



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.

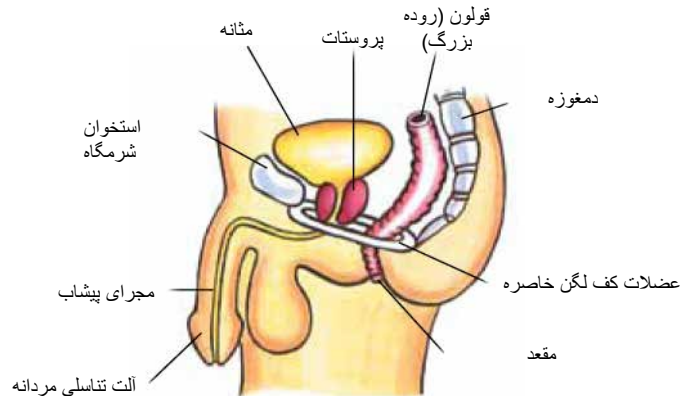
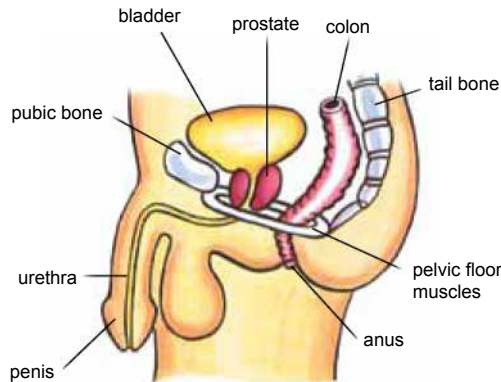
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

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.

پروستات یک غده مختص به مردان می باشد. این غده تقریباً به بزرگی یک چهارمغز است و در زیر گردنه مثانه موقعیت دارد که مجرای مثانه (مجرای پیشاب) را احاطه می کند. غده پروستات یک مایع شیری مانند را تولید می کند که جزئی از آب منی می باشد و نطفه را تغذیه می کند.

به مرور بلند رفتن سن، غده پروستات بزرگتر می شود. این امر بصورت تدریجی اتفاق می افتد و می تواند باعث ایجاد مشکل مثانه در بعضی از مردان گردد.

کنترل ضعیف مثانه همچنان می تواند ناشی از بعضی مشکلات صحتی دیگر باشد. این مشکل می تواند باعث نگرانی و خجالت مردان مصاب به ضعف کنترل مثانه گردد. اگر تغییری در کنترل مثانه تان مشاهده می کنید، یا کدام نگرانی خاص در مورد غده پروستات تان دارید، با داکتر تان یا یک مشاور نگهداری پیشاب صحبت کنید.



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.

مشکلات مروج پروستات کدام ها اند؟

- التهاب غده پروستات** عبارت از ورم و دردناکی غده پروستات است که ممکن است ناشی از عفونت مثانه باشد. این مشکل در میان پسران نوجوان زیاد رایج می باشد.
- رشد بی خطر انساج غده پروستات (BPH)** زمانی بوقوع می پیوندد که پروستات بتدریج بزرگتر می شود و معمولاً در سنین میان سالگی آغاز می گردد. تقریباً از هر چهار مرد یکنفر آن ضرورت به عملیات می داشته باشد (BPH سرطانی نیست).
- سرطان پروستات معمولاً قبل از ظهور** علائم هشداریه آن قابل کشف می باشد. داکتر شما می تواند آنرا از طریق آزمایش کردن خون (که بنام PSA یاد می شود) و چک کردن مثانه تان تثبیت کند. سرطان پروستات در میان مردان معمول می باشد، و احتمال وقوع آن با کبر سن بیشتر می گردد. ولی خوشبختانه این نوع سرطان براحتی قابل علاج می باشد.





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.

چطور خواهیم فهمید که مشکل پروستات دارم؟

اگر شما دچار یک یا بیشتر از علائم ذیل هستید، ممکن است مشکل پروستات داشته باشید:

- داشتن مشکل در شروع کردن ادرار؛
- جریان آهسته ادرار بعد از شروع شدن آن؛
- ضرورت به ادرار کردن مکرر در طول روز یا شب؛
- تراوش ادرار بعد از ادرار کردن، یا بین وقفه های تشناب رفتن؛
- احساس شدید و آنی برای ادرار کردن؛
- احساس سوزش یا درد در زمان ادرار کردن؛
- ضرورت به ادرار کردن دوباره بزودی بعد از یکبار ادرار کردن؛
- آثار خون در ادرار؛ و
- احساس عدم خالی شدن کامل مثانه بعد از ادرار کردن.

بعضی از این مشکلات ممکن است ناشی از مثانه نباشد. بطور مثال، بعضی دواها ممکن است باعث شود که مثانه مقدار بیشتر ادرار را ذخیره کند. دکتر یا نرس مشاور نگهداری پیشاب تان می تواند شما را در قسمت پیدا نمودن عوامل مشکل کمک کند.

چگونه پروستات منجر به مشکل مثانه می گردد؟

بندش مجرای پیشاب (لوله ادرار): بزرگ شدن تدریجی غده پروستات ممکن است باعث بندش مجرای مثانه گردیده و در نتیجه نگذارد که مثانه بطور کامل خالی گردد. در بعضی موارد، ممکن است ادرار به حدی ذخیره گردد تا شروع به تراوش کردن نماید. در صورت مشاهده چنین مشکل، فوراً با یک دکتر مشورت نمایید.

یک مثانه بیحد فعال می تواند علامت فعالیت فوق العاده شدید مثانه به منظور عبور دادن ادرار از بندش باشد. یک مثانه بیحد فعال می تواند بدون کنترل شما تنگ شده و در نتیجه باعث بروز احساس شدید ادرار کردن گردد. بعد از عملیات شدن جهت تسکین بندش، ممکن است شما هنوز هم ضرورت شدید به ادرار کردن را احساس کنید، و این مشکل الی التیام یافتن مثانه بشکل عادی اش می تواند در طول چند هفته های بعد از عملیات حتی وخیم تر هم گردد.





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").

عملیات پروستات در بعضی مواقع می تواند به عضلات و رگهای مجرای مثانه صدمه وارد نموده و در نتیجه باعث ایجاد ضعف کنترل مثانه گردد. اگر این امر اتفاق به افتد، معمولاً کوتاه مدت می باشد، مگر عملیات عمده سرطان پروستات می تواند باعث ایجاد مشکل کنترل مثانه بشکل دراز مدت گردد.

ضعف کنترل مثانه را چگونه می توان معالجه کرد؟

اولتر از همه، داکتر یا مشاور نگهداری پیشاب تان علل ضعف کنترل مثانه شما را مانند امراض پروستات، عفونت، مرض شکر یا بعضی دواها جستجو خواهند نمود.

بعضی روش هایی وجود دارد که بوسیله آن می توان ضعف کنترل مثانه ناشی از امراض پروستات را تداوی کرد.

1. معاینه شدن نزد داکتر تان

بعد از مشورت با داکتر تان، ممکن است احساس کنید که به تداوی ضرورت نداشته باشید. ضعف کنترل مثانه می تواند به مرور زمان یا با تغییر دادن چیزی در عادات روزمره تان تداوی گردد (به ورقه معلوماتی "عادات خوب مثانه برای همه" مراجعه کنید).

2. دواها

یکتعداد دواها وجود دارد که برای تداوی کنترل مثانه مفید می باشد. با داکتر تان در این مورد صحبت کنید.

3. عملیات پروستات

اگر مشکل تان از ناحیه پروستات باشد، در اینصورت عملیات می تواند بخشی یا کل این غده را قطع کند. نوع عملیات مربوط می شود به اندازه بزرگی غده پروستات.

4. تمرین مثانه

یک پروگرام تمرین مثانه می تواند به مثانه کمک کند تا مقدار بیشتر ادرار را بدون تراوش یا احساس شدید ادرار کردن، در خود ذخیره کند، حتی برای اشخاص دارای مثانه بیحد فعال.

5. تمرین عضلات کف لگن خاصره

تمرین عضلات کف لگن خاصره یعنی عضلات کنترل کننده کارکرد مثانه و روده ها را تقویت می بخشد. قبل از عملیات شدن بیاموزید که چگونه عضلات تانرا تمرین دهید و تمرین را به زود ترین فرصت ممکن بعد از عملیات شدن آغاز کنید (به ورقه معلوماتی "تمرین عضلات کف لگن خاصره برای مردان" مراجعه نمایید).





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. محصولات نگهداری پیشاب

یک تعداد زیادی محصولات نگهداری پیشاب برای رفع تراوش ادرار وجود دارد (به ورقه معلوماتی "محصولات نگهداری پیشاب" مراجعه نمایید).

اطمینان حاصل کنید که اطلاعات کافی راجع به مشکل تان، انواع معالجه های موجوده، میزان مؤثریت معالجه، و خطرات احتمالی عملیات کسب کنید تا بتوانید بهترین روش معالجه را به کمک داکتر تان انتخاب نمایید.

کمک بخواهید

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد آسترالیای شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می آورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از ویب سایت های bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages دیدن نمایید.

* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

