

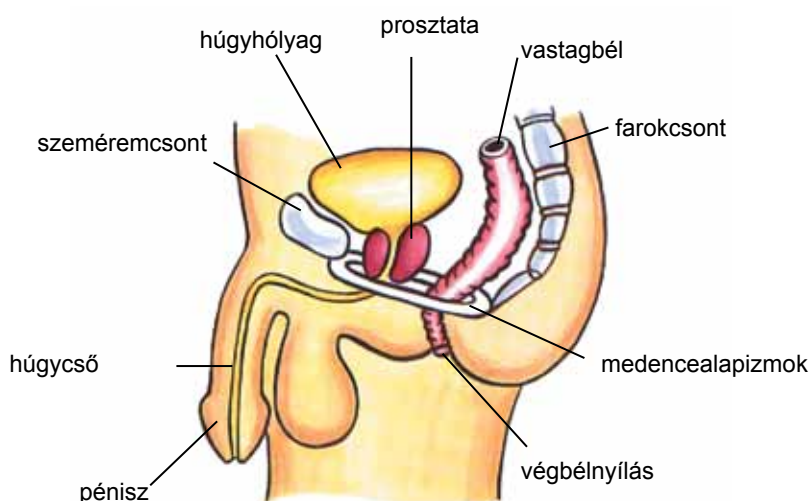


# 10 PROSZTATA ÉS VIZELÉSI PROBLÉMÁK

A prosztata olyan mirigy, ami csak férfiaknak van. Körülbelül dió nagyságú és a húgyhólyagnyak alatt helyezkedik el körülvéve a húgycsövet. A prosztata tejszerű váladékot termel, ami az ondó része és a spermát táplálja.

Ahogy a férfiak öregszenek, úgy nagyobbodik meg a prosztatamirigy. Ez hosszú évek alatt történik, és néhány férfi esetében vizeletvisszatartási problémákat okoz.

A rossz vizeletvisszatartás előfordulhat más egészségi problémák miatt is. Férfiakat, akiknek rossz vizeletvisszatartásuk van, zavarhatja és szégyenérzést okozhat ez a probléma. Ha a vizeletvisszatartása megváltozott, vagy aggasztja a prosztatamirigye, akkor beszéljen az orvosával vagy a kontinencia tanácsadóval.



## MIK A GYAKORI PROSZTATA PROBLÉMÁK?

1. **A prosztatamirigy gyulladása dagadást** és fájdalmat okoz a prosztatamirigyben. Ennek lehet egy húgyhólyagfertőzés az oka. Gyakoribb fiatal férfiaknál.
2. **A jóindulatú prosztata dagadása** akkor fordul elő, amikor a prosztata fokozatosan nagyobbodik, ami általában a középkortól kezdődik. Minden négy férfi közül egynek kell műtét erre a problémára. (A jóindulatú prosztata dagadása nem okoz rákos betegséget).
3. **A prosztatarákot gyakran azelőtt kiderítik**, mielőtt Ön valami figyelmeztető jelet látna. Az orvos kiderítheti vérvizsgálattal (neve PSA) és a prosztata vizsgálatával. Ez a leggyakoribb rák férfiaknál, és az öregedés során egyre valószínűbb, hogy ilyen előfordul. Azonban ez az egyik legkönnyebben kezelhető rák.

# 18 PROSZTATA ÉS VIZELÉSI PROBLÉMÁK

## HOGY TUDOM MEG, HOGY VAN-E PROSZTATA PROBLÉMÁM?

Ha egy vagy több jele van az alábbiak közül, akkor lehet, hogy prosztatata problémája van:

- nehéz a vizeletfolyást megindítani;
- miután megindult a vizelet, lassú a vizeletfolyás;
- gyakrabban kell vizelnie napközben vagy éjszaka;
- vizelés után vagy vizelések között a vizelet becsurog;
- röviddel azután, hogy végén volt, újra kell vizelnie;
- azt érzi, hogy sürgősen kell vizelnie;
- ég vagy fáj, amikor vizel;
- vér van a vizeletben; és
- azt érzi, hogy a húgyhólyagja nem egészen üres, miután végén volt.

Lehet, hogy nem mindegyik problémát okozza a prosztatata. Például van olyan gyógyszer, ami felhalmozhatja a vizeletet a húgyhólyagban. Az orvosa vagy a kontinencia tanácsadója segíthet a probléma okát kideríteni.

## HOGY OKOZHAT A PROSZTATÁM VIZELETVISSZATARTÁSI PROBLÉMÁT?

**A vizeletvezeték elrekesztése:** Ahogy a prosztatata nagyobb lesz, elrekesztheti a húgyhólyag kifolyóját, és akadályozhatja a húgyhólyag kiürülését. Bizonyos esetekben a vizelet felhalmozódhat, mielőtt el nem kezd kicsurogni. Ha ez előfordul, menjen el azonnal orvoshoz.

**Egy túl aktív húgyhólyagot az** okozhat, hogy a húgyhólyag túl erősen működik azért, hogy átjusson egy elakadáson. Egy túl aktív húgyhólyag összeszorulhat magától, azt az érzést keltve, hogy sürgősen kell vizelni. Az elakadást kiigazító műtét után még mindig úgy érezheti, hogy sürgősen kell vizelnie, és ez rosszabbodhat egy pár hétig, amíg a húgyhólyag újra visszaáll a normális működésre.

**A prosztatata műtét** néhány esetben sérülést okozhat a húgycső izmaiban és idegeiben. Ez okozhat rossz vizeletvisszatartást. Ha elő is fordul, ez majdnem mindig rövid ideig tart csak, bár nagyobb prosztatata rákműtét hosszútávú vizeletvisszatartási problémákhoz vezethet.



## HOGY LEHET A ROSSZ VIZELETVISSZATARTÁST KEZELNI?

Az orvosa vagy a kontinencia tanácsadója először is keresni fogja a rossz vizeletvisszatartás okait, mint például a prosztata betegsége, a fertőzés, a cukorbetegség vagy bizonyos gyógyszerek.

Többfajta mód van a prosztata betegség okozta rossz vizeletvisszatartás kezelésére.

### 1. Menjen orvosi kivizsgálásra

Miután beszélt az orvosával, lehet, hogy úgy gondolja, hogy nincs szüksége kezelésre. A rossz vizeletvisszatartás megjavulhat idővel, vagy a mindennapi életében történő egyszerű változásokkal (Lásd a szórólapot: "Jó vizelési szokások mindenki számára").

### 2. Gyógyszerek

Van több gyógyszer, ami segíthet a vizeletvisszatartással. Kérdezze meg az orvosát ezekről.

### 3. Proszтата operáció

Ha a prosztatája a probléma, akkor műtét eltávolíthatja az egész mirigyet vagy annak egy részét. A műtét fajtája a prosztatamirigy nagyságától függ.

### 4. A húgyhólyag edzése

Egy húgyhólyagedzés-program segíthet a húgyhólyagnak abban, hogy szivárgás vagy sürgősségi érzés nélkül több vizeletet tároljon, még azoknál is, akiknek túl aktív a húgyhólyagjuk (Lásd a szórólapot: "Vizelési edzés").

### 5. Medencealapizom-edzés

A medencealapizom-edzés megerősíti az izmokat, amelyek szabályozzák azt, hogy milyen jól működik a húgyhólyag és a bél. Tanulja meg az izomedzést a műtét előtt, és kezdje meg azt amilyen hamar csak tudja a műtét után (Lásd a szórólapot "Medencealapizom-edzés férfiak számára").

### 6. Kontinencia készítmények

Kontinencia készítmények nagy választéka segít megbirkózni vizeletszivárgással (Lásd a szórólapot "Kontinencia készítmények").

Figyeljen arra, hogy eleget tudjon arról, hogy mi a probléma, milyen kezelésmódok vannak, azok milyen hatékonyak, mi történhet rosszul azért, hogy orvosa segítségével kiválaszthassa azt a kezelésmódot, amely az Ön számára a legmegfelelőbb.

# 18 PROSZTATA ÉS VIZELÉSI PROBLÉMÁK

---

## KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

---

Minden vizelet- vagy székletvisszatartási probléma – bármilyen kicsi is – megérdemli, hogy odafigyeljünk rá.

Ha vannak kérdései a prosztatáról vagy a vizeletvisszatartásról, akkor:

Hívja ingyen a Szaktanácsadókat az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON \*1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

A Telefonos Segélyszolgálat elintézhethet tolmácsot a Telefonos Tolmács Szolgálaton (TIS) keresztül. Kérjük hívja a 13 14 50-es számot hétfőtől péntekig és kérje a Telefonos Segélyszolgálatot.

### **Prosztata problémák okozhatnak rossz vizeletvisszatartást.**

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

