

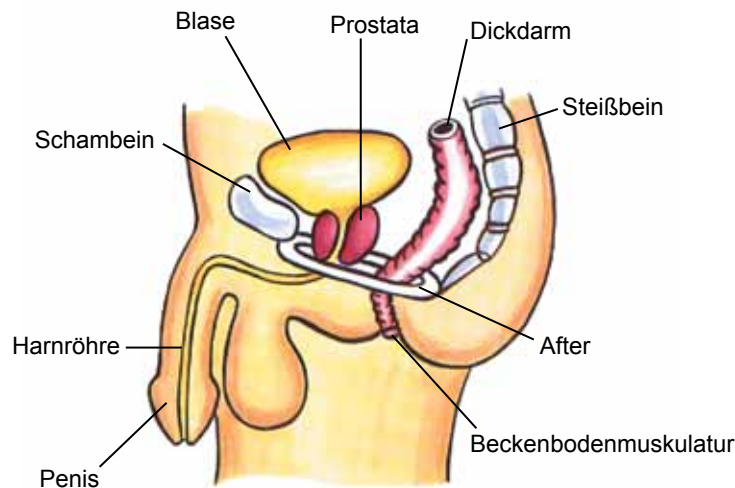


18 PROBLEME MIT PROSTATATA UND BLASE

Die Prostata ist eine Drüse im männlichen Körper. Sie ist etwa so groß wie eine Walnuss und befindet sich unter dem Blasen Hals, wo sie den Blasen Ausgang (die Harnröhre) umgibt. Die Prostata produziert eine milchige Flüssigkeit, die einen Teil des Samens bildet und das Sperma mit Nährstoffen versorgt.

Wenn Männer älter werden, vergrößert sich die Prostatadrüse. Dies geschieht im Laufe von vielen Jahren und kann bei manchen Männern zu Blasenproblemen führen.

Schlechte Blasenkontrolle kann auch durch andere gesundheitliche Umstände verursacht werden. Männer mit schlechter Blasenkontrolle können dieses Problem als ärgerlich oder peinlich empfinden. Wenn sich Ihre Blasenkontrolle verändert hat, oder wenn Sie sich Sorgen über Ihre Prostatadrüse machen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Kontinenzpfleger.



WELCHES SIND HÄUFIG AUFTRETENDE PROSTATAPROBLEME?

- 1 **Prostatitis ist das Anschwellen** und Wundsein der Prostatadrüse, was auf eine Blaseninfektion zurückzuführen sein kann. Dies tritt häufiger bei jungen Männern auf.
- 2 **Gutartige Prostatahyperplasie liegt vor**, wenn die Prostata mit Beginn des mittleren Lebensalters langsam immer größer wird. Jeder vierte Mann muss dieses Problem operativ behandeln lassen. (Es führt jedoch nicht zu Krebs).
3. **Prostatakrebs wird oft diagnostiziert**, ohne dass Symptome erkennbar waren. Ihr Arzt kann ihn mit Hilfe eines Bluttests (PSA genannt) und einer Untersuchung Ihrer Prostata feststellen. Dies ist der bei Männern am häufigsten auftretende Krebs, und die Wahrscheinlichkeit, ihn zu bekommen, steigt mit zunehmendem Alter. Auf der anderen Seite ist es jedoch auch eine der am leichtesten zu behandelnden Krebsarten.

WOHER WEISS ICH, OB ICH EIN PROBLEM MIT MEINER PROSTATATA HABE?

Wenn Sie ein oder mehrere dieser Probleme haben, könnten Sie ein Prostataproblem haben:

- Schwierigkeiten, den Urinfluss in Gang zu bringen;
- langsamer Urinfluss nach Beginn;
- das Bedürfnis, tagsüber oder in der Nacht öfters zu urinieren;
- ungewollter Urinausfluss nach dem Urinieren oder zwischen Gängen zur Toilette;
- das Bedürfnis, kurz nach einem Gang zur Toilette wieder zu urinieren;
- ein dringendes Bedürfnis zu urinieren;
- Brennen oder Schmerz beim Urinieren;
- Blut im Urin; und
- das Gefühl, dass die Blase nach einem Gang zur Toilette nicht völlig entleert ist.

Manche dieser Probleme können auch nichts mit der Prostata zu tun haben. Zum Beispiel können manche Medikamente die Blase beeinflussen, sodass sie Urin speichert. Ihr Arzt oder Kontinenzpfleger kann Ihnen dabei helfen, die Ursache Ihres Problems ausfindig zu machen.

WIE KANN MEINE PROSTATATA BLASENPROBLEME VERURSACHEN?

Blockierung der Harnröhre (des Uninausgangs): Wenn die Prostata wächst, kann sie den Blasenausgang blockieren und die Blase daran hindern, sich zu entleeren. Manchmal wird Urin gespeichert, bis er ungewollt austritt. In diesem Fall sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Eine überaktive Blase kann dadurch ausgelöst werden, dass die Blase besonders schwer arbeiten muss, um die Blockierung zu überwinden. Eine überaktive Blase kann sich zusammenziehen, ohne dass Sie dies steuern können, was ein dringendes Bedürfnis zu urinieren nach sich zieht. Nach einer Operation zur Behebung der Blockierung können Sie noch immer ein dringendes Bedürfnis zu urinieren verspüren, und dieser Zustand kann sich im Laufe einiger Wochen sogar verschlimmern, bis die Blase wieder normal arbeitet.

Eine **Operation** zur Behebung von Prostataproblemen kann manchmal die Muskeln und Nerven des Blasenausgangs beschädigen. Dies kann zu schlechter Blasenkontrolle führen. Wenn dies der Fall ist, ist es fast immer ein vorübergehender Zustand, obwohl größere Operationen zur Behebung von Prostatakrebs auch langfristige Probleme mit der Blasenkontrolle zur Folge haben können.

WIE KANN SCHLECHTE BLASENKONTROLLE BEHANDELT WERDEN?

Zuerst sucht Ihr Arzt oder Kontinenzpfleger nach den Ursachen Ihrer schlechten Blasenkontrolle, zum Beispiel Prostataerkrankung, Infektion, Diabetes oder bestimmte Medikamente.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie durch Prostataerkrankungen verursachte schlechte Blasenkontrolle behandelt werden kann.

1. **Untersuchung beim Arzt**

Nach einem Gespräch mit Ihrem Arzt kann es sein, dass Sie der Meinung sind, keine weitere Behandlung zu brauchen. Schlechte Blasenkontrolle kann mit der Zeit von selbst oder auf Grund von Änderungen in Ihrer täglichen Routine besser werden (siehe die Broschüre „Gute Blasengewohnheiten für Jedermann“).

2. **Medikamente**

Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die die Blasenkontrolle unterstützen können. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt danach.

3. **Prostataoperation**

Wenn das Problem an Ihrer Prostata liegt, dann kann ein Teil oder auch die gesamte Drüse operativ entfernt werden. Die Art der Operation hängt hierbei von der Größe der Prostatadrüse ab.

4. **Blasentraining**

Ein Blasentrainingsprogramm kann der Blase dabei helfen, mehr Urin zu speichern, ohne dass es zu ungewolltem Urinieren oder Dringlichkeitsgefühlen kommt. Dies trifft auch für Menschen mit überaktiven Blasen zu (siehe die Broschüre „Blasentraining“).

5. **Training für die Beckenbodenmuskulatur**

Training für die Beckenbodenmuskulatur baut die Muskeln auf, die die Funktion von Blase und Darm kontrollieren. Lernen Sie vor der Operation, wie diese Muskeln zu trainieren sind, und beginnen Sie sobald wie möglich nach der Operation damit (siehe die Broschüre „Übungen für die männliche Beckenbodenmuskulatur“).

6. **Kontinenzprodukte**

Es gibt eine breite Palette von Kontinenzprodukten, die Ihnen dabei helfen können, ungewollten Urinaustritt zu kontrollieren (siehe die Broschüre „Kontinenzprodukte“).

Informieren Sie sich in ausreichendem Maße darüber, worin das Problem besteht, welche Behandlungsmaßnahmen zur Verfügung stehen, wie gut sie wirken, und was schiefgehen kann. Nur so können Sie mit Hilfe Ihres Arztes die Behandlung aussuchen, die für Sie am besten ist.

13 PROBLEME MIT PROSTATATA UND BLASE

SUCHEN SIE HILFE

Jedes Problem mit Blasen- oder Stuhlkontrolle – egal wie geringfügig – verdient Beachtung.

Wenn Sie Fragen zum Thema Prostata oder Blasenkontrolle haben, können Sie:

Das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz anrufen und kostenlos erhalten:

- Informationen;
- Ratschläge; und
- Merkblätter.

Kostenlose Telefonnummer 1800 33 00 66 (8:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Montags bis Freitags), oder

Besuchen Sie diese Webseite: www.bladderbowel.gov.au

Die Telefonauskunftsstelle kann über den Telefondolmetscherdienst (TIS) einen Dolmetscher organisieren. Bitte rufen Sie Montags bis Freitags unter der Nummer 13 14 50 an und fragen Sie nach der Telefonauskunftsstelle.

Prostataprobleme können zu schlechter Blasenkontrolle führen.

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.

