

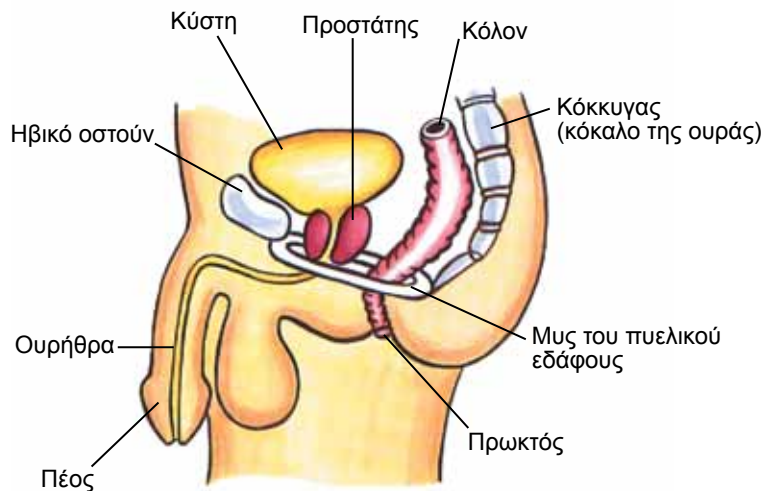


10 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ

Ο προστάτης είναι ένας αδένας που τον έχουν μόνο οι άνδρες. Έχει μέγεθος όσο περίπου ένα καρύδι και βρίσκεται κάτω από τον αυχένα της κύστης και περιβάλλει την έξοδο της κύστης (την ουρήθρα). Ο προστάτης παράγει ένα γαλακτώδες υγρό, που είναι μέρος του σπερματικού υγρού και θρέφει το σπέρμα.

Καθώς οι άνδρες γερνούν, ο προστάτης μεγαλώνει. Αυτό γίνεται με την πάροδο πολλών χρόνων και σε μερικούς άνδρες μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στη κύστη.

Ο ανεπαρκής έλεγχος της κύστης μπορεί επίσης να εκδηλωθεί εξαιτίας άλλων ιατρικών παθήσεων. Οι άνδρες με ανεπαρκή έλεγχο στην κύστη μπορούν να στενοχωριούνται και να ντρέπονται γι' αυτό το πρόβλημα. Εάν παρατηρήσετε αλλαγές στον έλεγχο της κύστης ή ανησυχείτε για τον προστάτη σας, συζητήστε το με το γιατρό σας ή με ένα σύμβουλο για την ακράτεια.



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΣΥΝΗΘΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ;

- 1 Η Προστατίτιδα είναι ένα πρήξιμο** και πόνος στον προστάτη και μπορεί να οφείλεται σε λοίμωξη της κύστης. Προσβάλλει συνήθως τους νεαρούς άνδρες.
- 2 Η Καλοήθης Υπερπλασία του Προστάτη (BPH)** προκαλεί σταδιακή διόγκωση του προστάτη και συνήθως αρχίζει από τη μέση ηλικία. Περίπου ένας στους τέσσερις άντρες θα χρειαστεί χειρουργική επέμβαση για αυτό το πρόβλημα (Η BPH δεν οδηγεί στον καρκίνο).
- 3. Ο καρκίνος του προστάτη εμφανίζεται συχνά** χωρίς να έχετε προηγουμένως οποιαδήποτε προειδοποιητικά σημάδια. Ο γιατρός σας μπορεί να τον βρει σε μια ανάλυση αίματος (που ονομάζεται PSA) και σε μια εξέταση του προστάτη σας. Είναι ο πιο κοινός καρκίνος στους άνδρες, και είναι πιθανότερο να σας προσβάλει καθώς γερνάτε. Ωστόσο, είναι συνήθως κι ένας από τους καρκίνους που ανταποκρίνονται θετικά σε θεραπεία.

10 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ

ΠΩΣ ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ ;

Εάν έχετε ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα, μπορεί να έχετε πρόβλημα με τον προστάτη:

- δυσκολία στην έναρξη της ούρησης,
- αργή ροή των ούρων αφού αρχίσει η ούρηση,
- ανάγκη για ούρηση πιο συχνά κατά τη διάρκεια της μέρας ή της νύχτας,
- διαρροή ούρων μετά την ούρηση, η μεταξύ των επισκέψεων στην τουαλέτα,
- χρειάζεται να ουρήσετε και πάλι σε πολύ μικρό διάστημα μετά από μια επίσκεψη στην τουαλέτα,
- αίσθηση έντονης και επείγουσας ανάγκης να ουρήσετε,
- κάψιμο ή πόνος κατά την ούρηση,
- αίμα στα ούρα, και
- αίσθηση ότι η κύστη δεν έχει αδειάσει εντελώς μετά από μια επίσκεψη στην τουαλέτα.

Μερικά από αυτά τα προβλήματα μπορούν να μην οφείλονται στον προστάτη. Για παράδειγμα, μερικά φάρμακα μπορούν να αναγκάσουν την κύστη να αποθηκεύει ούρα. Ο γιατρός σας ή ένας σύμβουλος για την εγκράτεια μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε την αιτία του προβλήματός σας.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ Ο ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ ΜΟΥ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΥΣΤΗΣ;

Απόφραξη της ουρήθρας (ο ουροφόρος αγωγός): Καθώς ο προστάτης διογκώνεται, μπορεί να αποφράξει την έξοδο της κύστης και να σταματήσει την κύστη να αδειάζει. Σε μερικές περιπτώσεις, τα ούρα μπορούν να αποθηκευθούν μέχρι πάνω και να αρχίζουν υπερχειλίζουν προς έξω. Εάν σας συμβεί αυτό, δείτε ένα γιατρό αμέσως.

Μια υπερδραστήρια κύστη μπορεί να δημιουργηθεί σαν αποτέλεσμα της αυξημένης προσπάθειας της κύστης να ξεπεράσει μια απόφραξη. Μια υπερδραστήρια κύστη μπορεί να σφίξει χωρίς τον έλεγχό σας, προκαλώντας σας μια επείγουσα ανάγκη να ουρήσετε. Μετά από τη χειρουργική επέμβαση της απόφραξης της εκροής μπορεί ακόμα να νιώθετε μια επείγουσα ανάγκη να ουρήσετε και μπορεί η κατάσταση αυτή να χειροτερέψει για μερικές εβδομάδες, μέχρι η κύστη να επανέλθει στη φυσιολογική της κατάσταση.

Η χειρουργική επέμβαση για προβλήματα του προστάτη μπορεί σε μερικές περιπτώσεις να προκαλέσει βλάβη στους μυς και τα νεύρα της εξόδου της κύστης. Αυτό μπορεί να προκαλέσει το ανεπαρκή έλεγχο της κύστης. Αν συμβεί αυτό, σχεδόν πάντοτε διαρκεί για ένα σύντομο χρονικό διάστημα, αν και μια μεγάλη εγχείρηση για τον προστάτη του καρκίνου μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμα προβλήματα ελέγχου της κύστης.

ΤΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΕΠΑΡΚΗ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;

Κατ' αρχάς, ο γιατρός σας ή ο σύμβουλος για την εγκράτεια θα θέλουν να ερευνήσουν ποια είναι τα αίτια που προκαλούν τον ανεπαρκή έλεγχο της κύστης σας, όπως η ασθένεια του προστάτη, λοίμωξη, διαβήτης ή μερικά φάρμακα.

Υπάρχουν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να γίνει θεραπευτική αγωγή για ανεπαρκή έλεγχο της κύστης εξαιτίας ασθένειας του προστάτη.

1. Μια εξέταση από το γιατρό σας

Μετά από μια συζήτηση με το γιατρό σας, μπορεί να θεωρήσετε ότι δεν χρειάζεστε οποιαδήποτε θεραπευτική αγωγή. Ο ανεπαρκής έλεγχος της κύστης μπορεί να καλυτερεύσει με τον καιρό, ή με μερικές απλές αλλαγές στις καθημερινές συνήθειές σας (Δείτε το φυλλάδιο «Καλές συνήθειες ούρησης για όλους»).

2. Φάρμακα

Υπάρχουν διάφορα φάρμακα που μπορούν να βοηθήσουν με τον έλεγχο της κύστης. Ρωτήστε το γιατρό σας γι' αυτά.

3. Χειρουργική επέμβαση στον προστάτη

Αν το πρόβλημα είναι ο προστάτης σας, τότε μια χειρουργική επέμβαση μπορεί να αφαιρέσει το όλον ή μέρος του αδένα. Ο τύπος χειρουργικής επέμβασης θα εξαρτηθεί από το μέγεθος του προστατικού αδένα.

4. Εκγύμναση της κύστης

Ένα πρόγραμμα εκγύμνασης της κύστης μπορεί να βοηθήσει την κύστη να συγκρατεί περισσότερα ούρα χωρίς διαρροές ή την αίσθηση της επείγουσας ανάγκης για ούρηση, ακόμη και για τα άτομα με υπερδραστήρια κύστη (Δείτε το φυλλάδιο «Εκγύμναση της κύστης»).

5. Εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους

Η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους δυναμώνει τους μυς που ελέγχουν τη λειτουργία της κύστης και των εντέρων. Μάθετε πως να εκγυμνάσετε τους μυς σας πριν από τη χειρουργική επέμβαση και αρχίστε όσο πιο γρήγορα μπορείτε μετά από τη χειρουργική επέμβαση (Δείτε το φυλλάδιο «Εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους για άντρες»).

6. Προϊόντα Εγκράτειας

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία βοηθημάτων εγκράτειας που βοηθούν στην αντιμετώπιση των διαρροών των ούρων (Δείτε το φυλλάδιο «Βοηθήματα Εγκράτειας»).

Σιγουρευτείτε ότι γνωρίζετε αρκετά για το τι είναι το πρόβλημα, τι θεραπευτικές αγωγές υπάρχουν, πόσο αποτελεσματικές είναι και τι μπορεί να πάει στραβά, έτσι ώστε να μπορείτε να επιλέξετε την καλύτερη για σας θεραπευτική αγωγή, με τη βοήθεια του γιατρού σας.

10 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Κάθε πρόβλημα της κύστης ή των εντέρων – ανεξάρτητα του πόσο μικρό είναι – χρειάζεται προσοχή.

Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις γύρω από τον έλεγχο του προστάτη ή της κύστης, μπορείτε:

Να καλέσετε τους Ειδικούς Συμβούλους της Εθνικής Γραμμής Βοηθείας για την Εγκράτεια με δωρεάν κλήση:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ * 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: www.bladderbowel.gov.au

Η Γραμμή Βοηθείας μπορεί να κανονίσει διερμηνέα μέσω της Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων (TIS). Παρακαλούμε τηλεφωνήστε στο 13 14 50, Δευτέρα ως Παρασκευή και ζητήστε τη Γραμμή Βοήθειας.

Τα προβλήματα του προστάτη μπορούν να δημιουργήσουν ανεπαρκή έλεγχο της κύστης.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.