

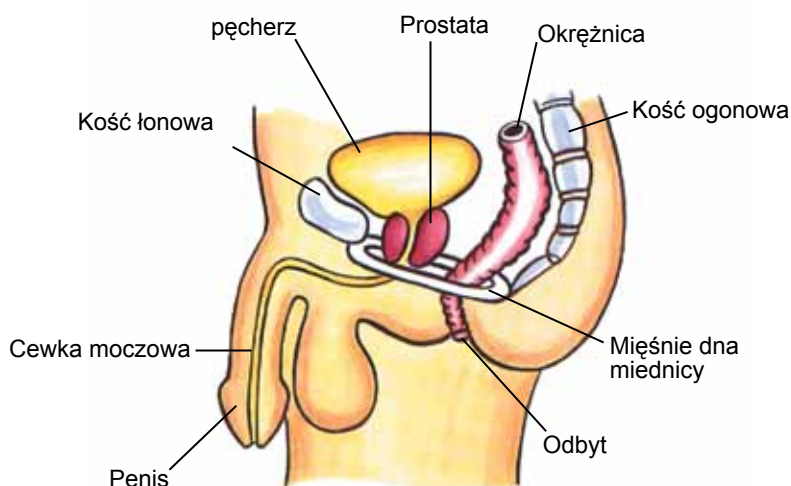


18 PROBLEMY Z PROSTATĄ I PĘCZERZEM

Prostata jest to gruczoł, który mają tylko mężczyźni. Jest on w przybliżeniu rozmiaru orzecha włoskiego i umieszczony jest poniżej szyjki pęcherza, otaczając ujście pęcherza (cewkę moczową). Prostata wytwarza mleczny płyn, który jest częścią spermy i który odżywia plemniki.

W miarę, jak mężczyźni się starzeją, ten gruczoł krokowy powiększa się. Dzieje się tak na przestrzeni wielu lat i u niektórych mężczyzn może to powodować problemy.

Słaba kontrola pęcherza może również być wywołana innymi problemami zdrowotnymi. Mężczyźni ze słabą kontrolą nad pęcherzem mogą być zmartwieni i zażenowani tym problemem. Jeśli dostrzeżesz zmiany w kontrolowaniu przez siebie pęcherza lub zaniepokoisz się prostatą, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub doradcą w sprawach trzymania moczu.



JAKIE SĄ CZĘSTE PROBLEMY Z PROSTATĄ?

- 1 **Zapalenie gruczołu krokowego (Prostatitis)** – jest to opuchnięcie i obolalność prostaty, która może być wynikiem zakażenia pęcherza. Jest często spotykane u młodych mężczyzn.
- 2 **Przerost gruczołu krokowego (BPH)** – ma miejsce wtedy, gdy prostata stopniowo się powiększa, poczynając zazwyczaj od wieku średniego. Mniej więcej jeden na czterech mężczyzn będzie wymagał operacji w związku z tym problemem (BPH nie prowadzi do raka).
3. **Rak prostaty (Prostate Cancer)** jest często wykrywany zanim pojawią się oznaki ostrzegawcze. Twój lekarz może go wykryć przy pomocy badania krwi (zwanego PSA) i zbadania twojej prostaty. Jest to najczęściej spotykany rak u mężczyzn i szansa jego wystąpienia zwiększa się z wiekiem. Tym niemniej jest to jeden z najłatwiej uleczalnych raków.

18 PROBLEMY Z PROSTATĄ I PĘCZERZEM

JAK MOGĘ WIEDZIEĆ, ŻE MAM PROBLEM Z PROSTATĄ?

Jeżeli masz jeden lub więcej z następujących objawów, możesz mieć problem z prostatą:

- trudność rozpoczęcia oddawania moczu;
- powolny strumień moczu po rozpoczęciu;
- potrzeba częstszego oddawania moczu w ciągu dnia lub w nocy;
- popuszczanie moczu po oddaniu moczu lub pomiędzy wizytami w toalecie;
- potrzeba oddania moczu wkrótce po skorzystaniu z toalety;
- uczucie pilnej potrzeby oddania moczu;
- piekący ból przy oddawaniu moczu;
- krew w moczu; i
- uczucie, po pójściu do toalety, że pęcherz nie jest całkowicie opróżniony.

Niektóre z tych problemów mogą nie wiązać się z prostatą. Na przykład niektóre leki mogą powodować gromadzenie się moczu w pęcherzu. Twój lekarz lub doradca w sprawach trzymania moczu mogą pomóc ci znaleźć przyczynę twojego problemu.

W JAKI SPOSÓB PROSTATA MOŻE SPOWODOWAĆ PROBLEMY Z PĘCZERZEM?

Blokowanie cewki moczowej: W miarę, jak rośnie gruczoł krokowy, może on zablokować ujście z pęcherza i uniemożliwić opróżnianie się pęcherza. W niektórych wypadkach mocz może zbierać się aż do momentu, w którym zaczyna wyciekać. Jeśli tak się stanie, udaj się natychmiast do lekarza.

Nadczynność pęcherza może być spowodowana zbyt ciężką pracą pęcherza, w celu pokonania zatoru. Nadmiernie aktywny pęcherz może zaciskać się bez twojej kontroli powodując pilną potrzebę oddania moczu. Po operacji udrożnienia możesz nadal odczuwać pilną potrzebę oddawania moczu i może to się pogarszać przez kilka tygodni, do czasu, gdy pęcherz nie powróci do stanu normalnego.

Operacja na problemy z prostatą może uszkodzić mięśnie i nerwy ujścia z pęcherza w niewielkiej ilości przypadków. Może to spowodować słabą kontrolę nad pęcherzem. Jeśli tak się stanie, jest to prawie zawsze krótkotrwałe, chociaż duża operacja raka prostaty może doprowadzić do długotrwałych problemów z kontrolowaniem pęcherza.



JAK MOŻNA LECZYĆ SŁABĄ KONTROLĘ NAD PĘCZERZEM?

Po pierwsze, twój lekarz lub doradca w sprawach trzymania moczu będą chcieli poszukać przyczyn twojej słabej kontroli nad pęcherzem, takich, jak choroba prostaty, zakażenie, cukrzyca lub niektóre leki.

Jest kilka nowych sposobów leczenia słabej kontroli nad pęcherzem.

1. Porozmawiaj ze swoim lekarzem

Po rozmowie ze swoim lekarzem możesz uznać, że nie potrzebujesz żadnego leczenia. Słaba kontrola nad pęcherzem może się poprawić z czasem lub przy pomocy prostych zmian w twoich codziennych zwyczajach (Zob. broszurę „Dobre zwyczaje dbałości o pęcherz dla każdego”).

2. Leki

Jest wiele leków, które mogą ci pomóc w kontroli nad pęcherzem. Zapytaj o nie swojego lekarza.

3. Chirurgia prostaty

Jeśli problemem jest twoja prostata, wówczas chirurgia może usunąć całość lub część gruczołu. Typ operacji będzie zależał od rozmiaru gruczołu krokowego.

4. Ćwiczenie pęcherza

Program ćwiczeń pęcherza może pomóc pęcherzowi utrzymać więcej moczu bez jego popuszczania lub poczucia pilności, nawet w przypadku osób z nadczynnością pęcherza (Zob. broszurę „Ćwiczenie pęcherza”).

5. Ćwiczenie mięśni dna miednicy

Ćwiczenie mięśni dna miednicy buduje mięśnie, które kontrolują to, na ile dobrze funkcjonują pęcherz i jelita. Naucz się, jak ćwiczyć swoje mięśnie przed operacją i powróć do nich możliwie jak najszybciej po operacji (Zob. broszurę „Ćwiczenia mięśni dna miednicy dla mężczyzn”).

6. Produkty trzymania moczu i stolca

Istnieje szeroki wachlarz produktów trzymania moczu i stolca, które pomagają radzić sobie z gubieniem moczu (Zob. broszurę „Produkty trzymania moczu i stolca”).

Upewnij się, że wiesz wystarczająco dużo na temat tego, na czym problem polega, jakiego rodzaju leczenie jest stosowane, na ile jest ono skuteczne, co pozwoli ci z pomocą twojego lekarza wybrać najlepsze dla ciebie leczenie.

SZUKAJ POMOCY

Każdy problem z kontrolowaniem pęcherza lub jelit – bez względu na to, jak niewielki – wymaga uwagi.

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące prostaty lub kontrolowania pęcherza, możesz:

Zadzwoń do Służby Porad Specjalistycznych przez Krajową Infolinię ds. Trzymania Moczu lub Stolca po bezpłatną:

- informacje
- porady i
- broszury

pod NUMER BEZPŁATNY* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku), lub

odwiedź stronę internetową www.bladderbowel.gov.au

Infolinia może zorganizować tłumacza za pośrednictwem Telefonicznej Służby Tłumaczy (TIS). Prosimy zadzwonić pod numer 13 14 50 od poniedziałku do piątku i poprosić o połączenie z Infolinią.

Problemy z prostatą mogą spowodować słabe kontrolowanie pęcherza.

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.