

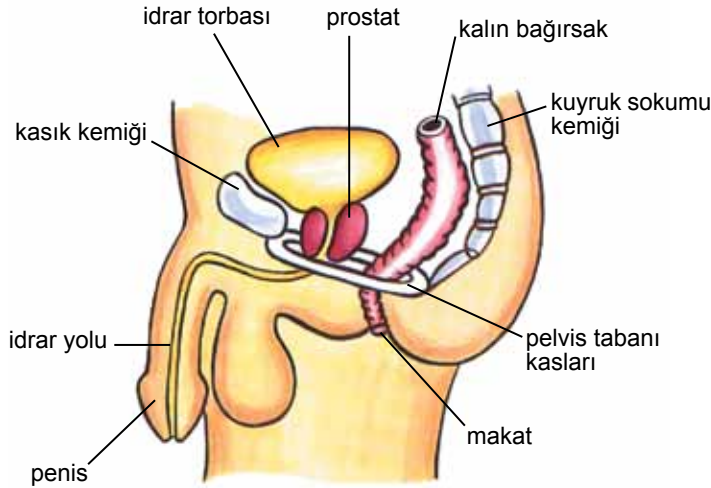


18 PROSTAT VE İDRAR TUTAMAMA SORUNLARI

Prostat, sadece erkeklerde olan bir bezedir. Ceviz büyüklüğündedir, idrar torbası boynunun altındadır ve idrar torbası çıkışı (idrar yolunu) çevreler. Prostat, meninin bir bölümü olan ve spermi besleyen, sütümsü maddeyi üretir.

Erkekler yaşlandıkça, prostat bezesi büyür. Bu uzun yıllar içinde olur ve kimi erkeklerde idrar tutamamaya neden olabilir.

İdrar tutamama diğer sağlık sorunları nedeniyle de olabilir. İdrar tutamama sorunu erkeklerde üzüntüye ve utanca neden olabilir. İdrar kontrolünüzde değişiklikler veya prostat bezenize ilişkin endişeleriniz varsa, doktorunuz veya idrar ve dışkı tutma danışmanınızla konuşun.



KİMİ YAYGIN PROSTAT SORUNLARI NELERDİR?

- 1 **Prostat iltihabı**, prostat bezinin **şişmesi** ve ağrmasıdır ve idrar torbası iltihabı nedeniyle olabilir. Genç erkeklerde daha yaygındır.
- 2 **İyi Huylu Prostat Büyümesi (BPH)**, prostatın orta yaşlarda başlayan yavaş yavaş büyümesidir. Yaklaşık dört erkekten biri bu sorun için ameliyat olmak zorunda kalmaktadır (BPH kansere yol açmaz).
3. **Prostat kanserinin**, çoğu kez herhangi bir uyarı işareti olmadan farkına varırsınız. Doktorunuz bunu (PSA denilen) bir kan testiyle ve prostatınızı kontrol ederek ortaya çıkarır. Erkeklerde en yaygın görülen kanser türüdür ve bu hastalığa yaşlılığınızda tutulma olasılığınız daha fazladır. Ancak, en kolay tedavi edilebilen kanser türlerinden de biridir.

18 PROSTAT VE İDRAR TUTAMAMA SORUNLARI

PROSTAT SORUNUM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

Aşağıdaki belirtilerden bir veya daha fazlası varsa, prostat sorunuz olabilir:

- idrar akışını başlatmakta sorun;
- başladıktan sonra idrarın yavaş akışı;
- gündüz ve gece daha fazla idrara çıkma gereksinimi duyma;
- idrar yaptıktan sonra veya tuvalete gitmeler arasında sızıntı;
- tuvalete gittikten kısa süre sonra yeniden idrara çıkma gereksinimi;
- acil idrara çıkma gereksinimi hissetme;
- idrar yaparken yanma veya acı hissi;
- idrarda kan; ve
- tuvalete gittikten sonra idrar torbasının tamamen boşalmadığı hissi.

Bu sorunlardan bazıları prostat nedeniyle olmayabilir. Örneğin, kimi ilaçlar idrar torbasının idrarı biriktirmesine neden olabilir. Doktorunuz veya idrar ve dışkı tutma danışmanınız, sorunuzun nedenini bulmada size yardımcı olabilir.

PROSTAT İDRAR TUTAMAMA SORUNLARINA NASIL NEDEN OLABİLİR?

Üretranın (idrar yolu) tıkanması: Prostat, büyüdüğünde idrar torbası çıkışını kapatabilir ve torbanın boşalmasını engelleyebilir. Kimi durumlarda idrar, dışarı sızmaya başlayana kadar birikebilir. Böyle bir durumda, hemen bir doktora başvurun.

Aşırı etkin idrar torbasına, bir tıkanıklığı aşmak için çok fazla çalışan bir idrar torbası neden olabilir. Aşırı etkin bir idrar torbası kontrolünüz dışında daralabilir, bu da acil idrara çıkma gereksinimine neden olabilir. Tıkanıklığı açmak için yapılan ameliyattan sonra yine de acil idrara çıkma gereksiniminiz olabilir ve idrar torbası normale dönene kadar birkaç hafta içinde daha da kötüleşebilir.

Prostat sorunlarını gidermek için yapılan **ameliyat**, az da olsa bazı vakalarda idrar torbası çıkışının kaslarını ve sinirlerini zedeleyebilir. Bu da idrar tutamamaya neden olabilir. Bu durum, hemen hemen daima kısa sürelidir, ancak prostat kanseri için yapılan büyük bir ameliyat uzun süreli idrar tutamama sorunlarına yol açabilir.



İDRAR TUTAMAMA SORUNU NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Doktorunuz veya idrar ve dışkı tutma danışmanınız, ilk önce prostat hastalıkları, enfeksiyon, şeker hastalığı veya kimi ilaçlar gibi idrar tutamama nedenlerinize bakmak isteyecektir.

Prostat hastalıkları nedeniyle meydana gelen idrar tutamama sorununun tedavi edilebilmesi için birkaç yol vardır:

1. Doktorunuza kontrol ettirmek

Doktorunuzla konuştuktan sonra, herhangi bir tedaviye ihtiyacınız olmadığını hissedebilirsiniz. İdrar tutamama zaman içinde veya günlük alışkanlıklarınızdaki basit değişikliklerle iyileşebilir ("İdrar Torbasının Düzenli Çalışmasını Sağlayan Alışkanlıklar" broşürüne bakın).

2. İlaçlar

İdrar tutmaya yardımcı olabilecek birkaç ilaç vardır. Bunlar hakkında doktorunuza danışın.

3. Prostat Ameliyatı

Sorun prostatınız ise, ameliyatla bu bezenin hepsi veya bir bölümü alınabilir. Ameliyatın türü prostat bezesinin büyüklüğüne bağlıdır.

4. İdrar torbası eğitimi

İdrar torbası eğitim programı, torbanın sızıntı veya acil ihtiyaç hissi olmadan, aşırı etkin idrar torbası olanlarda bile, daha fazla miktarda idrar tutmasına yardımcı olur ("İdrar Torbası Eğitimi" broşürüne bakın).

5. Pelvis Tabanı Kas Eğitimi

Pelvis tabanı kas eğitimi, idrar torbası ve bağırsağın çalışmasını kontrol eden kasları güçlendirir. Kaslarınızı nasıl eğiteceğinizi ameliyattan önce öğrenin ve ameliyattan sonra mümkün olan en kısa süre içinde egzersizlere başlayın (Erkekler için Pelvis Tabanı Kas Eğitimi" broşürüne bakın).

6. İdrar ve Büyük Aptes Tutma Ürünleri

İdrar sızıntılarının çözümüne yardımcı olacak çok çeşitli idrar ve dışkı tutma ürünü vardır ("İdrar ve Dışkı Tutma Ürünleri" broşürüne bakın).

Sorunun ne olduğu, ne gibi tedavilerin var olduğu, bunların ne kadar etkili olduğu ve neyin yanlış gidebileceği hakkında yeterli bilgiye sahip olduğunuzdan emin olun ki, doktorunuzla birlikte sizin için en iyi tedaviyi seçebilirsiniz.



PROSTAT VE İDRAR TUTAMAMA SORUNLARI

YARDIM İSTEYİN

Her idrar torbası veya bağırsak kontrolü sorunu, ne kadar basit olursa olsun, dikkat göstermeyi gerektirir.

Prostat veya idrar tutamamaya ilişkin herhangi bir sorunuz varsa:

Aşağıda belirtilenleri ücretsiz olarak edinmek için İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'ndan (National Continence Helpline) Uzman Danışmanları arayabilirsiniz:

- bilgi;
- tavsiye; ve
- broşürler.

ÜCRETSİZ TELEFON* 1800 33 00 66 (Pazartesi*Cuma arası saat 08.00-20.00 arası) veya

Şu siteyi ziyaret edin: www.bladderbowel.gov.au

Yardım Hattı (Helpline), Telefonla Tercümanlık Servisi (TIS) aracılığıyla bir tercüman ayarlayabilir. Lütfen Pazartesi ve Cuma günleri arasında 13 14 50'yi arayarak Yardım Hattı'nı (Helpline) isteyin.

Prostat sorunları idrar tutamamaya neden olabilir.

* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

