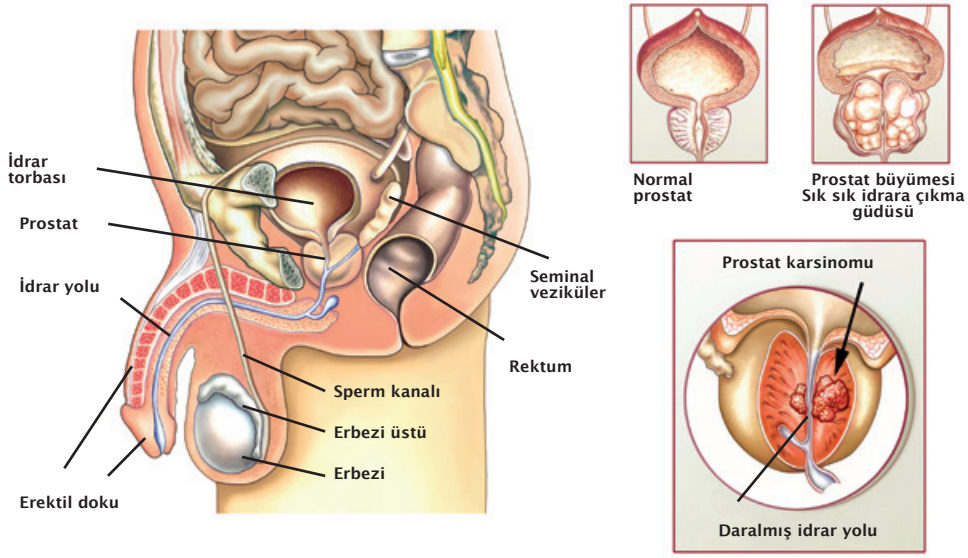




Prostat Hastalıkları: Prostatın iyi huylu büyümesi



Prostat Hastalıkları: Prostatın iyi huylu büyümesi

Bir kestaneden portakal olur mu? Evet, bir erkek iyi huylu bir prostat büyümesi ile karşı karşıya kalırsa olur! Günlük dilde bez dediğimiz bu organa doktorlar prostat adını vermiştir. İdeal durumda prostatın şekli ve büyüklüğü kestaneye benzer.

Ama büyürse portakal büyüklüğüne kadar erişebilir. 50 yaş üzerindeki erkeklerin yaklaşık yarısı böylesi bir prostat büyümesi ile karşı karşıya kalmaktadır. Doktorlar buna "benign prostat hiperplazisi" derler ve bu büyümeyi „BPH” ile kısaltırlar.

Ancak endişelenmeyin: **BPH kansere yakalandığınız anlamına gelmez!** Çünkü kanser kötü huylu büyümedir. İyi huylu prostat büyümesinde bu söz konusu değildir!

Prostat sinek kuşu kadar hafif olsa da, yani yakl. 20 gram, sağlık sorunlarını

hafife almayınız! Bu bilgilendirme broşürünü okuyunuz! O size prostat ile ilgili önemli olan her şeyi öğrenmekte ve rahatsızlıklarınızı daha iyi değerlendirebilmeniz için yardımcı olacak. Bunun dışında "erkeklik bezinizin" sağlığını nasıl koruyabileceğinizi öğreneceksiniz.

Prostat şu şekilde işler

Prostat bir bezdir, daha doğrusu bir prostat bezidir. Erkek kalçasının merkezinde, idrar torbasının alt kısmında yer alır. Orada bir yüzük gibi idrar yolunun baş parçasını kuşatır. Bez kas, bağ ve bez dokusundan oluşur. Tıpkı penis, erbezi, erbezi üstü, sperm kanalı ve idrar torbası gibi erkeğin cinsel organlarını oluşturur.

Erkeğin idrar borusu prostatın ortasından geçer. Bu yüzden prostat büyümesi söz konusu olduğunda idrar bırakmak rahatsızlık verir.

Sperm üretimi

Sperm sıvısının tipik kokusunu prostat bezinin oluşturduğunu biliyor muydunuz? Bunun nedeni prostatın özel bir fonksiyonu olmasıdır: Prostat spermle birlikte spermayı oluşturan bir sıvı üretir. Bu sıvı sperm boşaltmasında idrar borusuna erişir

ve spermleri hareket halinde tutar. "Fışkırtma kanalı" prostattan geçer. Sperm boşalması meydana geldiğinde sperm sıvısının büyük bir kısmı için görevli olan kanal budur.

Prostat hastalanabilir

Vücudun diğer bölgeleri gibi prostat da ilerleyen yaşta rahatsızlıklara neden olabilir. Bunların en yaygın olanları prostat iltihabı, prostat kanseri ve iyi huylu (benigne) prostat hiperplazisi'dir.

Benigne Prostat Hiperplazisi (BPH) nedir?

Prostatta gözlenen iyi huylu büyümeye "benigne prostat hiperplazisi" denir. Bu prostatın yaşlılığa bağlı ve iyi huylu büyümesi anlamına gelir. Büyüme yaklaşık olarak 45 yaşlarında başlar.

İyi huylu prostat büyümesi prostat kanserine karşın (prostat karsinomu olarak da adlandırılır) doğrudan idrar torbasının etrafında oluşur. Bu yüzden idrar borusunda yüzük şeklinde bir daralma meydana gelir ve su dökerken rahatsızlık verir.

Prostat büyümesi esasen belli başlı bir sorun değildir. Büyüme daha çok idrar akımını engeller ve idrar torbası daralmasına yol açar.

Birçok hastalar prostatlarının büyüdüğünün farkında dahi olmazlar. Buna karşın bazıları su dökerken prostat büyümesini zahmet verici rahatsızlık olarak hissederler.

Ancak BPH bazen hayati tehlike içeren **idrar tıkanmasına da** yol açabilir. Böylesi bir durumda bunun tek çaresi belki bir ameliyattır; ancak bu aşamaya kadar gelinmesi zorunlu değildir.

İyi huylu prostat büyümesi kimde oluşur?

Prostat büyümesi 30 yaşından itibaren başlayabilir. Muhtemelen hormon değişiklikleri de nedenlerin birisidir. 50 yaş üzerindeki erkeklerin yarısında prostat büyümesi vardır. Erkeklerin yaşı ilerledikçe, bir o kadar da prostat büyümesi tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar. Bu yüzden iyi huylu büyümenin nedeni doğal yaşlanma süresidir. Ancak buna rağmen hastaların yaşam kalitesi belli bir şekilde kısıtlanabilir; Özellikle ağrı oluşturduğu zaman. Semptomlar oldukça sıkıntı verici ve rahatsız edici olabilir.

Daralmış idrar yolu: Lavaboya gitme ihtiyacı duymak ama gidememek

Benign Prostat Hiperplazisi'nin Yoğunluğu

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 40 ile 60 yaş arasındaki erkeklerde | %50 |
| 60 ile 80 yaş arasındaki erkeklerde | %75 |
| 80 yaş üzerindeki erkeklerde | %90 |

Prostat büyürse idrar yolu daralabilir ve idrar akımı engellenebilir. Bükülen bir su hortumu düşünün; bunun içindeki su da uygun bir şekilde akamaz ve tıkanlık meydana gelir. İdrar torbasında sadece küçük bir miktarda idrar bulursa da daralma nedeniyle mesane duvarı büzülür ve hasar oluşma olasılığı yüksektir. Hasta erkekler bu nedenle su dökme ihtiyacı duyarlar, oysa idrar torbasında sadece az miktarda idrar bulunur. Artık idrar nedeniyle idrar yolu iltihapları ya da mesane taşları oluşabilir.

Su dökmede rahatsızlık

İdrar yolu tüm hastalarda daralmaz. Daralma durumunda idrar torbası sıkışır ve idrar tamamen boşaltılamaz. İdrar akımı olumsuz etkilenir ve kendini su dökerken rahatsızlık verici bir şekilde gösterebilir.

Prostat sorunlarının üstesinden gelmek için doktorunuza başvurunuz!

İdrar torbasını boşaltmada sorun yaşıyorsanız ürolog çeşitli muayeneler yaparak iyi huylu prostat büyümesinin bulunup bulunmadığını tespit edebilir. Lütfen güvendiğiniz bir doktorla semptomları görüşün ve sizi üroloji uzmanına göndermesini rica edin.

Çekinmeyin: Doktorunuz bu tür sorunların uzmanıdır. Ayrıca prostat muayenesi kolay ve ağrısızdır!

PSA değerinizi öğrenin!

Prostat doktor tarafından kolayca büyük bağırsaktan (rektum) elle kontrol edilebilir. Bununla beraber prostattaki belirli değişiklikler tespit edilir ve prostat hastalığı zamanında teşhis edilmiş olur.

45 yaş üzerindeki erkeklere kötü huylu değişmelerin erken teşhisi için yılda bir kez prostat muayenesi tavsiye edilir - rahatsızlıklar olmasa da.

İdrar tahlili: İdrar örneğiniz bakteri ve iltihaba yönelik test edilir.

Kan tahlili: Kan, prostat hastalıklarında prostat özellikli anti-jene (PSA) yönelik araştırılır. Yüksek

Su dökmede problemler:

- İdrar torbasını boşaltmada gecikme
- Zayıf idrar akımı
- İdrar boşaltmanın uzun sürmesi
- Kesik kesik idrar boşaltma (tekrarlanan idrar akımının kesilmesi)
- İdrar damlaması
- Tamamen boşaltılmayan idrar torbası
- İdrar torbası boşaltma hissiyatı yok
- Şiddetli ve sık sık idrara çıkma güdüsü
- İdrarlamadan sonra tekrar damlama
- Akşamları idrara çıkma güdüsü
- Su dökerken yanma, gerilim ve ağrı hissi

Tahlil metotları:

- İdrar tahlili
- Kan tahlili
- İdrar akım ölçümü
- Sistoskopi
- Elle muayene
- Ultrason tahlili

PSA değerleri bir BPH'ya işaret edebilir. Bunlar prostat iltihabının ve prostat kanserinin de erken belirtileridir.

İdrar akımı ölçümü: Ölçüm cihazı idrar boşaltma süresini ve boşaltılan idrar miktarını ölçer.

Sistoskopi: Şiddetli kanamalarda sistoskopi tahlili zorunlu olabilir. Bu esnada mesane duvarı ile mesane mukozası da değerlendirilir.

Elle muayene: Doktor parmağını dik-katlice düz bağırsağınıza alıştırarak prostatınızı elle muayene edebilir. Bu muayene uzun sürmez ve acı vermez.

Ultrason tahlili: Doktorunuz yansılınım sondasını düz bağırsanıza alıştırır. Ultrason cihazı prostat ve çevresinin resimlerini görüntüler. Bu araştırma rektal muayeneye benzer. Ultrason tahlili karın duvarı üzerinden de yapılabilir.



Tahliillerden utanmayın!

Yabancı birisinin sizi düz bağırsağınızdan muayene etmesi sizin için hoş olmayan veya utanç verici bir durum olabilir. Ancak bir doktorun bu tür muayeneleri her gün yaptığını ve bununla ilgili herhangi bir şey düşünmediğini unutmayın. Genelde söz konusu tahlil metotlarıyla gereken teşhisler yapılabilir. Ne olursa olsun kötü sürprizlerden korunabilirsiniz!

Hangi tedavi yöntemleri vardır?

Tahlil sonuçları elde edilir ve BPH teşhisi konulursa doktorunuz sizinle uygulanacak yöntemleri görüştür.

Şu tedavi imkânları vardır:

- Doktor kontrolü altında bekleme ve düzenli aralıklarla doktora görünme
- İlaç tedavisi ya da
- Ameliyat

İlaç tedavisi

- Büyüyen prostat nedeniyle oluşan ağrılar bitkilerden (**Fitofarmasötik**) üretilen ilaçlarla dindirilebilir.
- Bunun dışında **α -reseptör brokerleri** – örn. *Tamsulosin* – kullanılır. Bunlar prostattaki ve mesane boyundaki kas gerilmelerini engeller. Prostatı maalesef küçültemezler ama ameliyatı gereksiz hale getirebilirler.
- Prostat büyümesi nedeniyle ağrılar meydana geldiğinde **5- α -redüktaz-inhibitörleri** – örn. *Finasterid* – prostatı yavaş yavaş küçültüp ağrıları azaltabilirler.

Ameliyat

İdrar torbasında çok az miktarda boşalma meydana gelirse idrar birikmesi nedeniyle idrar kanalında ve böbreklerde tıkanıklık oluşur. Buna ‘‘kronik idrar tıkanması’’ denir. Bu

aşamada böbrek dokusu hasar görebilir ve böbrek fonksiyonu azalır. Ciddi vakalarda böbrek yetmezliğini önlemek için ameliyat önerilir. Bu bağlamda birçok ameliyat imkânları vardır. Doktor genelde idrar borusundan ameliyat yapar, yani dışarıdan kesim önlenir. Patolojik bir şekilde büyüyen doku dikkatle parça parça alınır. Bundan sonra idrar torbasındaki basınç hissi azalır ve ‘‘idrar akımı’’nın yolu açılır. Ancak bunun haricinde de daha birçok imkânlar vardır, örn. lazer metodu.

Doktorunuzun hangi tür yardıma karar vermesi bulguya bağlıdır.

Siz kendiniz ne yapabilirsiniz?

Önemli olan doktorunuzun tavsiyelerine uymanız! Prostatınızı kendi kendinize korumanız için çeşitli imkânlarınız var. Böylelikle ağrıları dindirir ve günlük hayatınızı kolaylaştırabilirsiniz.

• Hareket

Yeterince ve düzenli aralıklarla hareket ederek kendinizi ve prostatınızı sağlıklı tutun! Böylece rahatlar ve prostatta iyi bir kan dolaşımı sağlarsınız.

- **Islaklıktan ve soğuktan sakının**

Soğuk ayağı önleyin ve soğuk yere oturmayın. Aksi halde prostatınız ve idrar kaslarınız kasılabilir, bu da diğer taraftan idrar torbasının boşalmasını engeller. Prostatınız özellikle soğukluğa ve ıslaklığa karşı ters etki gösterir.

- **Bol sıvı alınız**

İçtiğiniz suyun her defasında "aşağıdan" yeniden boşalması gerektiğini hissetseniz de ve bu sizin için hoş bir durum olmasa da; Yeterince suyla beslenmeye dikkat ediniz! Kesinlikle ağrılardan korktuğunuz için su miktarını azaltmayın. Yaşamın iksiri olan suyu, bitkisel çayları ve hafifleştirilmiş meyve ve sebzelerin daima yanınızda bulundurunuz. Böylece idrar yollarınız iyice temizlenir ve iltihaplar önlenir. Kahve ve alkolü ölçülü kullanınız.

- **Dengeli beslenin**

Dengeli beslenme, aşırı kiloyu ve tansiyon yüksekliğini önler. Prostat da sağlıklı bir vücutta yaşadığına sevinir. Yapılan araştırmalar çok domates tüketen erkeklerin daha az prostat kanserine yakalandıklarını gösteriyor. Bu yüzden tuz ve acı baharatları sık sık kullanmayınız!

Düzenli aralıklarla tualete çıkmayı lif bakımından zengin gıdalarla (örn. keten tohumu) sağlayabilirsiniz. Posalı maddeler ve yeterince su dışkıyı yumuşak tutmakta yardımcı olur. Bu durumda tuvalette o kadar sert presleme gereği kalmaz. Eğer kabız olduysanız idrar borusu ve mesane çıkışı sıkışır ve idrar bırakmak zorlaşır. Bu yüzden bağırsak tıkanıklığını engelleyin!

- **Erken teşhis:**

- **Erkeğin sağlığı için**

Erken teşhis koyma imkânını kullanınız! Çünkü prostat değişmesi ne kadar erken teşhis edilirse iyileşme şansı da o kadar yüksektir.

Doğru tedavi ile iyi huylu prostat büyümesini kesinlikle kontrol altına alabilirsiniz. Su dökme kolaylaşır, gece istirahati daha az engellenir ve sağlığınız artar.



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