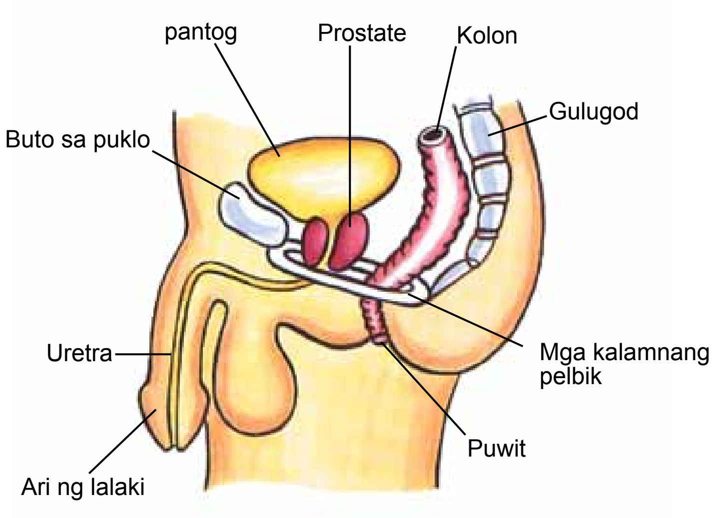
13

ANG MGA PROBLEMA SA PROSTATE AT PANTOG

Ang prostate ay isang glandula na taglay lamang ng mga lalaki. Ito ay halos kasing laki ng isang walnut at nasa ibaba ng leeg ng pantog, nakapaligid sa agusan ng pantog (ang urethra). Ang prostate ay gumagawa ng malagatas na likido, na bahagi ng semilya at nagpapakain sa semilya.

Habang ang lalaki ay nagkakaedad, ang glandula ng prostate ay lumalaki. Ito ay mangyayari sa paglipas ng maraming taon at para sa ilang mga lalaki maaring maging sanhi ito ng problema sa pantog.

Ang mahinang pagkontrol sa pantog ay maaari ding mangyari dahil sa iba pang usaping pangkalusugan. Ang lalaking mahina ang kontrol sa pantog ay maaaring mabahala at mapahiya sa problemang ito. Kung ikaw ay may mga pagbabago sa pagkontrol ng iyong pantog, o mga alalahanin tungkol sa iyong prostate gland, makipag-usap sa iyong doktor o tagapayo sa pagpipigil sa pag-ihi/pagdumi.



ANO ANG MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PROSTATE?

1. Ang **prostatitis ay pamamaga** at pananakit ng glandulang prostate at maaaring dahil sa isang impeksyon sa pantog. Ito ay mas pangkaraniwan sa mga kabataang lalaki.

2. Ang **Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) ay nangyayari kapag** ang prostate ay unti-unting lumalaki, at kadalasang nagsisimula sa kalagitnaang edad. Isa sa bawat apat na lalaki ay mangangailangan ng operasyon para sa problemang ito. (Ang BPH ay hindi nauuwi sa kanser).

3. Ang **kanser sa prostate ay kadalasang nadidiskubre** bago lumabas ang anumang mga palatandaan o babala. Maaari itong malaman ng iyong doktor sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo (tinatawag na PSA) at isang pagsusuri sa iyong prostate. Ito ang pinakakaraniwang kanser sa mga lalaki, at malamang na makuha mo ito habang ikaw ay tumatanda. Gayunpaman ito ay isa sa pinakamadaling magamot na kanser.

PAANO KO MALALAMAN KUNG AKO AY MAY PROBLEMA SA PROSTATE?

Kung ikaw ay may isa o higit pa sa mga isyung ito, ikaw ay maaaring may problema sa prostate :

- problema sa pagsisimula ng pagdaloy ng ihi;
- mabagal na pagtulo ng ihi pagkasimula;
- madalas na pangangailangang umihi sa buong araw o gabi;
- pagtutulo pagkatapos umihi, o sa pagitan ng mga pagbisita sa kubeta;
- pangangailangang umihing muli sa sandaling panahon matapos pumunta sa kubeta;
- pagkadama ng kagyat na pangangailangang umihi;
- may nararamdamang kirot o sakit kapag umiihi;
- may dugo sa ihi; at
- pagkadama na hindi lubusang nailabas ang laman ng pantog matapos magtungo sa kubeta.

Ang ilan sa mga problemang ito ay hindi maaaring dahil sa prostate. Halimbawa, ang ilang mga gamot ay maaaring maging dahilan na mag-ipon ng ihi ang pantog. Maaaring makatulong ang iyong doktor o tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi upang malaman ang sanhi ng iyong problema.

PAANO MAGIGING SANHI NG PROBLEMA SA PANTOG ANG AKING PROSTATE?

Pagbabara ng yuritra (urethra) (ang tubong daluyan ng ihi): Habang ang prostate ay lumalaki, maaari nitong barahan ang agusan ng pantog at pigilan ang pantog na magbawas ng laman nito. Sa ilang mga kaso, ang ihi ay maaaring maimbak hanggang sa ito ay magsimulang tumagas palabas. Kung nangyari ito, makipagkita kaagad sa doktor.

Ang **sobrang aktibong pantog** ay maaaring maging sanhi ng karagdagang pagtatrabaho ng pantog upang makadaan sa pagbabara. Maaaring humigpit ang sobrang aktibong pantog na hindi mo makontrol, na nagiging sanhi ng kagyat na pangangailangang umihi. Pagkatapos ng operasyon upang mapawi ang pagbabara maaaring mayroon ka pa ring kagyat na pangangailangang umihi, at ito ay maaaring lumala nang ilang linggo, hanggang sa bumalik sa normal.ang iyong pantog.

Ang **pagpapaopera** para sa mga problema sa prostate ay maaaring makapinsala sa kalamnan at mga nerbiyos (nerves) ng agusan ng pantog sa ilang mga kaso. Ito ay maaaring maging sanhi ng mahirap na pagkontrol sa pantog. Kung ito ay nangyayari kadalasan ay sa maikling panahon lamang, bagamat ang malaking pagpapaopera para sa kanser sa prostate ay maaaring mauwi sa pangmatagalang mga problema sa pagkontrol ng pantog.

PAANO MALULUNASAN ANG MAHINANG PAGKONTROL NG PANTOG?

Una, nanaisin ng iyong doktor o tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi na alamin ang mga dahilan ng iyong mahinang pagkontrol ng pantog, tulad ng sakit sa prostate, impeksyon, diyabetes o ilang mga gamot.

May mga ilang paraan na ang mahinang pagkontrol sa pantog na sanhi ng sakit sa prostate ay maaring magamot.

1. **Papapasuri sa iyong doktor**

   Pagkatapos makipag-usap sa iyong doktor, maaaring mararamdaman mo na hindi mo na kailangan ang anumang paggagamot. Ang mahinang pagkontrol ng pantog ay magiging mas maayos sa paglipas ng panahon, o sa simpleng mga pagbabago sa iyong pang-araw-araw na mga gawi. (Tingnan ang polyetong “Magandang Gawi sa Pantog para sa Bawat Isa”).

2. **Mga Gamot**

   Mayroong mga ilang gamot na makakatulong sa pagkontrol ng pantog. Magtanong sa iyong doktor tungkol dito.

3. **Pagpapaopera ng prostate**

   Kung ang problema ay ang iyong prostate, kung gayon sa pagpapaopera maaring tanggalin ang lahat o bahagi ng glandula. Ang uri ng pagpapaopera ay depende sa laki ng glandula ng prostate.

4. **Pagsasanay sa Pantog**

   Ang programa ng pagsasanay sa pantog ay maaaring makatulong sa pantog na makapag-imbak ng mas maraming ihi nang walang tagas o kagyat na mga pakiramdam, kahit na sa mga taong may sobrang aktibong pantog (Tingnan ang polyetong “Pagsasanay sa Pantog”).

5. **Pagsasanay ng Kalamnang Pelbik**

   Ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay nagpapatibay sa kalamnan na kumokontrol kung gaano kahusay ang paggana ng pantog at bituka. Alamin kung paano sanayin ang iyong kalamnan bago magpaopera at simulan sa lalong madaling panahon matapos ang operasyon. (“Pagsasanay ng Kalamnang Pelbik para sa mga Lalaki”).

6. **Mga Produkto para sa Pagpipigil ng Pag-ihi/Pagdumi**

   May malawak na hanay ng mga produkto para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi na makakatulong na makayanan ang pagtagas ng ihi (Tunghayan ang polyetong “Mga Produkto para sa Pagpipigil ng Pag-ihi/ Pagdumil”).

   Tiyaking may sapat na kaalaman tungkol sa kung ano ang problema, ano ang mga paggagamot na mayroon, gaano kahusay gumana ang mga ito, at kung ano ang maaaring makasira sa takbo, upang ikaw ay makapili ng pinakamahusay na paggamot para sa iyo sa tulong ng iyong doktor.

HUMINGI NG TULONG

Ang bawat problema sa pagkontrol ng pantog o bituka ----gaano man kaliit ay nararapat bigyang pansin.

Kung ikaw ay mayroong anumang mga katanungan tungkol sa prostate o pagkontrol sa pantog, maaari kang:

Tumawag nang libre sa Mga Ekspertong Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil sa Pa-ihi/ Pagdumi:

- impormasyon;
- payo; at
- mga polyeto.

Sa LIBRENG TAWAG* 1800 33 00 66 (8 n.u - 8 n.g. Lunes - Biyernes), o

Bisitahin ang website na ito: www.bladderbowel.gov.au

Maaaring isaayos ng Linyang-pantulong (Helpline) ang interpreter sa pamamagitan ng Telephone Interpreter Service (TIS). Mangyari lamang na tumawag sa 13 14 50 Lunes hanggang Biyernes at hilingin ang Linyang-pantulong (Helpline).

Ang problema sa prostate ay maaaring maging sanhi ng mahinang pagkontrol sa pantog.

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa naaangkop na halaga.