



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.

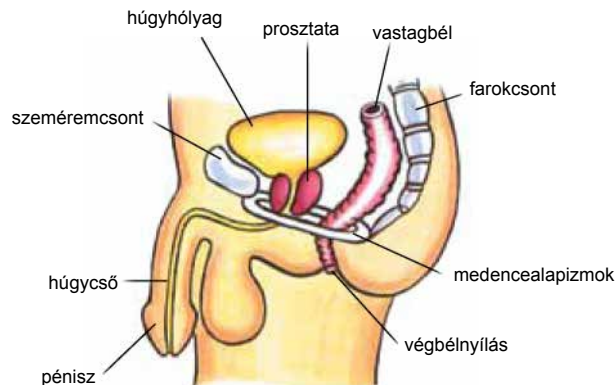
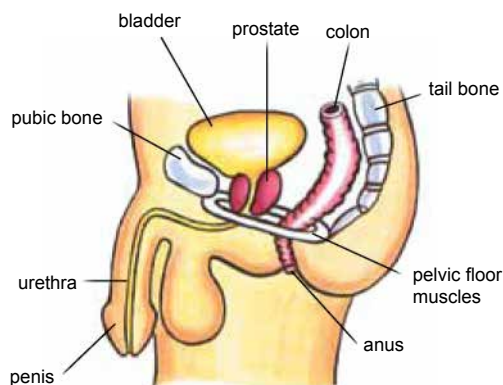
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

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.

A prosztata olyan mirigy, ami csak férfiaknak van. Körülbelül dió nagyságú és a húgyhólyagnyak alatt helyezkedik el körülvéve a húgycsővet. A prosztata tejszerű váladékot termel, ami az ondó része és a spermát táplálja.

Ahogy a férfiak öregszenek, úgy nagyobbodik meg a prosztata mirigy. Ez hosszú évek alatt történik, és néhány férfi esetében vizelési problémákat okoz.

A rossz vizeletvisszatartás előfordulhat más egészségi problémák miatt is. Férfiakat, akiknek rossz vizeletvisszatartásuk van, zavarhatja és szégyenérzést okozhat ez a probléma. Ha a vizeletvisszatartása megváltozott, vagy aggasztja a prosztata mirigyét, akkor beszéljen orvosával vagy kontinencia tanácsadóval.



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.

MIK A GYAKORI PROSZTATA PROBLÉMÁK?

- 1 **A prosztata mirigy gyulladása dagadást és** fájdalmat okoz a prosztata mirigyben. Ennek lehet egy húgyhólyagfertőzés az oka. Gyakoribb fiatal férfiaknál.
- 2 **A jóindulatú prosztata dagadást** akkor fordul elő, amikor a prosztata fokozatosan nagyobbodik, ami általában a középkortól kezdődik. Minden négy férfi közül egynek kell műtét erre a problémára. (A jóindulatú prosztata dagadást nem okoz rákos betegséget).
3. **A prosztatarákot gyakran azelőtt kiderítik,** mielőtt Ön valami figyelmeztető jelet látna. Az orvos kiderítheti vérvizsgálattal (neve PSA) és a prosztata vizsgálatával. Ez a leggyakoribb rák férfiaknál, és az öregedés során egyre valószínűbb, hogy ilyen előfordul. Azonban ez az egyik legkönnyebben kezelhető rák.





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.

HOGY TUDOM MEG, HOGY VAN-E PROSZTATA PROBLÉMÁM?

Ha egy vagy több jele van az alábbiak közül, akkor lehet, hogy prosztatata problémája van:

- nehéz a vizeletfolyást megindítani;
- miután megindult a vizelet, lassú a vizeletfolyás;
- gyakrabban kell vizelnie napközben vagy éjszaka;
- vizelés után vagy vizelések között a vizelet csöpög;
- röviddel azután, hogy végén volt, újra kell vizelnie;
- azt érzi, hogy sürgősen kell vizelnie;
- ég vagy fáj, amikor vizel;
- vér van a vizeletben; és
- azt érzi, hogy a húgyhólyagja nem egészen üres, miután végén volt.

Lehet, hogy nem mindegyik problémát okozza a prosztatata. Például van olyan gyógyszer, ami felhalmozthatja a vizeletet a húgyhólyagban. Az orvosa vagy a kontinencia tanácsadója segíthet a probléma okát kideríteni.

HOGY OKOZHAT A PROSZTATÁM VIZELETVISSZATARTÁSI PROBLÉMÁT?

A vizeletvezeték elrekesztése: Ahogy a prosztatata nagyobb lesz, elrekesztheti a húgyhólyag kifolyóját, és akadályozhatja a húgyhólyag kiürülését. Bizonyos esetekben a vizelet felhalmozódhat, mielőtt el nem kezd kicsurogni. Ha ez előfordul, menjen el azonnal orvoshoz.

Egy túl aktív húgyhólyagot az okozhat, hogy a húgyhólyag túl erősen működik azért, hogy átjusson egy elakadáson. Egy túl aktív húgyhólyag összeszorulhat magától, azt az érzést keltve, hogy sürgősen kell vizelni. Az elakadást kiigazító műtét után még mindig úgy érezheti, hogy sürgősen kell vizelnie, és ez rosszabbodhat egy pár hétig, amíg a húgyhólyag újra visszaáll a normális működésre.





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”).

A prosztata műtét néhány esetben sérülést okozhat a húgycső izmaiban és idegeiben. Ez okozhat rossz vizeletvisszatartást. Ha elő is fordul, ez majdnem mindig rövid ideig tart csak, bár nagyobb prosztata rákműtét hosszútávú vizeletvisszatartási problémákhoz vezethet.

HOGY LEHET A ROSSZ VIZELETVISSZATARTÁST KEZELNI?

Az orvosa vagy a kontinencia tanácsadója először is keresni fogja a rossz vizeletvisszatartás okait, mint például a prosztata betegsége, a fertőzés, a cukorbetegség vagy bizonyos gyógyszerek.

Többfajta mód van a prosztata betegség okozta rossz vizeletvisszatartás kezelésére.

1. Menjen orvosi kivizsgálásra

Miután beszélt az orvosával, lehet, hogy úgy gondolja, hogy nincs szüksége kezelésre. A rossz vizeletvisszatartás megjavulhat idővel, vagy a mindennapi életében történő egyszerű változásokkal (Lásd a szórólapot: “Jó vizelési szokások mindenki számára”).

2. Gyógyszerek

Van több gyógyszer, ami segíthet a vizeletvisszatartással. Kérdezze meg az orvosát ezekről.

3. Proszтата operáció

Ha a prosztatája a probléma, akkor műtét eltávolíthatja az egész mirigyét vagy annak egy részét. A műtét fajtája a prosztatamirigy nagyságától függ.

4. A húgyhólyag edzése

A program hólyag képzés segíthet a hólyag, hogy tartsa több vizelet szivárgás nélkül vagy sürgős érzéseket, még azok számára is hiperaktív hólyag.

5. Medencealapiszom-edzés

Egy húgyhólyagedzés-program segíthet a húgyhólyagnak abban, hogy szivárgás vagy sürgősségi érzés nélkül több vizeletet tároljon, még azoknál is, akiknek túl aktív a húgyhólyagjuk (Lásd a szórólapot: “Vizelési edzés”).





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. Kontinencia készítmények

Kontinencia készítmények nagy választéka segít megbirkózni vizeletszivárgással (Lásd a szórólapot "Kontinencia készítmények").

Figyeljen arra, hogy eleget tudjon arról, hogy mi a probléma, milyen kezelésmódok vannak, azok milyen hatékonyak, milyen problémák adódhatnak azért, hogy orvosa segítségével kiválaszthassa azt a kezelésmódot, amely az Ön számára a legmegfelelőbb.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET

Szakképzett ápolók állnak rendelkezésére ha felhívja az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatot a 1800 33 00 66* számon (hétfőtől péntekig, reggel 8-tól este 8-ig az ausztrál keleti időzónában) ingyenesen:

- Információ;
- Tanács; és
- Szórólapok.

Ha problémái vannak az angol nyelvvel, kapcsolatba léphet a Telefonos Tolmács Szolgálattal a 13 14 50 számon. Először valaki válaszol a hívásra angolul, mondja be, hogy milyen nyelven beszél és várjon a telefonon. Kapcsolatba fog kerülni egy tolmáccsal aki beszél az Ön nyelvét, mondja meg neki, hogy az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal akar beszélni a 1800 33 00 66 számon. Várjon a telefonon, hogy kapcsolják és a tolmács segíteni fogja a kontinencia ápolójával való beszélgetésben. Minden beszélgetés bizalmas.

Látogassa meg a bladderbowel.gov.au vagy continence.org.au/other-languages weboldalakat

* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

