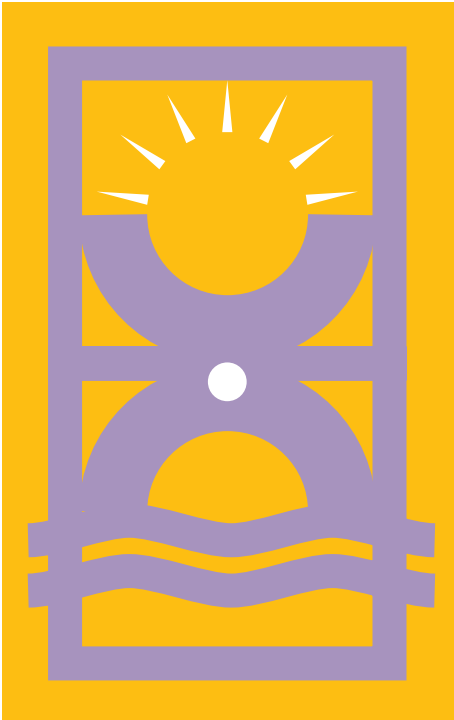




Προβλήματα ουροδόχου κύστης και ο προστάτης



Τι είναι ο προστάτης;

Ο προστάτης είναι ένας αδένας που απαντάται μόνο στους άντρες. Έχει μέγεθος όσο περίπου ένα καρύδι και βρίσκεται κάτω από τον αυχένα της ουροδόχου κύστης και γύρω από την έξοδο της κύστης ή την ουρήθρα. Η λειτουργία του είναι να εκκρίνει ένα γαλακτώδες υγρό που γίνεται μέρος του σπερματικού υγρού και θρέφει το σπέρμα.

Καθώς οι άντρες γερνούν, ο προστάτης τους μεγαλώνει. Αυτό μπορεί να πάρει πολλά χρόνια. Στους πιο πολλούς άντρες αυτό δεν δημιουργεί δυσκολίες όμως σε μερικούς αυτή η διόγκωση μπορεί να προκαλέσει ουρολογικά συμπτώματα όπως αργή και/ή διακεκομμένη ροή των ούρων· δυσκολία στην έναρξη της ροής των ούρων· αυξημένη ανάγκη να ουρεί κανείς πιο συχνά· μια αίσθηση ότι η κύστη δεν έχει αδειάσει εντελώς· και, σε μερικές περιπτώσεις απώλεια του ελέγχου των ούρων, δηλαδή, ακράτεια.

Η ακράτεια μπορεί επίσης να εκδηλωθεί σαν αποτέλεσμα άλλων ιατρικών παθήσεων. Προκαλεί μεγάλη ταλαιπωρία και στενοχώρια. Αν έχετε αλλαγές στα ουρολογικά σας συμπτώματα ή ανησυχείτε για τον προστάτη σας, ζητήστε συμβουλή από το

γιατρό σας ή ένα σύμβουλο για την ακράτεια.

Παθήσεις του προστάτη

Κοινές παθήσεις του προστάτη:

1. Η προστατίτιδα είναι μόλυνση του προστάτη και μπορεί να σχετίζεται με μόλυνση της ουροφόρου οδού. Προσβάλλει πιο συχνά νεότερους άντρες.
2. Καλοήθης Υπερπλασία του Προστάτη (BPH) που προκαλεί σταδιακή διόγκωση του προστάτη και συνήθως αρχίζει στη μέση ηλικία. Περίπου 25% των αντρών θα χρειαστούν εγχείρηση γι' αυτό το πρόβλημα. Η υπερπλασία BPH δεν εξελίσσεται σε καρκίνο.
3. Ο καρκίνος του προστάτη εμφανίζεται αρχικά χωρίς κανένα σύμπτωμα. Είναι σχετικά συνηθισμένος καρκίνος που η συχνότητά του αυξάνεται με την ηλικία. Ωστόσο, είναι συνήθως κι από τους καρκίνους που ανταποκρίνονται θετικά σε θεραπεία.

Προβλήματα κύστης και προστάτης

Ένας άντρας με πρόβλημα προστάτη μπορεί να έχει οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ή ένα συνδυασμό αυτών των συμπτωμάτων:

- δυσκολία στην έναρξη της ούρησης·
- αργή ροή των ούρων εφόσον αρχίσει η ούρηση·
- ανάγκη για ούρηση πιο συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας (συχνουρία) ή τη νύχτα (νυκτουρία)·



Bladder Problems and the Prostate

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

- στάξιμο ούρων μετά την ούρηση ή μεταξύ των επισκέψεων στην τουαλέτα
- επιστροφή για ούρηση σε μικρό χρονικό διάστημα μετά την αρχική ούρηση
- αίσθηση έντονης και επείγουσας ανάγκης για ούρηση
- κάψιμο, ενόχληση ή ακόμα και πόνο κατά την ούρηση
- ούρα που μπορεί να περιέχουν αίμα και
- αίσθηση ότι η κύστη δεν έχει αδειάσει εντελώς.

Προστάτης και ακράτεια

Γιατί μπορεί να σχετίζεται η ακράτεια με παθήσεις του προστάτη;

- Η απόφραξη της ουρήθρας από τον προστάτη μπορεί να εμποδίζει την κύστη ν' αδειάζει εντελώς κατά την ούρηση. Αυτή η κατακράτηση ούρων μπορεί να γίνει τόσο σοβαρή που να οδηγήσει σε ακράτεια "υπερχείλισης", μια κατάσταση που απαιτεί ιατρική φροντίδα.
- Η υπερευαισθητοποίηση της κύστης μπορεί ν' αναπτυχθεί σαν αποτέλεσμα της αυξημένης προσπάθειας της κύστης να ξεπεράσει την αντίσταση στην εκροή των ούρων. Μια ερεθισμένη κύστη μπορεί να συσπάται ακούσια με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται επεισόδια ακράτειας επείγουσας ανάγκης. Μετά τη θεραπεία της απόφραξης της εκροής με εγχείρηση, μια οποιαδήποτε βαθύτερη ερεθιστικότητα της κύστης μπορεί, τουλάχιστον στην αρχή, να προκαλεί σε μερικά άτομα αύξηση της ακράτειας επείγουσας ανάγκης μέχρι η κύστη να επανέλθει στη φυσιολογική της κατάσταση.
- Η εγχείρηση για προβλήματα του προστάτη μπορεί καμιά φορά να προκαλέσει βλάβη στους μυς και τα νεύρα του σφιγκτήρα, που είναι ο μυς ο οποίος βοηθά να συγκρατούνται τα ούρα μέσα στην κύστη. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ακράτεια. Η ακράτεια αυτή μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη και να εξαρτάται από το βαθμό ή την έκταση της εγχείρησης που έγινε.

Πού θα βρείτε βοήθεια

Αν ανησυχείτε για τα ουρολογικά σας συμπτώματα πρέπει να μιλήσετε στο γιατρό σας. Ο γιατρός θα σας ρωτήσει γενικά για την υγεία σας, για τυχόν ιατρικά προβλήματα και φάρμακα που παίρνετε γιατί αυτά μπορεί να προκαλούν μερικά από τα προβλήματα.

Αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες για καρκίνο του προστάτη, συζητήστε τους φόβους σας με το γιατρό σας.

Βεβαιωθείτε ότι συμμετέχετε στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τη διάγνωση, τις επιλογές θεραπείας, τα αποτελέσματα, τους κινδύνους, τις επιπλοκές και το κόστος.

Θεραπεία

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ακράτεια που σχετίζεται με νόσο του προστάτη:

1. Καθησύχαση και παρακολούθηση

Αφού κάνετε ιατρικές εξετάσεις και συζητήσετε το θέμα με το γιατρό σας μπορεί να αποφασίσετε ότι δε χρειάζεται να γίνει καμιά θεραπευτική αγωγή. Τα συμπτώματα καμιά φορά βελτιώνονται αυθόρμητα με τον καιρό ή με απλές αλλαγές στις καθημερινές σας συνήθειες.



2. Φάρμακα

Υπάρχουν διάφορα φάρμακα με συνταγή γιατρού που είναι αποτελεσματικά για μερικούς.

3. Εγχείρηση

Περιλαμβάνει την αφαίρεση όλου ή μέρους του διογκωμένου προστάτη. Το μέγεθος του προστάτη μπορεί να επηρεάσει το είδος της εγχείρησης που χρειάζεται.

Άλλες επιλογές περιλαμβάνουν:

- **Εκπαίδευση κύστης**

Αποσκοπεί να βελτιώσει τον έλεγχο της κύστης, να αυξήσει την ποσότητα ούρων που μπορεί να κρατήσει η κύστη χωρίς την αίσθηση επείγουσας ανάγκης ή τη διαρροή ούρων και να ελαττώσει την αίσθηση επείγουσας ανάγκης και συχνουρίας σ' αυτούς που έχουν ευερέθιστη κύστη.

- **Ασκήσεις πυελικού εδάφους (βάσης της λεκάνης)**

Δυναμώνουν τους μυς που ελέγχουν τη λειτουργία της κύστης και του εντέρου. Μάθετε τις ασκήσεις πριν από την εγχείρηση και αρχίστε να τις κάνετε μόλις αισθάνεστε άνετα.

- **Βοηθήματα για την ακράτεια**

Διατίθεται μια μεγάλη ποικιλία από βοηθήματα για την ακράτεια για να σας βοηθήσουν να αντεπεξέρχεστε στα προβλήματα από την απώλεια ούρων. Επικοινωνήστε με τον τοπικό σας σύμβουλο για την ακράτεια ή προμηθευτείτε το φυλλάδιο "Βοηθήματα και συσκευές για την ακράτεια" σ' αυτή τη σειρά.

Ζητήστε βοήθεια

Δεν είστε μόνος/η. Τα προβλήματα με την κύστη μπορεί να θεραπευτούν οριστικά ή να ρυθμίζονται καλύτερα αν γίνει θεραπευτική αγωγή.



Ποιος μπορεί να βοηθήσει;

- Ο γιατρός σας.
- Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) με δωρεάν κλήση στο **1800 33 00 66**. (Από τη Γραμμή Βοήθειας μπορούν να διευθετήσουν εξυπηρέτηση από διερχόμενα που θα σας βοηθήσει μέσω τηλεφώνου)
- Ο κοινοτικός ή υγειονομικός σας υπάλληλος ή φυσιοθεραπευτής
- Ειδικός σύμβουλος για την ακράτεια στα νοσοκομεία, κοινοτικά κέντρα υγείας, κλινικές για την ακράτεια ή Κέντρα Πληροφοριών ή Παραρτήματα του Ιδρύματος Εγκράτειας Αυστραλίας.

Διερχόμενοι. Ορισμένες υπηρεσίες μπορούν να κανονίσουν διερχόμενα (του ίδιου με σας φύλου, αν το προτιμάτε) χωρίς να σας κοστίζει τίποτε. Ρωτήστε γι' αυτό στη δική σας υπηρεσία.

Οι τηλεφωνικές υπηρεσίες διερχόμενα είναι πιο φθηνές και συχνά διατίθενται αμέσως. Για παράδειγμα, η Γραμμή Προτεραιότητας για Γιατρούς της Μεταφραστικής και Διερχόμενης Υπηρεσίας (TIS) παρέχει δωρεάν εξυπηρέτηση σε γιατρούς που θέλουν να μιλήσουν με τους ασθενείς τους που δεν μιλούν καλά Αγγλικά στα ιδιωτικά τους ιατρεία. Ο γιατρός σας μπορεί να κλείσει αυτή την υπηρεσία τηλεφωνώντας στον αριθμό 1300 131 450.

Μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες από τα υπόλοιπα φυλλάδια σ' αυτή τη σειρά:

- Ακράτεια ούρων. Τι είναι;
- Καλές συνήθειες ούρησης για όλους
- Εκπαίδευση της ουροδόχου κύστης
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για άντρες
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για γυναίκες
- Άνοια και ακράτεια ούρων
- Δυσκοιλιότητα και ακράτεια ούρων
- Βοηθήματα και συσκευές για την ακράτεια
- Ακράτεια: Μύθοι και πραγματικότητα
- Τι είναι η αξιολόγηση εγκράτειας
- Οι δέκα πιο συχνές ερωτήσεις
- Μια σε κάθε τρεις γυναίκες που έκαναν ποτέ παιδί έχει ακράτεια ούρων
- Ακράτεια κοπράνων
- Χειρουργικές επεμβάσεις για την ακράτεια μυϊκής υπερέντασης στις γυναίκες

