



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.

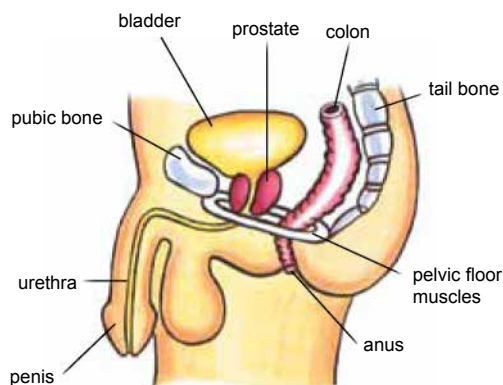
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

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.

Ο προστάτης είναι ένας αδένας που τον έχουν μόνο οι άνδρες. Έχει μέγεθος όσο περίπου ένα καρύδι και βρίσκεται κάτω από τον αυχένα της κύστης και περιβάλλει την έξοδο της κύστης (την ουρήθρα). Ο προστάτης παράγει ένα γαλακτώδες υγρό, που είναι μέρος του σπερματικού υγρού και θρέφει το σπέρμα.

Καθώς οι άνδρες γερνούν, ο προστάτης μεγαλώνει. Αυτό γίνεται με την πάροδο πολλών χρόνων και σε μερικούς άνδρες μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στη κύστη.

Ο ανεπαρκής έλεγχος της κύστης μπορεί επίσης να εκδηλωθεί εξαιτίας άλλων ιατρικών παθήσεων. Οι άνδρες με ανεπαρκή έλεγχο στην κύστη μπορούν να στενοχωριούνται και να ντρέπονται γι' αυτό το πρόβλημα. Εάν παρατηρήσετε αλλαγές στον έλεγχο της κύστης ή ανησυχείτε για τον προστάτη σας, συζητήστε το με το γιατρό σας ή με ένα σύμβουλο για την ακράτεια.



### 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.

### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΣΥΝΗΘΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ;

- 1 Η Προστατίτιδα είναι ένα πρήξιμο** και πόνος στον προστάτη και μπορεί να οφείλεται σε λοίμωξη της κύστης. Προσβάλλει συνήθως τους νεαρούς άνδρες.
- 2 Η Καλοήθης Υπερπλασία του Προστάτη (BPH)** προκαλεί σταδιακή διόγκωση του προστάτη και συνήθως αρχίζει από τη μέση ηλικία. Περίπου ένας στους τέσσερις άντρες θα χρειαστεί χειρουργική επέμβαση για αυτό το πρόβλημα (Η BPH δεν οδηγεί στον καρκίνο).
- 3. Ο καρκίνος του προστάτη εμφανίζεται συχνά** χωρίς να έχετε προηγούμενες οποιαδήποτε προειδοποιητικά σημάδια. Ο γιατρός σας μπορεί να τον βρει σε μια ανάλυση αίματος (που ονομάζεται PSA) και σε μια εξέταση του προστάτη σας. Είναι ο πιο κοινός καρκίνος στους άνδρες, και είναι πιθανότερο να σας προσβάλει καθώς γερνάτε. Ωστόσο, είναι συνήθως κι ένας από τους καρκίνους που ανταποκρίνονται θετικά σε θεραπεία.





### 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.

### ΠΩΣ ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ;

Εάν έχετε ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα, μπορεί να έχετε πρόβλημα με τον προστάτη:

- δυσκολία στην έναρξη της ούρησης·
- αργή ροή των ούρων αφού αρχίσει η ούρηση·
- ανάγκη για ούρηση πιο συχνά κατά τη διάρκεια της μέρας ή της νύχτας·
- διαρροή ούρων μετά την ούρηση, η μεταξύ των επισκέψεων στην τουαλέτα·
- χρειάζεται να ουρήσετε και πάλι σε πολύ μικρό διάστημα μετά από μια επίσκεψη στην τουαλέτα·
- αίσθηση έντονης και επείγουσας ανάγκης να ουρήσετε·
- κάψιμο ή πόνος κατά την ούρηση·
- αίμα στα ούρα· και
- αίσθηση ότι η κύστη δεν έχει αδειάσει εντελώς μετά από μια επίσκεψη στην τουαλέτα.

Μερικά από αυτά τα προβλήματα μπορούν να μην οφείλονται στον προστάτη. Για παράδειγμα, μερικά φάρμακα μπορούν να αναγκάσουν την κύστη να αποθηκεύει ούρα. Ο γιατρός σας ή ένας σύμβουλος για την εγκράτεια μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε την αιτία του προβλήματός σας.

### ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ Ο ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ ΜΟΥ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΥΣΤΗΣ;

**Απόφραξη της ουρήθρας** (ο ουροφόρος αγωγός): Καθώς ο προστάτης διογκώνεται, μπορεί να αποφράξει την έξοδο της κύστης και να σταματήσει την κύστη να αδειάζει. Σε μερικές περιπτώσεις, τα ούρα μπορούν να αποθηκευθούν μέχρι πάνω και να αρχίζουν να υπερχειλίζουν προς έξω. Εάν σας συμβεί αυτό, δείτε ένα γιατρό αμέσως.

**Μια υπερδραστήρια κύστη** μπορεί να δημιουργηθεί σαν αποτέλεσμα της αυξημένης προσπάθειας της κύστης να ξεπεράσει μια απόφραξη. Μια υπερδραστήρια κύστη μπορεί να σφίξει χωρίς τον έλεγχό σας, προκαλώντας σας μια επείγουσα ανάγκη να ουρήσετε. Μετά από τη χειρουργική επέμβαση της απόφραξης της εκροής μπορεί ακόμα να νιώθετε μια επείγουσα ανάγκη να ουρήσετε και μπορεί η κατάσταση αυτή να χειροτερέψει για μερικές εβδομάδες, μέχρι η κύστη να επανέλθει στη φυσιολογική της κατάσταση.



**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”).

**Η χειρουργική επέμβαση** για προβλήματα του προστάτη μπορεί σε μερικές περιπτώσεις να προκαλέσει βλάβη στους μυς και τα νεύρα της εξόδου της κύστης. Αυτό μπορεί να προκαλέσει τον ανεπαρκή έλεγχο της κύστης. Αν συμβεί αυτό, σχεδόν πάντοτε διαρκεί για ένα σύντομο χρονικό διάστημα, αν και μια μεγάλη εγχείρηση για τον προστάτη του καρκίνου μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμα προβλήματα ελέγχου της κύστης.

## ΤΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΕΠΑΡΚΗ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;

Κατ’ αρχάς, ο γιατρός σας ή ο σύμβουλος για την εγκράτεια θα θέλουν να ερευνήσουν ποια είναι τα αίτια που προκαλούν τον ανεπαρκή έλεγχο της κύστης σας, όπως η ασθένεια του προστάτη, λοίμωξη, διαβήτης ή μερικά φάρμακα.

Υπάρχουν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να γίνει θεραπευτική αγωγή για ανεπαρκή έλεγχο της κύστης εξαιτίας ασθένειας του προστάτη.

### 1. Μια εξέταση από το γιατρό σας

Μετά από μια συζήτηση με το γιατρό σας, μπορεί να θεωρήσετε ότι δεν χρειάζεστε οποιαδήποτε θεραπευτική αγωγή. Ο ανεπαρκής έλεγχος της κύστης μπορεί να καλυτερεύσει με τον καιρό, ή με μερικές απλές αλλαγές στις καθημερινές συνήθειές σας (Δείτε το φυλλάδιο «Καλές συνήθειες ούρησης για όλους»).

### 2. Φάρμακα

Υπάρχουν διάφορα φάρμακα που μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο της κύστης. Ρωτήστε το γιατρό σας γι’ αυτά.

### 3. Χειρουργική επέμβαση στον προστάτη

Αν το πρόβλημα είναι ο προστάτης σας, τότε μια χειρουργική επέμβαση μπορεί να αφαιρέσει το όλον ή μέρος του αδένου. Ο τύπος χειρουργικής επέμβασης θα εξαρτηθεί από το μέγεθος του προστατικού αδένου.

### 4. Εκγύμναση της κύστης

Ένα πρόγραμμα εκγύμνασης της κύστης μπορεί να βοηθήσει την κύστη να συγκρατεί περισσότερα ούρα χωρίς διαρροές ή την αίσθηση της επείγουσας ανάγκης για ούρηση, ακόμη και για τα άτομα με υπερδραστική κύστη.

### 5. Εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους

Η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους δυναμώνει τους μυς που ελέγχουν τη λειτουργία της κύστης και των εντέρων. Μάθετε πως να εκγυμνάζετε τους μυς σας πριν από τη χειρουργική επέμβαση και αρχίστε όσο πιο γρήγορα μπορείτε μετά από τη χειρουργική επέμβαση (Δείτε το φυλλάδιο «Εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους για άντρες»).





## 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

## 6. Προϊόντα Εγκράτειας

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία βοηθημάτων εγκράτειας που βοηθούν στην αντιμετώπιση των διαρροών των ούρων (Δείτε το φυλλάδιο «Βοηθήματα Εγκράτειας»).

Σιγουρευτείτε ότι γνωρίζετε αρκετά για το ποιο είναι το πρόβλημα, τι θεραπευτικές αγωγές υπάρχουν, πόσο αποτελεσματικές είναι και τι μπορεί να πάει στραβά, έτσι ώστε να μπορείτε να επιλέξετε την καλύτερη για σας θεραπευτική αγωγή, με τη βοήθεια του γιατρού σας.

### ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.\* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες
- Συμβουλές και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) ή το [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.