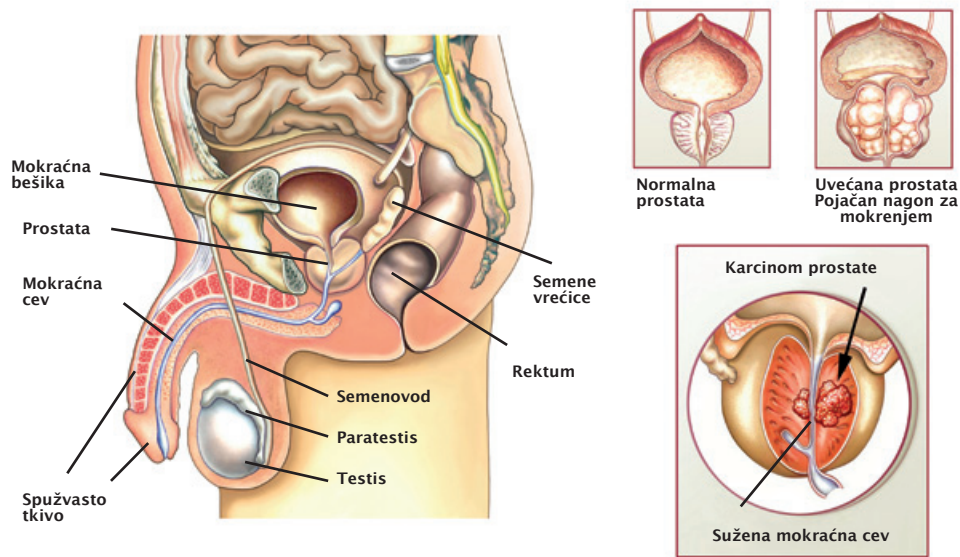




Oboljenja prostate: Dobroćudno uvećanje prostate





Oboljenja prostate: Dobročudno uvećanje prostate

Može li od kestena da postane pomorandža? Da, i to onda kada muškarca snađe dobroćudno uvećanje muške polne žlezde. Ovu žlezdu lekari nazivaju prostatom, i ona u idealnom slučaju ima oblik i veličinu kestena

Ali, ako poraste, prostata može da dostigne čak veličinu pomorandže. Kod skoro polovine muškaraca razvije se posle 50. godine života tokom vremena takvo uvećanje pro-

state. Ovu pojavu lekari nazivaju „**dobročudnom hiperplazijom prostate**“ i ovaj rast obeležavaju skraćenicom „**BPH**“. Ali, na brinite, **BPH ne znači da imate rak!** Rak je,

naime, zloćudna izraslina. A o tome kod dobroćudnog uvećanja prostate nema ni govora!

To što prostata ima tako malu težinu kao kolibri, to znači oko 20 grama, ne uzimajte olako! Pročitajte ova savetnik! On će vam pomoći da saznate sve važne stvari o prostati i da na pravi način razumete tegobe. Osim toga, saznaćete kako da održite zdravom svoju „žlezdu muškosti“.

Ovakvo funkcioniše prostata

Prostata je žlezda, tačnije rečeno, muška polna žlezda. Ona se nalazi u centru muške karlice i to ispod mokraćne bešike. Na tom mestu ona kao prsten obuhvata početni deo mokraćne cevi. Žlezda se sastoji od mišićnog, vezivnog i žlezdanog tkiva. Ona pripada – kao i penis, testisi, paratestisi, semenovodi i semene vrećice – muškim polnim organima.

Kroz sredinu prostate prolazi mokraćna cev muškarca. Zato mokrenje može da bude bolno kada je prostata uvećana.

Stvaranje semena

Da li ste znali da prostata proizvodi tipičan miris semene tečnosti? Nai-

me, prostata ima posebnu funkciju. Ona proizvodi tečnost koja, zajedno sa spermijama, čini spermiju. Kod izlivanja semena tečnost dospeva u mokraćnu cev održava spermije pokretljivim.

Takozvani „kanal za špricanje“ vodi kroz prostatu. To je kanal za veliki deo semene tečnosti kada dođe do izliva semena.

Prostata može da oboli

Kao i svaki drugi deo tela, i prostata može sa godinama da stvara probleme. Najčešći su upala prostate, rak prostate i dobroćudna (benigna) hiperplazija prostate.

Šta je benigna hiperplazija prostate (BPH)

Dobročudno uvećanje prostate naziva se „benigna hiperplazija prostate“. Pod tim se podrazumeva dobroćudan rast prostate usled godina. Ovaj rast počinje oko 45. godine života.

Nasuprot raku prostate (naziva se još i karcinom prostate), dobroćudno uvećanje prostate razvija se, pre svega, u neposrednoj blizini mokraćne cevi. Usled toga može da dođe do prstenastog suženja mokraćne cevi –

a time i do problema sa uriniranjem. Rast prostate nije problem po sebi. Ovo uvećanje više je praćeno suženjem mokraćne cevi, koje otežava protok mokraće.

Mnogi ljudi uopšte ne primećuju da imaju uvećanu prostatu. Neki, opet, osećaju uvećanje prostate kao opterećujući poremećaj kod mokrenja.

Ali, ponekad BPH može da dovede do **zastoja mokraće**, koji može da ugrozi život. U tom slučaju pomaže još samo operacija. Ali ne mora da dođe do toga.

Kome se dešava dobroćudno uvećanje prostate?

Uvećanje prostate može da se javi već i u 30. godini života. Verovatno je jedan od razloga u hormonskoj promeni. Polovina muškaraca starijih od 50 godina već ima uvećanu prostatu. Što su muškarci stariji, to su češće pogođeni uvećanjem prostate. Dobroćudno uvećanje tako se pripisuje prirodnom procesu starenja.

I pored toga, ona može znatno da ograniči kvalitet života obolelog: naročito kada izazove tegobe. Simptomi mogu da budu opterećujući i veoma neprijatni.

Učestalost benigne hiperplazije prostate

| | |
|--------------------------|-----|
| Muškarci od 40-60 godina | 50% |
| Muškraci od 60-80 godina | 75% |
| Muškraci preko 80 godina | 90% |

Suženi mokraćni putevi: morati, a ne moći

Kada prostata poraste, može da suzi mokraćna cev i spreči protok urina. Zamislite u toj situaciji uklešteno baštensko crevo – voda kroz njega ne protiče optimalno, dolazi do zastoja. Usled suženja dolazi do iritiranja zida bešike i njegovog povlačenja, čak i kada se u bešici nalazi samo mala količina mokraće. Muškarci sa ovim problemom imaju osećaj da moraju da mokre, pri čemu je bešika jedva puna. Usled stalnog zadržavanja mokraće može da dođe do infekcije mokraćnih puteva ili stvaranja kamena u bešici.

Tegobe kod mokrenja

Ne dolazi kod svih muškaraca sa ovim problemom do suženja mokraćne cevi. Ako se to desi, mokraćna bešika se stisne i ne isprazni se u potpunosti.

Mokrenje je ograničeno i može da se primeti po tegobama kod mokrenja.

Otkriti probleme sa prostatom – otići lekaru

Ako imate poremećaj u pražnjenju mokraćne bešike, urolog može da obavi različite preglede i ustanovi da li postoji dobroćudno uvećanje prostate. Molimo vas da potpuno otvoreno razgovarate sa vašim lekarom od poverenja o simptomima i zamolite ga da vas uputi urologu.

Nemojte da zazirete: vaš lekar najbolje je upućen u ovu problematiku. I još: **pregled prostate je jednostavan i bezbolan!**

Upoznajte svoju PSA vrednost!

Lekar može lako da napipa prostatu kroz rektum (rektalno). Pri tome može da ustanovi promene na prostati i da na vreme otkrije oboljenje prostate. Za muškarce posle 45. godine života preporučuje se godišnji pregled prostate radi ranog otkrivanja zloćudnih promena – čak i ako ne postoje nikakve tegobe.

Pregled urina: vaš uzorak urina ispituje se na bakterije i upalu.

Problemi kod mokrenja

- odložen početak pražnjenja bešike
- slab mlaz mokraće
- mokrenje traje dugo
- usporeno mokrenje (mlaz mokraće prekidan nekoliko puta)
- kapanje mokraće pri kraju mokrenja
- nepotpuno pražnjenje bešike
- nema osećaja da je bešika ispražnjena
- jak i čest nagon za mokrenjem
- kapanje mokraće posle mokrenja
- noćni nagon za mokrenje
- pečenje, stezanje ili bolovi kod mokrenja

Metode pregleda

- pregled urina
- pregled krvi
- merenje toka mokraće
- endoskopski pregled bešike
- pregled opipavanjem
- ultrazvučni pregled

Pregled krvi: kod oboljenja prostate krv može da se ispita na antigen pro-

state (PSA). Povišene vrednosti PSA mogu da ukažu na BPH. Ali one su i rani znak upale i raka prostate.

Merenje toka mokraće: uređaj za merenje prepoznaje trajanje pražnjenja bešike i količinu urina.

Endoskopija bešike: kod jakog krvarenja može da bude potrebna endoskopija bešike. Pri tome se ocenjuje stanje zida i sluzokože bešike.

Pregled opipavanjem: lekar može da opipa vašu prostatu pažljivim uvlačenjem jednog prsta u debelo crevi. Pregled je brz i bezbolan.

Ultrazvučni pregled: vaš lekar uvlači ultrazvučnu sondu u debelo crevo. Ultrazvučni aparat daje tačnu sliku prostate i njenog okruženja. Ovaj pregled liči na rektalni pregled. Ultrazvučni pregled može da se obavi i preko trbušnog zida.



Ne stidite se pregleda!

Možda vam je neprijatno ili mučno da vas nepoznata osoba pregleda kroz rektum. Razmislite o tome da lekari ovaj pregled obavlja više puta dnevno i ne zamišljaju pri tome ništa. Uglavnom su dovoljne pomenute metode pregleda. U svakom slučaju možete da se sačuvate od neprijatnih iznenađenja.

Koje terapijske mogućnosti postoje?

Ako imate rezultate pregleda i ako se utvrdi da patite od BPH, vaš lekar će da dogovori dalji postupak.

Postoje sledeće mogućnosti:

- kontrolisano čekanje sa redovnim odlascima lekaru,
- lečenje lekovima ili
- operacija.

Lečenje lekovima

- Tegobe uvećanja prostate mogu da se ublaže lekovima koji su proizvedeni od biljnih sastojaka (*fitofarmaci*).
- Dalje mogu da se koriste *blokatori α -receptora* – kao što je *tamsulosin*. Ovi lekovi blokiraju stezanje mišića u prostati i vrhu bešike. Nažalost, oni ne mogu da smanje prostatu, ali mogu da učine operaciju nepotrebnom.
- Ako usled uvećanja prostate dođe do pojave tegoba, mogu da se koriste *blokatori 5- α -reduktaze* – kao što je *finasterid* – koji postepeno smanjuju prostatu i ublažavaju bolove.

Operacija

Ako bešika skoro da ne može više da istera urin, onda se urin nakuplja sve do uretera i bubrega. To se

onda naziva „hroničnim zastojem mokraće“. Pri tome se tkivo bubrega oštećuje, a funkcija bubrega opada. Da bi se sprečilo otkazivanje bubrega, u teškim slučajevima preporučuje se operacija. Pri tome postoji više mogućnosti operacija. Lekar uglavnom operiše preko mokraćne cevi, izbegava se, dakle, spoljni rez. Patološki uvećano tkivo pažljivo se odstranjuje, komad po komad. Tada pritisak na mokraćnu cev popušta, „tok mokraće“ se oslobađa. Ali postoje i mnoge druge mogućnosti, kao što je laserska metoda.

O izboru vrste operacije lekar odlučuje na osnovu nalaza.

Šta možete sami da učinite?

Posebno je važno da obratite pažnju na ono što vaš lekar preporučuje! Postoji mnogo mogućnosti kojima možete sami da pomognete svojoj prostati. Na taj način možete da ublažite svoje tegobe i olakšate svoju svakodnevnicu.

• Kretanje

Vi i vaša prostata budite u formi, tako što ćete da se u dovoljnoj meri i redovno krećete! Tako ćete da se opustite, a prostata će da bude dobro prokrvljena.

- **Izbegavajte vlagu i hladnoću**

Izbegavajte hladna stopala i nemojte da sedate na hladnu podlogu. U protivnom, vaša prostata i muskulatura bešike mogu da se zgrče, što ponovo sprečava pražnjenje bešike. Za vašu prostatu posebno je nepovoljna hladna vlaga.

- **Pijte mnogo tečnosti**

Čak i ako imate osećaj da tečnost koju popijete u nekom trenutku “mora da izađe dole”, i ako vam se to učini neprijatnim: uzimajte dovoljno tečnosti! Ni u kom slučaju ne smanjujte unos tečnosti zbog straha od bolova. Voda, eliksir života, al i biljni čajevi, kao i razređeni sokovi od voća i povrća treba da budu vaši stalni pratioci. Na taj način će vaši mokraćni putevi da budu dobro ispirani i biće sprečene upale. Kafu i alkohol uzimajte umereno.

- **Hranite se uravnoteženo**

Uravnotežena ishrana sprečava prekomernu težinu i povišen krvni pritisak. I prostate se raduje kada živi u zdravom telu. Pregledi pokazuju da muškraci koji jedu puno paradajza, ređe obolevaju od raka prostate. Ne preterujte sa solju i jakim začinima!

Redovnu stolicu možete da imate ako uzimate hranu bogatu vlaknima (npr. laneno seme).

Hrana bogata biljnim vlaknima i dovoljno tečnosti pomažu da stolica bude mekana. U tom slučaju ne morate kod pražnjenja creva da jako stišćete. Ako imate zatvor, mokraćna cev i izlaz iz bešike se međusobno stisnu, što otežava mokrenje. Dakle, izbegavajte zatvor creva!

Rano otkrivanje: Da bi muškarac ponovo mogao

Iskoristite mogućnost ranog otkrivanja! Jer, što se ranije otkrije promena na prostati, to su veće šanse za ozdravljenje. Uz pravu terapiju sigurno ćete imati dobroćudno uvećanje prostate pod kontrolom.

Mokreće će biti olakšano, noćni mir biće manje remećen, a vaše zdravlje se popravlja.



IMPRESSUM

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