



18 ПРОСТАТА И ПРОБЛЕМИ СА БЕШИКОМ

Простата је жлезда коју имају само мушкарци. Она је величине ораха и налази се испод врата бешике и окружује мокраћну цев. Простата лучи млечну течност, која је део сперме и храни је.

Како мушкарци старе, тако се жлезда простате повећава. То траје више година и код неких мушкараца може да изазове проблеме са бешиком.

До слабљења контроле бешике може да дође и због других здравствених разлога. Мушкарци са слабом контролом бешике могу да се нервирају и стиде због овог проблема. Уколико дође до промена које се тичу контролисања рада бешике или ако сте забринути због простате, обратите се свом лекару или саветнику за инконтиненцију.



КОЈИ СУ НЕКИ УОБИЧАЈЕНИ ПРОБЛЕМИ ПРОСТАТЕ?

- 1 **Простатитис је упала** и бол простатне жлезде чији узрок може да буде инфекција бешике. Чешће се јавља код млађих мушкараца.
- 2 **Бенигна хиперплазија простате (ВРН) (доброћудно повећање простате) настаје када** се простата постепено повећава и обично се јавља у средњим годинама. Отприлике један од четири мушкарца мора да се подвргне операцији због овог проблема (ВРН не доводи до рака).
3. **Рак простате се често открива** пре него што се испоље било какви знаци упозорења. Ваш лекар може да установи дијагнозу помоћу анализе крви (која се зове PSA) и прегледом ваше простате. Рак простате је најчешћи облик рака код мушкараца, а вероватноћа да ћете оболети од рака је већа како старите. Међутим, ова врста рака је једна од оних које се најлакше лече.

18 ПРОСТАТА И ПРОБЛЕМИ СА БЕШИКОМ

КАКО МОГУ ДА ЗНАМ ДА ЛИ ИМАМ ПРОБЛЕМ СА ПРОСТАТОМ?

Ако имате јадан или више од ових симптома, можда имате проблема са простатом:

- тешкоће при започињању мокрења;
- слаб мокраћни млаз, када је мокрење почело;
- потреба за мокрењем је честа преко дана или у току ноћи;
- цурење мокраће након мокрења или између одлазака у тоалет;
- нагон за мокрењем убрзо након мокрења;
- осећај хитне потребе за мокрењем;
- пецкање или бол при мокрењу;
- присутност крви у мокраћи; и
- осећај да није дошло до потпуног пражњења бешике, након мокрења.

Узрок неких од ових проблема можда није простата. На пример, неки лекови могу да утичу на то да бешика задржава мокраћу. Ваш лекар или саветник за инконтиненцију може да вам помогне да сазнате узрок вашег проблема.

КАКО МОЈА ПРОСТАТА МОЖЕ ДА ИЗАЗОВЕ ПРОБЛЕМЕ СА БЕШИКОМ?

Блокирана мокраћна цев: Како се простата повећава она може да блокира отвор бешике и да спречи њено пражњење. У неким случајевима, мокраћа може да се задржи све док не почне да цури. Ако се то догоди, одмах се обратите лекару.

Превише активну бешику може да изазове додатно напрезање бешике да прогура мокраћу кроз блокирани отвор. Превише активна бешика може да се стисне без ваше воље, стварајући потребу да хитно мокрите. Након операције за отклањање блокираног отвора, можда ћете и даље имати потребу да хитно мокрите и то стање може да се погорша у току следећих неколико недеља, све док бешика не почне нормално да функционише.

Операција у вези проблема са простатом може у неким случајевима да оштети мишиће и живце око отвора бешике. То може да доведе до слабе контроле бешике. Ако се то догоди, увек је краткотрајно, мада сложене операције рака простате могу да доведу до дуготрајних проблема са контролисањем бешике.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕЧИ СЛАБА КОНТРОЛА БЕШИКЕ?

Прво, ваш лекар или саветник за инконтиненцију ће хтети да истражи узроке слабе контроле бешике, као што су обољење простате, инфекција, дијабетес или неки лекови.

Постоји неколико начина на које може да се лечи слаба контрола бешике која је настала услед обољења простате.

1. Лекарски преглед

После разговора са лекаром, можда ћете бити мишљења да вам не треба никакво лечење. Слаба контрола бешике може да се побољша током времена или уз мање промене дневних навика (погледајте брошуру “Добре навике за добар рад бешике за свакога” (Good Bladder Habits for Everyone)).

2. Лекови

Постоји више лекова који могу да помогну да се контролише бешика. Питајте лекара о тим лековима.

3. Операција простате

Ако је ваша простата проблем, један део или цела простата може да се одстрани. Врста операције зависи од величине простате.

4. Вежбе за бешику

Програм вежби за бешику може да помогне бешици да задржи већу количину мокраће без цурења или осећаја хитне потребе за мокрењем, чак и за особе са превише активном бешиком (погледајте брошуру “Вежбе за бешику” (Bladder Training)).

5. Вежбе за мишиће дна карлице

Вежбе за мишиће дна карлице јачају мишиће који контролишу функционисање бешике и црева. Научите како да вежбате мишиће пре операције и почните са вежбама чим то буде могуће после операције (погледајте брошуру “Вежбе за мишиће дна карлице – за мушкарце” (Pelvic Floor Muscle Training for Men)).

6. Помагала за инконтиненцију

На располагању је широк избор помагала за инконтиненцију који помажу особама да савладају цурење мокраће (погледајте брошуру “Помагала за инконтиненцију” (Continence Products)).

Потрудите се да сазнате довољно о проблему, који третмани постоје, колико су ефикасни и шта може да се догоди што не би требало, како бисте уз лекарску помоћ могли да изаберете третман који је најбољи за вас.

13 ПРОСТАТА И ПРОБЛЕМИ СА БЕШИКОМ

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Сваки проблем са контролисањем бешике и црева - без обзира колико је мали - заслужује пажњу.

Ако имате било каквих питања у вези контролисања простате или бешике:

Позовите стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ * 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: www.bladderbowel.gov.au

Саветодавна служба може да ангажује тумача преко Телефонске службе тумача (Telephone Interpreter Service (TIS)). Молимо вас да позовете 13 14 50 од понедељка до петка и тражите Саветодавну службу (Helpline).

Проблеми са простатом могу да буду узрок лошег контролисања бешике.

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

