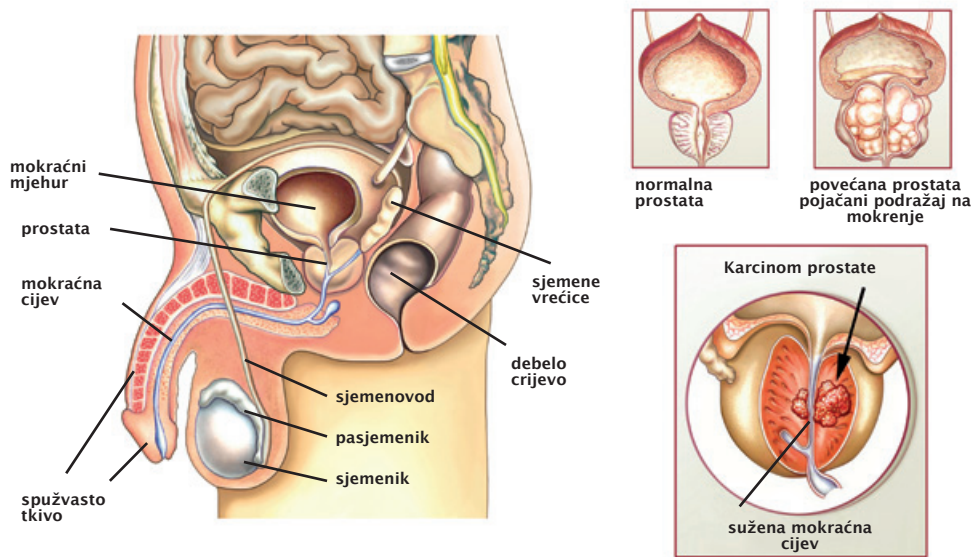




**Bolesti prostate:
dobroćudno povećanje prostate**



Bolesti prostate: dobroćudno povećanje prostate

Može li od kestena nastati naranča? Da, i to onda, kada kod muškarca dođe do dobroćudnog povećanja predstojne žlijezde. Liječnici tu žlijezdu zovu prostata i ona u idealnom slučaju ima oblik i veličinu kestena.

Ako dođe do njenog rasta, prostata može čak poprimiti i veličinu naranče. Otprilike kod polovice svih muškaraca nakon 50. godine života dolazi tijekom vremena do takvog povećanje prostate. Liječnici to nazivaju „benigna hi-

perplazija prostate“ i često za taj rast koriste kraticu „BHP“. No, ne bojte se: **BHP ne znači da imate rak!** Rak je, naime, zloćudno bujanje tkiva. A o tome uopće nije riječ kod dobroćudnog povećanja prostate!

Premda prostata ima težinu jednog kolibrića, to jest oko 20 grama, nemojte olako shvatiti probleme! Pročitajte ovu brošuru sa savjetima! Ona će Vam pomoći da saznate sve što je bitno za Vašu prostatu i da ispravno klasificirate tegobe. Osim toga ćete saznati, kako svoju „žlijezdu muškosti“ možete održati zdravom.

Funkcioniranje prostate

Prostata je žlijezda, ili točnije rečeno, predstojna žlijezda. Ona je smještena u središtu muške zdjelice, i to ispod mokraćnog mjehura. Prostata tamo obuhvaća početni dio mokraćne cijevi poput prstena. Žlijezda se sastoji od mišićnog, vezivnog i žljezdanog tkiva. Ona kao i penis, sjemenici, pasjemenici, sjemenovod i mokraćni mjehur spada u muške spolne organe.

Kroz sredinu prostate prolazi mokraćna cijev muškarca. Stoga mokrenje ponekad može biti bolno, ako je prostata povećana.

Proizvodnja sjemena

Jeste li znali da tipičan miris sjemene tekućine stvara predstojna žlijezda? Prostata, naime, ima posebnu funkciju: ona proizvodi tekućinu koja zajedno

sa spermijima čini spermu. Tekućina prilikom izbacivanja sjemena dospijeva u mokraćnu cijev i čini spermije pokretnima.

Takozvani „kanal za prskanje“ prolazi kroz prostatu. On je kanal za najveći dio sjemene tekućine, ako dođe do izbacivanja sjemena.

Prostata može oboljeti

Kao i svako drugo područje tijela, i prostata može s rastom starosne dobi stvarati probleme. Najčešći su problemi upala prostate, rak prostate i dobroćudna (benigna) hiperplazija prostate.

Što je benigna hiperplazija prostate (BHP)?

Dobroćudno povećanje prostate naziva se „benigna hiperplazija prostate“. Pod time se podrazumijeva dobroćudan rast prostate uvjetovan starosnom dobi. On započinje negdje oko 45. godine života.

Nasuprot raku prostate (koji se još naziva i karcinom prostate) dobroćudno povećanje se razvija prije svega u neposrednoj blizini mokraćne cijevi. Tako može doći do prstenastog sužavanja mokraćne cijevi pa shodno

tome i do problema prilikom mokrenja.

Rast prostate po sebi nije problem. Štoviše, povećanje prostate prati suženje mokraćne cijevi koje otežava tok mokraće.

Mnoge osobe uopće ne primjećuju da imaju povećanu prostatu. Neki pak osjećaju povećanu prostatu kao neugodnu smetnju prilikom mokrenja. Ponekad, međutim, BHP može dovesti i do po život opasnog **zastojanja mokraće**. U tom slučaju možda pomaže još samo operacija. Ali uopće ne mora doći tako daleko.

Tko dobiva dobroćudno povećanje prostate?

Povećanje prostate može započeti već s 30 godina. Vjerojatno su promjene hormona razlog za to. Polovica muškaraca iznad 50 godina već ima povećanu prostatu. Što su muškarci stariji, to će češće biti pogođeni povećanom prostatom. Dobroćudno se povećanje time može pripisati prirodnom procesu starenja.

Pa ipak ono može prilično ograničiti kvalitetu života dotične osobe: napose onda, ako izazove tegobe. Simptomi mogu opterećivati i biti vrlo neugodni.

Učestalost benigne hiperplazije prostate

muškarci u dobi od 40 do 60 godina	50%
muškarci u dobi od 60 do 80 godina	75%
muškarci stariji od 80 godina	90%

Suženi mokraćni putovi: morati, a ne moći

Ako prostata raste, može suziti mokraćnu cijev i sprječavati tok mokraće. To si možete predstaviti kao ukliješteno vrtno crijevo. Kroz takvo crijevo voda isto tako ne teče optimalno i dolazi do zastojanja. Uslijed suženja stijenka mjehura postaje nadražena i steže se, čak i ako se u mjehuru nalazi i mala količina mokraće. Muškarci onda imaju osjećaj da moraju mokriti, a pri tome je mjehur jedva pun. Zbog stalne preostale mokraće može doći do infekcija mokraćnih putova ili mokraćnih kamenaca.

Tegobe prilikom mokrenja

Ne dolazi kod svih osoba do suženja

mokraćnih putova. Ako je to ipak slučaj, onda se vrši pritisak na mokraćni mjehur koji se steže i ne prazni se u potpunosti. Tok mokraće je ograničen i može doći do tegoba prilikom mokrenja.

Ući u trag problemima s prostatom – posjetiti liječnika!

Ako patite od smetnji pražnjenja mjehura, urolog može obaviti različite pretrage i ustanoviti radi li se o dobroćudnom povećanju prostate. Razgovarajte sasvim otvoreno s liječnikom od povjerenja i zamolite ga da Vas uputi na pregled urologu. Nemojte se sramiti: Vaš liječnik dobro je upoznat s ovom problematikom. **Pregled prostate je jednostavan i bezbolan!**

Upoznajte svoje PSA vrijednosti!

Liječnik može vrlo lako opipati prostatu kroz debelo crijevo (rektalno). Pri tome on može ustanoviti određene promjene na predstojnoj žlijezdi i rano otkriti bolest prostate. Muškarcima iznad 45 godina preporuča se da jednom godišnje odu na pregled prostate radi ranog otkrivanja zloćudnih promjena, čak i ako ne postoje nikakve tegobe.

Problemi pri mokrenju:

- odgođeni početak pražnjenja mjehura
- slabi mlaz urina
- mokrenje traje dugo
- isprekidano mokrenje (nekoliko puta prekinuti mlaz mokraće)
- kapanje mokraće
- nepotpuno pražnjenje mjehura
- izostaje osjećaj da je mjehur ispražnjen
- jak i čest podražaj na mokrenje
- kapanje mokraće nakon mokrenja
- podražaj na mokrenje noću
- pečenje, probadanje ili bolovi tijekom mokrenja

Metode pretrage:

- pregled urina
- pregled krvi
- mjerenje brzine toka urina
- cistoskopija
- palpatorni pregled
- pregled ultrazvukom

Pregled urina: vrši se pretraga Vašeg uzorka urina na bakterije i upale.

Pregled krvi: kod bolesti prostate može se izvršiti pretraga krvi na prostata specifični antigen (PSA).

Povišene PSA vrijednosti mogu ukazivati na BHP. One su, međutim i rani znak za upalu prostate i rak prostate.

Mjerenje brzine toka urina: uređaj poznaje trajanje pražnjenja mjehura i količinu mokraće.

Cistoskopija: kod jakog krvarenja može biti potrebna cistoskopija. Pri tome se

ocjenjuju stijenka mjehura te sluznica mjehura.

Palpatorni pregled: liječnik može pažljivim uvođenjem prsta u rektum opipati Vašu prostatu. Pregled je brz i bezbolan.

Pregled ultrazvukom: Vaš liječnik uvodi ultrazvučnu sondu u rektum. Ultrazvučni uređaj šalje točne slike prostate i njenog okruženja. Ova pretraga se doživljava slično kao i rektalni pregled.

Pregled ultrazvukom može se izvršiti i preko trbušne stijenke.



Nemojte se sramiti pregleda!

Možda Vam je neugodno ili nelagodno da strane osobe vrše pregled kroz rektum. Mislite na to da liječnik ove pretrage radi svaki dan nekoliko puta i pri tome ne razmišlja o tim stvarima. U većini slučajeva dostatne su navedene metode pregleda. U svakom slučaju možete si uštedjeti neugodna iznenađenja!

Koje mogućnosti liječenja postoje?

Kada dođu rezultati pretraga i ako je utvrđeno da bolujete od BHP-a, Vaš će liječnik s Vama porazgovarati o daljnjim postupcima.

Postoje sljedeće mogućnosti:

- kontrolirano čekanje uz redovite odlaske liječniku
- liječenje lijekovima ili
- operacija.

Liječenje lijekovima

- Tegobe zbog povećane prostate mogu se ublažiti lijekovima koji se proizvode od sastavnih dijelova biljaka (**fitofarmaci**).
- Nadalje se koriste **blokatori alfa receptora**, primjerice Tamsulosin. Oni sprječavaju napinjanje mišića u prostati i u vratu mjehura. Oni, nažalost, ne mogu smanjiti prostatu. Ali mogu učiniti operaciju suvišnom.
- Ako zbog povećanja prostate nastupe tegobe, mogu **inhibitori 5-alfa reduktaze**, recimo Finasterid, postepeno smanjiti prostatu i ublažiti tegobe.

Operacija

Ako mjehur jedva da još može izbaci nešto urina, onda se mokraća sakuplja u mokraćovodu i bubrezima. U

tom slučaju govorimo o „kroničnom zastoju mokraće“. Pri tome se možda ošteti tkivo bubrega i smanji se funkcija bubrega. Kako bi se spriječilo zakazivanje bubrega, u teškim se slučajevima preporuča operacija. Pri tome postoje različite mogućnosti operacije. Najčešće liječnik operira kroz mokraćnu cijev pa se time izbjegava vanjski rez. Bolesna nakupina tkiva oprezno se uklanja komad po komad. Nakon toga popušta pritisak na mjehur i „tok mokraće“ ponovo je slobodan. Ima još mnogo drugih mogućnosti, recimo laserska metoda.

Za koji će se oblik odlučiti Vaš liječnik, ovisi o nalazima.

Što možete učiniti sami?

Posebno je važno da se pridržavate onoga što Vam preporuče Vaš liječnik ili Vaša liječnica! Ima mnogo mogućnosti kojima i sami možete pomoći svojoj prostati. Tako možete ublažiti svoje tegobe i olakšati sebi svakodnevicu.

• Kretanje

Dovoljno se krećite, i to redovito, pa ćete i Vi i Vaša prostata biti u formi. Na taj ćete način postići opuštanje i prostata će biti dobro prokrvljena.

• Izbjegavanje vlage i hladnoće

Izbjegavajte hladna stopala i nemojte nikada sjedati na hladnu podlogu. Vaša bi se prostata i muskulatura mjehura mogle zgrčiti, što opet sprječava pražnjenje mjehura. Posebno će Vam Vaša prostata uzeti za zlo hladnoću i vlagu.

• Piti puno tekućine

Iako imate osjećaj da tekućina koju pijete, prije ili kasnije „dolje mora izaći“ i to Vam se čini neugodnim: vodite računa o tome da konzumirate dovoljno tekućine! Ni u kom slučaju nemojte smanjiti količinu tekućine koju pijete zbog straha od bolova. Voda, eliksir života, ili biljni čajevi te razrijeđeni sokovi od voća i povrća neka budu Vaš stalni pratitelj. Na taj će način Vaši mokraćni putovi biti dobro isprani, a time se sprječavaju upale. Kavu i alkohol

trebate konzumirati u umjerenim količinama.

• Uravnotežena prehrana

Uravnotežena prehrana sprječava prekomjernu tjelesnu težinu i visoki krvni tlak. I prostata se tome veseli, ako stanuje u zdravom tijelu. Istraživanja su pokazala da muškarci koji jedu mnogo rajčice, rjeđe obolijevaju od raka prostate. Štedljivo koristite sol i ljute začine!

Redovitu stolicu biste trebali poticati hranom koja sadrži mnogo vlakana (npr. sjemenke lana). Balastne tvari i dosta tekućine pomažu da stolica bude mekana. U tom slučaju na WC-u nećete morati jako tiskati. Ako imate zatvor, vrši se pritisak na mokraćnu cijev i izlaz iz mjehura, što otežava mokrenje. Stoga izbjegavajte zatvor crijeva!

Rano dijagnosticiranje: za ponovnu moć

Iskoristite mogućnost rane dijagnoze! Što se ranije otkrije promjena prostate, to su bolje mogućnosti izlječenja. Ispravnom terapijom uspjeh ćete riješiti problem dobroćudnog povećanja prostate. Lakše ćete mokriti, manje će se remetiti Vaš noćni mir i Vaše će zdravlje biti bolje.



IMPRESUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Birgit Schmidle-Loss. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Illustration (Seite 2): Henning Riediger, Hamburg. Lektorat: Mag. Andrea Crevato, 2823 Pitten. Fotos: iStockphoto.com, fotolia.com, shutterstock.com