjehura, kao što su bolesna prostata, infekcija, dijabetes ili neki lijekovi.

Postoji nekoliko načina kojima se može liječiti oslabljena kontrola mjehura zbog bolesti prostate.

### 1. **Porazgovarajte sa svojim liječnikom**

Nakon razgovora s liječnikom, možda ćete smatrati da vam nije potrebno nikakvo liječenje. Oslabljena kontrola nad mjehurom se može popraviti kako vrijeme prolazi, ili uz manje promjene u svakodnevnim navikama (pogledajte brošuru “Dobre navike mokrenja za svakoga”).

### 2. **Lijekovi**

Postoje brojni lijekovi koji mogu pomoći u kontroli mjehura. Upitajte liječnika o njima.

### 3. **Kirurški zahvat na prostati**

Ako je prostata problem, kirurškim zahvatom se može ukloniti cijela prostata ili jedan njen dio. Vrsta kirurškog zahvata će ovisiti o veličini žlijezde.

### 4. **Vježbe za kontrolu mjehura**

Program vježbi za kontrolu mjehura pomaže da mjehur može zadržati veću količinu mokraće bez propuštanja ili neodgodivog podražaja, čak i kod onih koji imaju pretjerano aktivan mjehur (pogledajte brošuru “Vježbe za kontrolu mjehura”).

### 5. **Vježbe za mišiće dna zdjelice**

Vježbe za mišiće dna zdjelice jačaju mišiće koji kontroliraju rad mjehura i crijeva. Naučite kako se rade vježbe ovih mišića prije operacije i s njima započnite čim prije nakon operacije (pogledajte brošuru “Vježbe za mišiće dna zdjelice za muškarce”).

### 6. **Proizvodi za inkontinenciju**

Postoji širok izbor proizvoda za inkontinenciju koji pomažu u slučajevima propuštanja mokraće (pogledajte brošuru “Proizvodi za inkontinenciju”).

Potrudite se da dovoljno znate o kakvom se problemu radi, kakve vrste liječenja postoje, koliko su uspješne i kakve su opasnosti liječenja, kako biste mogli odabrati liječenje koje je najbolje za vas, uz pomoć vašeg liječnika.

# 13 PROBLEMI S PROSTATOM I MJEHUROM

---

## POTRAŽITE POMOĆ

---

Svaki problem kontrole mjehura ili crijeva—bez obzira koliko bio mali —zaslužuje pažnju.

Ako imate pitanja o prostati ili kontroli mjehura, možete:

Nazvati stručne savjetnike Nacionalne linije za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) za besplatne:

- informacije
- savjete i
- brošure

na BESPLATNI BROJ \* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 h od ponedjeljka do petka), ili

Posjetite ovu web stranicu: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

“Helpline“ vam može organizirati tumača putem Službe za telefonsko tumačenje (TIS). Molimo, nazovite 13 14 50 od ponedjeljka do petka i zatražite da vas spoje sa “Helpline“.

**Problemi s prostatom mogu biti uzrok oslabljene kontrole nad mjehurom.**

\* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.

