



The prostate is a gland that only men have. It is about the size of a walnut and sits below the neck of the bladder, surrounding the bladder outlet (the urethra). The prostate makes a milky fluid, which is part of semen and feeds the sperm.

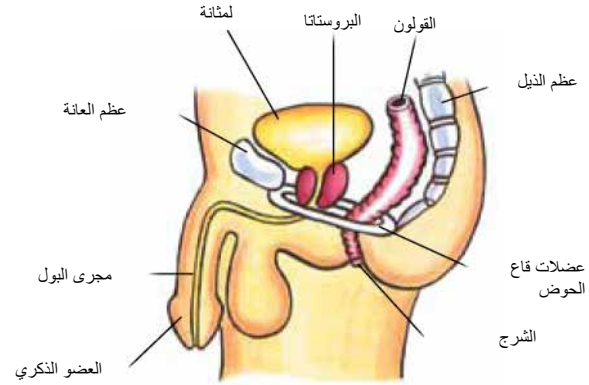
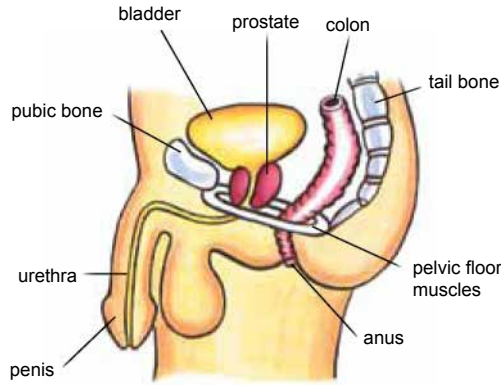
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

Poor bladder control can also happen due to other health issues. Men with poor bladder control can be upset and embarrassed by this problem. If you have changes in your bladder control, or concerns about your prostate gland, talk to your doctor or continence advisor.

البروستاتا غدة لا يملكها سوى الرجال. وهي بحجم الجوزة وتقع أسفل عنق المثانة، محيطة بالإحليل (قناة خروج البول). ووظيفة البروستاتا إفراز سائل حليبي هو جزء من المنى ويغذي النطف المنوية.

وتتضخم غدة البروستاتا مع تقدم الرجال في السن، وهو أمر يستغرق سنوات عديدة ويمكن أن يسبب لبعض الرجال مشكلات في التحكم بالمثانة.

إلا أن ضعف التحكم في المثانة له أيضا أسباب طبية أخرى، وهو يسبب المعاناة والإحراج لمن يعانون منه. فإذا طرأت على تحكمك في مثانتك تغييرات أو سارك القلق بشأن غدة البروستاتا لديك، فعليك بالتحدث إلى طبيبك أو استشاري الاحتناس.



WHAT ARE SOME COMMON PROSTATE PROBLEMS?

- Prostatitis is swelling** and soreness of the prostate gland and may be due to a bladder infection. It is more common in young men.
- Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is when** the prostate gets gradually larger, usually starting in middle age. About one in four men will need surgery for this problem (BPH does not lead to cancer).
- Prostate Cancer is often found** before you have any warning signs. Your doctor may find it with a blood test (called a PSA) and a check of your prostate. It is the most common cancer in men, and you are more likely to get it as you age. However it is one of the most readily treated cancers.

ما هي بعض المشاكل الشائعة التي تعاني منها البروستاتا؟

- التهاب غدة البروستاتا والألم** المصاحب لها قد يكون ناتجا عن التهاب في المثانة، وهو أمر أكثر شيوعا بين الرجال الأصغر سنا.
- التكثر النسيجي البروستاتي الحميد** يحدث عندما تتضخم البروستاتا تدريجيا، ويبدأ عادة في منتصف العمر. ويحتاج ربع الرجال تقريبا لتصحيح هذه المشكلة جراحيا (التكثر الحميد لا يؤدي إلى حدوث سرطان).
- سرطان غدة البروستاتا** يمكن أن يتواجد في أحيان كثيرة دون أي علامات منذرة سابقة، وقد يكتشفه طبيبك عن طريق فحص للدم (يعرف باسم اختبار المستضد البروستاتي النوعي PSA) وإجراء فحص للبروستاتا. وهو أكثر أنواع السرطان شيوعا وسط الرجال وتزيد نسبة احتمال الإصابة به مع تقدمك في السن، إلا أنه أيضا أكثرها استجابة للعلاج.



HOW DO I KNOW IF I HAVE A PROSTATE PROBLEM?

If you have one or more of these issues, you may have a prostate problem:

- trouble starting the flow of urine;
- slow urine stream once started;
- needing to pass urine more often through the day or night;
- leaking after passing urine, or between visits to the toilet;
- needing to pass urine again soon after going to the toilet;
- feeling an urgent need to pass urine;
- burning or pain when passing urine;
- blood in urine; and
- feeling that the bladder is not fully empty after going to the toilet.

Some of these problems may not be due to the prostate. For instance, some medicines may cause the bladder to store up urine. Your doctor or continence advisor can help you find the cause of your problem.

HOW CAN MY PROSTATE CAUSE BLADDER PROBLEMS

Blocking of the urethra (the urine tube): As the prostate grows larger, it may block the bladder outlet and stop the bladder from emptying. In some cases, urine may get stored up until it starts to leak out. If this happens, see a doctor straight away.

An overactive bladder can be caused by the bladder working extra hard to get past a blockage. An overactive bladder can tighten without your control, causing an urgent need to pass urine. After surgery to ease the blockage you may still have an urgent need to pass urine, and it could get worse for a few weeks, until the bladder goes back to normal.

كيف لي أن أعرف إذا كنت أعاني من مشكلة في البروستاتا؟

قد تعاني من مشكلة في البروستاتا إذا كان لديك واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- صعوبة في بدء التبول؛
- ضعف مجرى البول بعد البداية في التبول؛
- الحاجة إلى التبول مرات أكثر أثناء النهار أو الليل؛
- تسرب البول بعد التبول، أو بين زيارتك للمرحاض؛
- الحاجة إلى التبول مرة أخرى بعد الذهاب إلى المرحاض بفترة قصيرة؛
- الشعور بالحاجة الملحة للتبول؛
- الشعور بالحرق أو الألم عند التبول؛
- ود دم في البول؛
- والشعور بعدم إفراغ مثانتك بالكامل بعد ذهابك إلى المرحاض.

قد لا تكون غدة البروستاتا سببا في بعض هذه الأعراض. فبعض الأدوية مثلا تتسبب في تخزين المثانة للبول. ويمكن لطبيبك أو خبير الاحتباس أن يساعدك في معرفة أسباب مشكلتك.

كيف يمكن أن تتسبب غدة البروستاتا في مشكلات التحكم في المثانة؟

إعاقة الإحليل (قناة خروج البول): مع تضخم البروستاتا يمكن أن تعيق الإحليل وبالتالي تمنع المثانة من الإفراغ، ويخترن البول في بعض الأحيان إلى أن يبدأ بالتسرب إلى الخارج. فإذا حدث لك ذلك، عليك مقابلة الطبيب فوراً.

يمكن أن يؤدي نشاط المثانة الزائد لمحاولتها تعدي انسداد إلى ما يعرف **بالمثانة المفرطة النشاط**. فالمثانة المفرطة النشاط يمكن أن تنقبض دون تحكمك بها، مما يسبب حاجة ملحة للتبول. وقد تستمر في الشعور بالحاجة الملحة للتبول لعدة أسابيع بعد إجراء الجراحة لتخفيف الانسداد، وقد يزداد الوضع سوءاً إلى أن تعود المثانة إلى نشاطها الطبيعي.



Surgery for prostate problems can damage the muscle and nerves of the bladder outlet in a few cases. This can cause poor bladder control. If it occurs it is almost always short-lived, though major surgery for prostate cancer can lead to long term bladder control problems.

HOW CAN POOR BLADDER CONTROL BE TREATED?

First, your doctor or continence advisor will want to look for the causes of your poor bladder control, such as prostate disease, infection, diabetes or some medicines.

There are a few ways that poor bladder control due to prostate disease can be treated.

1. Check up with your doctor

After a talk with your doctor, you may feel that you do not need any treatment. Poor bladder control can get better with time, or with simple changes to your daily habits (See the leaflet "Good Bladder Habits for Everyone").

2. Medicines

There are a number of medicines that can help with bladder control. Ask your doctor about these.

3. Prostate Surgery

If your prostate is the problem, then surgery can remove all or part of the gland. The type of surgery will depend on the size of the prostate gland.

4. Bladder Training

A program of bladder training can help the bladder to hold more urine without leaks or urgent feelings, even for those with an overactive bladder.

5. Pelvic Floor Muscle Training

Pelvic floor muscle training builds up the muscles that control how well the bladder and bowel work. Learn how to train your muscles before surgery and start as soon as you can after surgery (See the leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Men").

في بعض الحالات القليلة قد تتلف جراحة البروستاتا كل من العضلات والأعصاب المتحكممة في الإحليل. ويمكن أن يتسبب ذلك بدوره في ضعف التحكم في المثانة. ولكن الوضع لا يستمر طويلاً عند حدوث هذه الحالات، مع أن الجراحات الكبيرة لسرطان المثانة من شأنها أن تؤدي إلى مشكلات التحكم بالمثانة على المدى الطويل.

كيف يمكن علاج ضعف التحكم بالمثانة؟

أولاً، سيحتاج الطبيب أو أخصائي الاحتباس إلى معرفة أسباب ضعف التحكم في المثانة لديك، ومنها مرض البروستاتا، الالتهاب، داء السكري أو استعمال أدوية معينة.

هناك عدة طرق قليلة يمكن بها معالجة ضعف التحكم بالمثانة الناتج عن مرض البروستاتا.

1. استشر طبيبك

من المحتمل أن تشعر بعد التحدث إلى طبيبك بعدم الحاجة إلى أي علاج. فقد يتحسن ضعف التحكم في المثانة مع مرور الوقت، أو بإجراء تغييرات بسيطة على نمط حياتك اليومي (راجع النشرة "عادات تبول جيدة للجميع").

2. الأدوية

هناك عدد من الأدوية من شأنها أن تخفف من مشكلات التحكم في المثانة. اسأل طبيبك عن هذا الأمر.

3. جراحة البروستاتا

إذا كانت غدة البروستاتا هي المشكلة فيمكن إزالتها كلها أو جزءاً منها جراحياً، وسيعتمد نوع الجراحة على حجم الغدة.

4. تدريبات للمثانة

يمكن أن يساعد برنامج تدريبات المثانة على تخزين كمية أكبر من البول بدون تسرب أو الحاجة الملحة للتبول، حتى بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من نشاط مفرط للمثانة.

5. تمارين عضلات قاع الحوض

جيد. تعلم كيفية ممارسة التمارين قبل الجراحة وابدأ بأسرع ما تستطيع بعدها (راجع النشرة "تمارين عضلات قاع الحوض للرجال").





An Australian Government Initiative

13 THE PROSTATE AND BLADDER PROBLEMS

غدة البروستاتا ومشكلات التحكم في المثانة

6. Continence Products

There is a wide range of continence products to help cope with urine leaks (See the leaflet “Continence Products”).

Make sure you know enough about what the problem is, what treatments there are, how well they work, and what might go wrong, so that you can choose the treatment that is best for you, with your doctor’s help.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

6. المنتجات المساعدة على الاحتباس

هناك أنواع كثيرة مختلفة من المنتجات التي تساعدك على تدبير سلس البول (راجع النشرة “المنتجات المساعدة على الاحتباس”).

تأكد من فهمك لطبيعة المشكلة التي تعاني منها، وأنواع علاجها المتاحة والعواقب المحتملة، لكي تتمكن من اختيار العلاج الذي يفيدك على خير وجه بمساعدة طبيبك.

احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات إذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الأسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
- نشرات؛
- نصائح.

إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات جميع المكالمات سرية.

العربية - bladderbowel.gov.au زر
continence.org.au/other-languages

* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.

