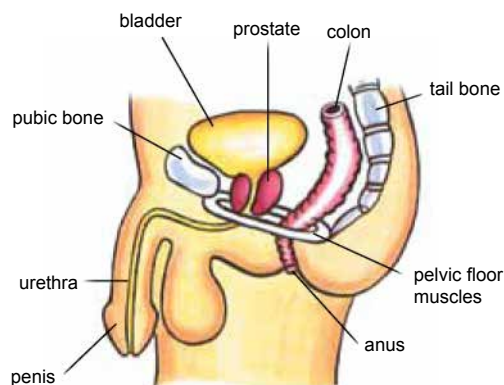




The prostate is a gland that only men have. It is about the size of a walnut and sits below the neck of the bladder, surrounding the bladder outlet (the urethra). The prostate makes a milky fluid, which is part of semen and feeds the sperm.

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

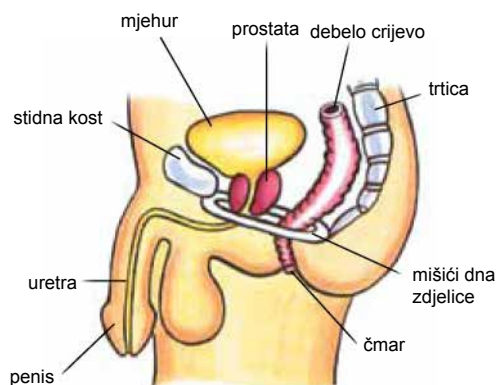
Poor bladder control can also happen due to other health issues. Men with poor bladder control can be upset and embarrassed by this problem. If you have changes in your bladder control, or concerns about your prostate gland, talk to your doctor or continence advisor.



Prostata je žlijezda koju imaju samo muškarci. Ona je veličine oraha i smještena je ispod vrata mjehura, okružujući izlaz mokraćne cijevi (uretre). Prostata proizvodi mliječnu tekućinu, koja je sastavni dio sperme i koja hrani spermatozoide.

Sa starenjem, prostata se povećava. To se odvija tijekom niza godina, a kod nekih muškaraca to može prouzročiti probleme s mjehurom.

Slabljenje kontrole nad mjehurom može nastupiti i zbog drugih zdravstvenih problema. Muškarci s oslabljenom kontrolom mjehura često se zbog tog problema uzrujavaju i to im stvara nelagodu. Ako je kod vas došlo do smanjene kontrole mjehura ili vas zabrinjava stanje prostate, porazgovarajte sa svojim liječnikom ili savjetnikom za inkontinenciju.



WHAT ARE SOME COMMON PROSTATE PROBLEMS?

- 1 **Prostatitis is swelling** and soreness of the prostate gland and may be due to a bladder infection. It is more common in young men.
- 2 **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).
3. **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.

KOJI SU NAJČEŠĆI PROBLEMI S PROSTATOM?

- 1 **Prostatitis je otekuće** i bol prostate, uglavnom uslijed infekcije. Češće pogađa mlađe muškarce.
- 2 **Dobročudna hiperplazija prostate (Benign Prostatic Hyperplasia /BPH/)** je postupno povećavanje prostate, koje obično započinje u srednjim godinama. Otprilike jedan od četiri muškarca mora ići na operaciju zbog ovog problema (BPH ne dovodi do raka).
3. **Rak prostate se obično otkrije** prije pojave bilo kakvih simptoma. Liječnik može otkriti rak krvnom pretragom (koja se zove PSA) i pregledom prostate. To je najčešći oblik raka kod muškaraca, a učestaliji je kako čovjek stari. Ali to je i vrsta raka kod kojeg se liječenjem postižu najbolji rezultati.





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.

KAKO ĆU ZNATI IMAM LI PROBLEMA S PROSTATOM?

Ako imate jedan ili više od sljedećih simptoma, moguće je da imate problema s prostatom:

- poteškoće pri započinjanju mokrenja;
- nakon započinjanja, sporo istjecanje mokraće;
- učestaliji podražaj na mokrenje preko dana ili noću;
- nekontrolirano istjecanje mokraće nakon mokrenja ili između odlazaka na zahod;
- ponovni podražaj na mokrenje nedugo nakon odlaska na zahod;
- neodgovodiv podražaj na mokrenje;
- peckanje ili bol pri mokrenju;
- krv u mokraći; i
- osjećaj da mjehur nije potpuno ispražnjen nakon odlaska na zahod.

Neki od navedenih problema možda nisu zbog prostate. Na primjer, neki lijekovi mogu uzrokovati zadržavanje mokraće u mjehuru. Vaš liječnik ili savjetnik za inkontinenciju mogu vam pomoći pronaći uzrok problema.

KAKO MOŽE PROSTATA PROUZROKOVATI PROBLEM S MJEHUROM?

Začepljenje uretre (mokraćne cijevi): Kako se prostata povećava, može začepiti izlaz iz mjehura i zaustaviti pražnjenje mjehura. U nekim slučajevima, mokraća se nakuplja i na kraju počinje istjecati. Ako se to dogodi, odmah otiđite liječniku.

Pretjerano aktivan mjehur može biti posljedica pojačanog naprezanja mjehura zbog začepljenja. Pretjerano aktivan mjehur može se nekontrolirano zgrčiti, što stvara neodgovodivu potrebu za mokrenjem. Nakon operativnog zahvata radi uklanjanja začepljenja, još uvijek možete imati neodgovodivu potrebu za mokrenjem, a to se može pogoršati u narednih nekoliko tjedana, dok se mjehur ne vrati u normalno stanje.



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").

Operativni zahvat zbog problema prostate može u nekim slučajevima dovesti do oštećenja mišića i živaca na izlazu iz mjehura. To može prouzročiti oslabljenu kontrolu nad mjehurom. Ako do toga dođe, to je gotovo uvijek kratkoročno stanje, iako operacija raka prostate može dovesti do dugoročnog problema kontrole nad mjehurom.

KAKO SE MOŽE LIJEČITI OSLABLJENA KONTROLA NAD MJEHUROM?

Najprije će vaš liječnik ili savjetnik za inkontinenciju potražiti uzroke oslabljene kontrole mjehura, kao što su bolesna prostata, infekcija, dijabetes ili neki lijekovi.

Postoji nekoliko načina kojima se može liječiti oslabljena kontrola mjehura zbog bolesti prostate.

1. Porazgovarajte sa svojim liječnikom

Nakon razgovora s liječnikom, možda ćete smatrati da vam nije potrebno nikakvo liječenje. Oslabljen kontrola nad mjehurom se može popraviti kako vrijeme prolazi, ili uz manje promjene u svakodnevnim navikama (pogledajte brošuru "Dobre navike mokrenja za svakoga").

2. Lijekovi

Postoje brojni lijekovi koji mogu pomoći u kontroli mjehura. Upitajte liječnika o njima.

3. Kirurški zahvat na prostati

Ako je prostata problem, kirurškim zahvatom se može ukloniti cijela prostata ili jedan njen dio. Vrsta kirurškog zahvata će ovisiti o veličini žlijezde.

4. Vježbe za kontrolu mjehura

Program vježbi za kontrolu mjehura pomaže da mjehur može zadržati veću količinu mokraće bez propuštanja ili neodgodivog podražaja, čak i kod onih koji imaju pretjerano aktivan mjehur.

5. Vježbe za mišiće dna zdjelice

Vježbe za mišiće dna zdjelice jačaju mišiće koji kontroliraju rad mjehura i crijeva. Naučite kako se rade vježbe ovih mišića prije operacije i s njima započnite čim prije nakon operacije (pogledajte brošuru "Vježbe za mišiće dna zdjelice za muškarce").





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. Proizvodi za inkontinenciju

Postoji širok izbor proizvoda za inkontinenciju koji pomažu u slučajevima propuštanja mokraće (pogledajte brošuru “Proizvodi za inkontinenciju”).

Potrudite se da dovoljno znate o kakvom se problemu radi, kakve vrste liječenja postoje, koliko su uspješne i kakve su opasnosti liječenja, kako biste mogli odabrati liječenje koje je najbolje za vas, uz pomoć vašeg liječnika.

POTRAŽITE POMOĆ

Dostupne su vam stručne medicinske sestre ako nazovete Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije na 1800 33 00 66* (od ponedjeljka do petka, između 8.00h i 20.00h po standardnom istočnom australskom vremenu) za besplatne:

- Informacije;
- Savjete; i
- Brošure.

Ako imate problema u razgovoru ili razumijevanju engleskog jezika, možete nazvati Liniju za pomoć (Helpline) putem besplatne Telefonske službe tumača na 13 14 50. Na poziv ćete dobiti odgovor na engleskom jeziku, pa recite jezik koji govorite i čekajte na liniji. Bit ćete spojeni s tumačem koji govori vaš jezik. Recite tumaču da želite razgovarati s National Continence Helpline na 1800 33 00 66. Pričekajte na liniji da budete spojeni i tumač će vam pomoći u razgovoru s medicinskom sestrom, savjetnikom za inkontinenciju. Svi razgovori su povjerljivi.

Posjetite bladderbowel.gov.au ili continence.org.au/other-languages

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.

