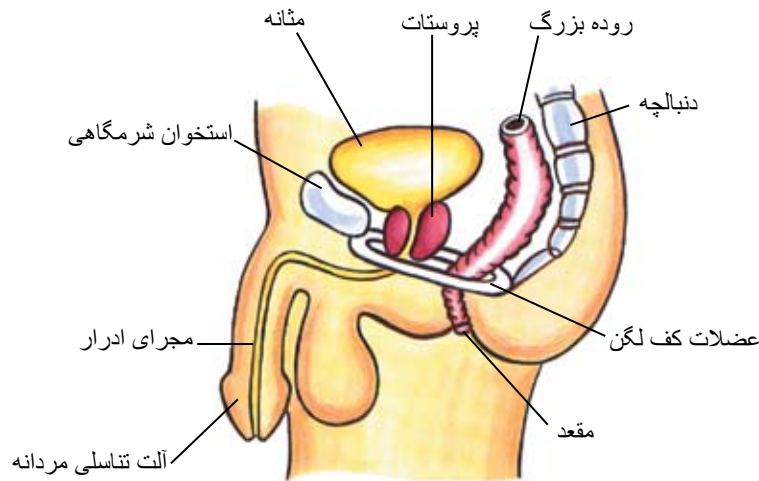




پروستات غده ای است که فقط مردان دارند. تقریباً به اندازه یک گردو است و درست زیر گردن مثانه و پیرامون لوله خروجی ادرار (پیشابراه) از مثانه واقع است. پروستات مایع شیری رنگی می سازد که بخشی از آب منی است که اسپرم را تغذیه می نماید.

با پا به سن نهادن مردان، غده پروستات آنها درشت تر می شود. این امر چندین سال طول می کشد و برای برخی از مردان این درشت شدن ممکن است برای مثانه مشکل ساز بشود.

ضعف کنترل مثانه می تواند به علت سایر مسائل مربوط به سلامت باشد. مردانی که ضعف کنترل مثانه دارند می توانند در اثر این مشکل ناراحت و شرمگین شوند. اگر در کنترل مثانه شما تغییری حاصل شد، یا نگران غده پروستات خود هستید، با پزشک یا مشاور کنترل ادرار خود صحبت کنید.



برخی از مشکلات شایع پروستات کدامند؟

- 1 پروستات ورم کرده و غده پروستات دردناک ممکن است بعلت عفونت مثانه باشند. این عارضه در مردان جوان شایعتر است.
- 2 هایپرپلازی خوش خیم پروستات (Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) وقتی است که پروستات به تدریج درشت تر می شود و این معمولاً از میان سالگی آغاز می گردد. از هر چهار مرد یک نفر برای این مشکل به جراحی نیاز خواهد داشت (این تورم منجر به سرطان نمی شود).
- 3 سرطان پروستات اغلب پیش از اینکه علائمی از خود نشان دهد تشخیص داده می شود. پزشک شما می تواند آن را با یک آزمایش خون (آزمایش پی اس ای PSA) و معاینه پروستات پیدا نماید. این شایع ترین نوع سرطان در مردان می باشد و با بالا رفتن سن، بیشتر در معرض آن خواهند بود. با وجود این، یکی از انواع سرطان است که به آسانترین وجه درمان می شود.



از کجا بدانم که مشکل پروستات دارم؟

اگر یک یا چند مسئله بشرح زیر را داشته باشید، ممکن است مشکل پروستات داشته باشید:

- مشکل آغاز جریان ادرار؛
- وقتی ادرار شروع شد جریان آن کند است؛
- تکرر ادرار در روز و شب؛
- نشت ادرار پس از ادرار کردن، یا بین دفعاتی که به توالت می روید؛
- خیلی زود پس از رفتن به توالت و ادرار کردن احساس می کنید ادرار دارید؛
- حس می کنید نیاز فوری به ادرار کردن دارید؛
- هنگام ادرار کردن درد یا سوزش دارید؛
- در ادرار شما خون باشد؛ و
- پس از رفتن به توالت احساس می کنید که مثانه شما کاملاً تخلیه نشده است.

برخی از این مشکلات ممکن است به علت پروستات نباشند. برای مثال، برخی از دارو ها ممکن است باعث ذخیره سازی ادرار در مثانه شوند. پزشک یا مشاور کنترل ادرار شما می تواند به شما در پیدا کردن علت مشکل تان کمک کند.

پروستات من چگونه می تواند باعث مشکلات مثانه شود؟

بستن پیشابراه (لوله ادرار): با درشت تر شدن پروستات، ممکن است لوله خروجی مثانه را بند بیاورد و مانع تخلیه مثانه شود. در برخی از موارد، ادرار همچنان ذخیره می شود تا اینکه بالاخره نشت می نماید. اگر چنین چیزی رخ داد، فوری به پزشک خود مراجعه کنید.

یک مثانه بیش از حد فعال می تواند بعلت فعالیت بیش از حد مثانه برای رد کردن ادرار از گرفتگی مجرای آن باشد. یک مثانه بیش از حد فعال می تواند بدون اینکه شما بتوانید آن را کنترل کنید، سفت شود و باعث شود نیاز فوری به ادرار کردن داشته باشید. پس از جراحی برای برطرف کردن گرفتگی، شما ممکن است همچنان نیاز فوری به ادرار کردن داشته باشید، و این می تواند برای چند هفته بدتر هم بشود، تا اینکه مثانه به حالت عادی برگردد.

جراحی برای مشکلات پروستات می تواند در موارد معدودی به عضلات و عصب های خروجی مثانه صدمه وارد نماید. این ممکن است باعث ضعف کنترل مثانه شود. اگر چنین چیزی رخ داد، تقریباً همیشه یک عارضه موقتی است، ولی جراحی های عمده سرطان پروستات ممکن است باعث بروز مشکلات دراز مدت کنترل مثانه شوند.

چگونه می توان ضعف کنترل مثانه را درمان کرد؟

نخست، پزشک یا مشاور کنترل ادرار شما می خواهد علل ضعف کنترل مثانه شما، عللی از قبیل بیماری پروستات، عفونت، دیابت (بیماری قند) یا داروهای مصرفی، را بیاید.

ضعف کنترل مثانه بعلت بیماری پروستات را به چند روش می توان درمان کرد.

1. با پزشک خود صحبت کنید

پس از صحبت با پزشکتان، شما ممکن است به این نتیجه برسید که به درمان نیازی ندارید. ضعف کنترل مثانه می تواند با گذشت زمان، یا با تغییراتی در عادات روزانه شما بهبود یابد (به نشریه "عادات خوب مثانه برای همه" "Good Bladder Habits for Everyone" مراجعه کنید).

2. دارو ها

داروهای متعددی هستند که می توانند در کنترل مثانه کمک نمایند. راجع به آنها از پزشک خود سؤال کنید.

3. جراحی پروستات

اگر مشکل بعلت پروستات شما باشد، با جراحی می توان بخشی از غده یا تمامی آن را برداشت. نوع جراحی بسته به اندازه غده پروستات دارد.

4. تمرین های مثانه

یک برنامه تمرین مثانه می تواند حتی برای کسانی که مثانه بیش از حد فعال دارند، به مثانه کمک نماید ادرار بیشتری را در خود نگه دارد بی آنکه نشست داشته باشد یا نیاز فوری به ادرار کردن داشته باشید (به نشریه "تمرین مثانه" "Bladder Training" مراجعه کنید).

5. تمرین عضلات کف لگن

تمرین عضلات کف لگن عضلاتی را تقویت می کند که کنترل چگونگی کار مثانه (ادرار) و روده (مدفوع) را به عهده دارند. یاد بگیرید که چگونه عضلات خود را قبل از جراحی تمرین دهید و تا آنجا که می توانید پس از جراحی هر چه زودتر این کار را شروع نمایید (به نشریه "تمرین عضلات کف لگن برای مردان" "Pelvic Floor Muscle Training for Men" مراجعه کنید).

6. فرآورده های کنترل ادرار

فرآورده های کنترل ادرار متنوعی وجود دارند که به سازگاری با نشست ادرار کمک می کنند (به نشریه "فرآورده های کنترل ادرار" "Continence Products" مراجعه کنید).

اطمینان حاصل کنید که اطلاعات کافی در مورد مشکل خود، روش های درمان موجود، کارایی این روش ها، و اینکه چه خطراتی به همراه دارند، در دست دارید تا بتوانید با کمک پزشکتان درمانی را انتخاب کنید که برای شما بهتر باشد.

کمک بجوید

هر نوع مشکل مثانه یا روده، – هر قدر هم ناچیز باشد – نیاز به توجه دارد.

اگر در مورد پروستات یا کنترل ادرار پرسشی دارید، می توانید:

به مشاورین متخصص خط کمک رسانی سراسری کنترل ادرار برای مشاوره رایگان در رابطه با موارد زیر زنگ بزنید:

- اطلاعات؛
- راهنمایی؛ و
- نشریات.

تلفن رایگان* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهای دوشنبه تا جمعه)، یا

به تارنمای زیر مراجعه کنید: www.bladderbowel.gov.au

خط کمک رسانی Helpline می تواند از طریق خدمات ترجمه تلفنی TIS برای شما مترجم فراهم نماید. لطفاً روزهای دوشنبه تا جمعه به 13 14 50 زنگ زده و بخواهید شما را به خط کمک رسانی Helpline وصل نمایند.

مشکلات پروستات می توانند باعث ضعف کنترل مثانه شوند.

* تلفن با استفاده از تلفن های همراه به نرخ های ذریبط خواهد بود.