



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.

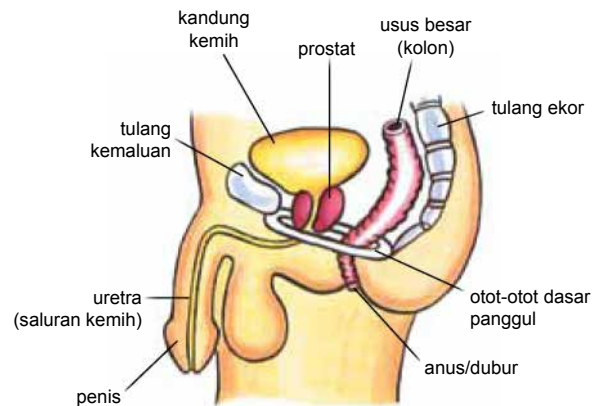
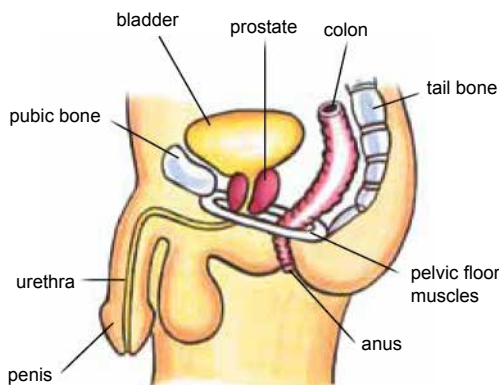
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

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.

Prostat adalah kelenjar yang hanya dimiliki pria. Ukurannya kira-kira sebesar kacang walnut dan berada di bawah kandung kemih, mengelilingi saluran kencing (uretra). Prostat menghasilkan cairan putih susu, yang mana merupakan bagian dari mani dan menyediakan makanan bagi sperma.

Seiring bertambahnya usia, kelenjar prostat semakin membesar. Hal ini terjadi selama bertahun-tahun dan pada sebagian pria hal ini dapat menyebabkan masalah kandung kemih.

Lemahnya kendali kandung kemih dapat terjadi karena alasan kesehatan lainnya. Pria dengan kendali kandung kemih yang lemah dapat merasa terganggu dan malu oleh masalah ini. Jika ada yang berubah dari kendali kandung kemih Anda, atau kekhawatiran tentang kelenjar prostat Anda, bicaralah dengan dokter Anda atau penasihat khusus kontinensia.



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.

APA SAJA MASALAH PROSTAT YANG UMUM?

- 1 **Prostatitis merupakan pembengkakan** dan rasa sakit pada kelenjar prostat dan mungkin disebabkan oleh infeksi kandung kemih. Biasa terjadi pada pria muda.
- 2 **Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) atau Pembesaran Prostat Jinak** terjadi ketika prostat perlahan-lahan membesar, biasanya dimulai pada usia paruh baya. Sekitar satu dari empat pria membutuhkan operasi untuk masalah ini (BPH tidak menyebabkan kanker).
3. **Kanker Prostat sering ditemukan** sebelum Anda mengalami tanda-tandanya. Dokter Anda mungkin menemukannya lewat tes darah (disebut PSA) dan pemeriksaan prostat Anda. Kanker ini merupakan jenis kanker paling umum pada pria, dan semakin bertambahnya usia semakin mungkin Anda mengalaminya. Namun kanker ini merupakan kanker yang paling cepat ditangani.





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.

BAGAIMANA CARANYA SAYA DAPAT MENGETAHUI APAKAH SAYA PUNYA MASALAH PROSTAT?

Jika Anda mengalami satu atau lebih dari masalah berikut ini, Anda mungkin punya masalah dengan prostat Anda:

- sulit memulai aliran air kencing;
- Aliran air kencing lambat begitu mulai;
- perlu sering buang air kecil sepanjang siang atau malam;
- ada rembesar setelah buang air kecil, atau di antara waktu-waktu ke kamar kecil;
- perlu buang air kecil lagi segera setelah dari kamar kecil;
- merasa dorongan kuat untuk buang air kecil;
- rasa panas atau sakit ketika buang air kecil;
- darah di air kencing; dan
- merasa kandung kemih tidak sepenuhnya kosong setelah buang air kecil.

Sebagian dari masalah ini mungkin bukan disebabkan prostat. Misalnya, beberapa obat dapat membuat kandung kemih menyimpan urine. Dokter atau penasihat Anda dapat menolong dalam menemukan sebab masalah Anda.

BAGAIMANA BISA PROSTAT SAYA MENYEBABKAN MASALAH KANDUNG KEMIH?

Tersumbatnya uretra (saluran kencing): Seiring membesarnya prostat, prostat dapat menghalangi saluran kencing dan mencegah dikosongkannya kandung kemih; Dalam beberapa kasus, air kencing bisa saja tertampung sampai air kencing ini mulai merembes. Kalau ini terjadi, langsung temui dokter.

Kandung kemih yang terlalu aktif dapat disebabkan oleh kandung kemih yang bekerja terlalu keras untuk dapat melewati halangan. Kandung kemih yang terlalu aktif dapat mengencang tanpa kendali Anda, mengakibatkan dorongan buang air kecil yang mendesak. Setelah operasi untuk meredakan halangan itu, Anda mungkin masih akan merasa dorongan buang air kecil yang mendesak dan dapat bertambah buruk selama beberapa minggu, hingga kandung kemih kembali normal.



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").

Dalam beberapa kasus, **operasi** untuk masalah-masalah prostat dapat merusak otot dan saraf-saraf saluran kencing. Hal ini dapat mengakibatkan lemahnya kendali kandung kemih. Jika memang terjadi, ini biasanya sebentar saja, walaupun operasi besar untuk kanker prostat dapat menyebabkan masalah mengendalikan kandung kemih dalam jangka panjang.

BAGAIMANA MENGATASI LEMAHNYA KENDALI KANDUNG KEMIH?

Pertama, dokter atau penasihat kontinensia Anda mungkin ingin mencari penyebab lemahnya kendali kandung kemih Anda, misalnya penyakit prostat, infeksi, diabetes atau beberapa obat.

Ada beberapa cara mengatasi lemahnya kendali kandung kemih akibat penyakit prostat.

1. Periksa ke dokter

Setelah berunding dengan dokter, Anda mungkin merasa Anda tidak memerlukan perawatan. Kendali kandung kemih yang lemah dapat membaik seiring dengan berjalannya waktu, atau dengan perubahan sederhana dalam kebiasaan sehari-hari (Lihat selebaran "Kebiasaan yang Baik untuk Kandung Kemih bagi Siapa Saja").

2. Obat-obatan

Ada sejumlah obat yang dapat menolong mengendalikan kandung kemih. Tanya dokter Anda tentang hal ini.

3. Bedah Prostat

Jika prostat Anda adalah masalahnya, maka pembedahan dapat mengangkat semua atau sebagian dari kelenjar itu. Jenis bedah tergantung pada ukuran kelenjar prostat.

4. Latihan untuk kandung kemih

Program latihan untuk kandung kemih dapat membantu kandung kemih supaya dapat menampung lebih banyak urine tanpa merembes atau dorongan mendesak, bahkan bagi mereka yang kandung kemihnya terlalu aktif.

5. Latihan Otot Dasar Panggul

Latihan otot dasar panggul membangun otot-otot yang mengontrol sebaik apa kerja kandung kemih dan usus. Belajar bagaimana melatih otot-otot Anda sebelum operasi dan mulai sesegera mungkin setelah operasi (lihat selebaran "Latihan Otot Dasar Panggul untuk Pria").





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. Produk-produk kontinensia

Ada banyak ragam produk kontinensia yang dapat menolong mengatasi rembesan urine (Lihat selebaran “Produk-Produk Kontinensia”).

Pastikan Anda cukup tahu apa masalahnya, perawatan apa yang ada, sebaik apa kegunaannya, masalah apa yang mungkin terjadi, supaya Anda dapat memilih perawatan yang terbaik, dengan bantuan dokter Anda.

CARI BANTUAN

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi bladderbowel.gov.au atau continence.org.au/other-languages

* Panggilan dari telepon genggam akan dikenakan biaya sesuai yang telah ditentukan.

