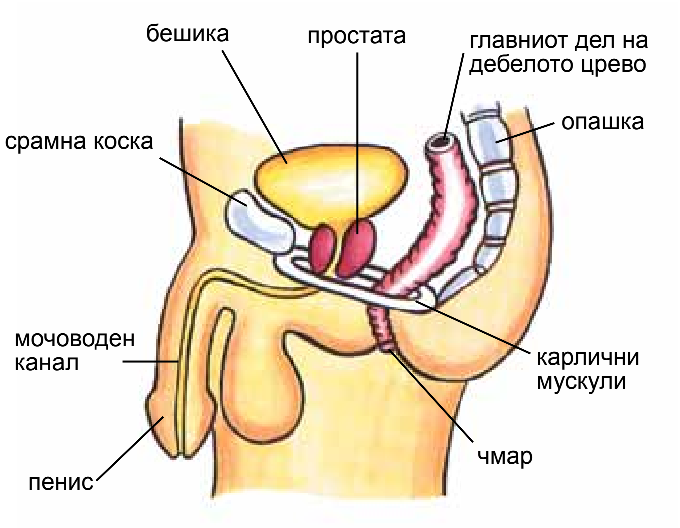
ПРОСТАТАТА И ПРОБЛЕМИТЕ СО МОЧНИОТ МЕУР

ПРОБЛЕМИТЕ СО ПРОСТАТАТА МОЖЕ ДА ДОВЕДАТ ДО СЛАБО КОНТРОЛИРАЊЕ НА МОЧНИОТ МЕУР

Простатата е жлезда што ја имаат само мажите. Таа е голема отприлика колку орев и сместена е под тесниот дел на мочниот меур и го опкружува мочоводот (уретерот). Простатата произведува млечна течност која е составен дел од семето и од која се храни спермата.

Како што мажите стареат, простатата им се зголемува. Тоа се случува во текот на долги години, а кај некои мажи тоа може да предизвика проблеми со мочниот меур.

Слабото контролирање на мочниот меур исто така може да настане и поради други здравствени проблеми. Мажите што слабо го контролираат мочниот меур може да бидат растревожени и засрамени од тој проблем. Ако кај вас има било какви промени во тоа како го контролирате мочниот меур, или ако сте загрижени поради простатата, зборувајте со вашиот лекар или со советник за проблеми со контролирањето на вршењето нужда.



КОИ СЕ НАЈЧЕСТИТЕ ПРОБЛЕМИ СО ПРОСТАТАТА?

1. **Простатитис (воспаление на простатата) е отекување** и болка во простатата, а може да се должи на инфекција на мочниот меур. Почесто се јавува кај млади мажи.

2. **Бенигна простатична хиперплазија (БПХ)** е кога простатата постепено се зголемува, а тоа обично започнува кон средовечната возраст. На околу еден од четворица мажи ќе му биде потребна операција за овој проблем (БПХ не прераснува во рак).

3. **Ракот на простатата** често се открива уште пред да се појават кај вас било какви знаци. Вашиот лекар може да го открие со проверка на крвта (што се нарекува ПСА), и со преглед на простатата. Тоа е најчестиот вид на рак кај мажите, и веројатноста да го добиете се зголемува со возраста. Меѓутоа, тој е еден од видовите рак што најлесно се лекуваат.

КАКО ДА ЗНАМ ДАЛИ ИМАМ ПРОБЛЕМ СО ПРОСТАТАТА?

Ако имате еден или повеќе од овие проблеми, може да имате проблем со простатата:

- тешко ви е да почнете да мочате;
- тешко ви е да го забавите млазот мочка кога еднаш ќе почнете да мочате;
- имате потреба почесто да одите по мала нужда во текот на денот или на ноќта;
- не сакајќи пуштате малку мочка откако сте биле по мала нужда, или меѓу две одења по мала нужда;
- имате потреба пак да одите по мала нужда наскоро откако веќе еднаш сте биле;
- чувствувате итна потреба да одите по мала нужда;
- чувствувате печење или болка при мочањето;
- имате крв во мочката; и
- чувствувате дека мочниот меур не ви е сосем испразнет откако сте биле по мала нужда.

Некои од овие проблеми може не се должат на простатата. На пример, некои лекови може да доведат до тоа мочниот меур да ја задржува мочката. Вашиот лекар или советникот за проблеми со контролирањето на вршењето нужда може да ви помогне да ги утврдите причините за вашиот проблем.

КАКО МОЖЕ МОЈАТА ПРОСТАТА ДА ПРЕДИЗВИКУВА ПРОБЛЕМИ СО МОЧНИОТ МЕУР?

Блокирање на уретерот (мочоводот): Како што се зголемува простатата, таа може да го блокира излезот од мочниот меур и да го спречува мочниот меур да се празни. Во некои случаи, мочката може да се задржи внатре се додека да почне сама да истекува. Ако се случи тоа, веднаш појдете на лекар.

Премногу активен мочен меур може да настане кога мочниот меур работи особено напорно за да совлада некоја пречка. Премногу активниот мочен меур може да се стега без ваша контрола, предизвикувајќи итна потреба да одите по мала нужда. Откако ќе се изврши операција за да се отстрани блокадата, може се уште да чувствувате итна потреба да одите по мала нужда, а таквата состојба може дури и да се влоши во текот на неколку недели, се додека мочниот меур да се врати пак во нормална состојба.

Операција извршена заради проблем со простатата во некои случаи може да ги оштети мускулите и нервите на излезот од мочниот меур. Тоа може да доведе до слабо контролирање на мочниот меур. Ако се случи такво нешто, тоа обично секогаш е краткорочно, иако некоја поголема операција заради отстранување на рак на простатата може да доведе до долгорочни проблеми со контролирањето на мочниот меур.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕКУВА СЛАБОТО КОНТРОЛИРАЊЕ НА МОЧНИОТ МЕУР?

Вашиот лекар или советникот за проблеми со контролирањето на вршењето нужда прво ќе сакаат да ги побараат причините за вашето слабо контролирање на мочниот меур, како што се заболувања на простатата, инфекција, шеќерна болест или некои лекови.

Има неколку начини како може да се лекува слаботo контролирање на мочниот меур кое се должи на заболување на простатата.

1. **Проверете со вашиот лекар**

   Откако ќе поразговарате со вашиот лекар, може ќе заклучите дека не ви треба никакво лекување. Слабото контролирање на мочниот меур може да се подобри со текот на времето, или пак со едноставни промени во вашите секојдневни навики (Погледнете го информативниот лист „Добри навики во однос на мочниот меур за сите“).

2. **Лекови**

   Има поголем број лекови што може да помогнат при слабо контролирање на мочниот меур. Прашајте го вашиот лекар за нив.

3. **Операција на простатата**

   Ако проблемот е во вашата простата, во тој случај таа жлезда може делумно или целосно да се отстрани со операција. Видот на операцијата ќе зависи од големината на простатата.

4. **Вежби за мочниот меур**

   Програма со вежби за мочниот меур може да му помогне на мочниот меур да држи повеќе мочка без да ја испушта не сакајќи и без да создава чувство на итна потреба да се оди по мала нужда, дури и кај лицата со премногу активен мочен меур (Погледнете го информативниот лист „Вежби за мочниот меур“).

5. **Вежби за мускулите во долниот дел на карлицата**

   Вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата ги развиваат мускулите што контролираат колку добро работат мочниот меур и дебелото црево. Научете како да ги вежбате вашите мускули пред операцијата и продолжете со нив колку што можете побрзо после операцијата (Видете го информативниот лист „Вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за мажи“).

6. **Производи што помагаат при слабо контролирање на вршењето нужда**

   Има низа разновидни производи што ќе ви помогнат подобро да се справите со ненамерното испуштање мочка (Видете го информативниот лист „Производи што помагаат при слабо контролирање на вршењето нужда“).

   Осигурајте се дека доволно знаете што е проблемот, какви начини на лекување постојат, колку се успешни, и што може да тргне наопаку, тогаш ќе можете да го одберете лекувањето што е најдобро за вас, со помош на вашиот лекар.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Секој проблем со контролирањето на мочниот меур или на дебелото црево – без оглед на тоа колку е мал – заслужува внимание.

Ако имате било какви прашања во врска со простатата или со контролирањето на мочниот меур, можете:

Да се јавите кај Стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН* 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: www. bladderbowel.gov.au

Телефонската линија за помош може да организира преведувач преку Телефонската преведувачка служба (Telephone Interpreter Service - TIS). Ве молиме телефонирајте на 13 14 50 од понеделник до петок и побарајте ја Телефонската линија за помош.

Проблемите со простатата може да доведат до слабо контролирање на мочниот меур.

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.