



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.

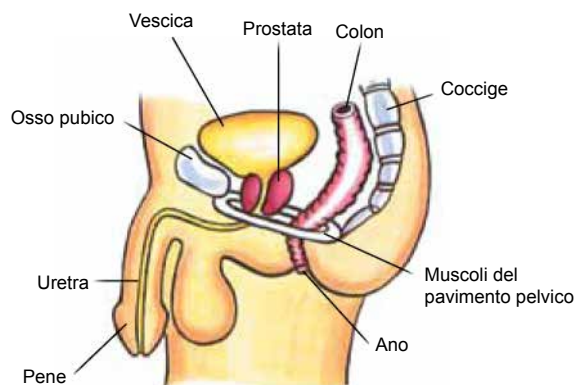
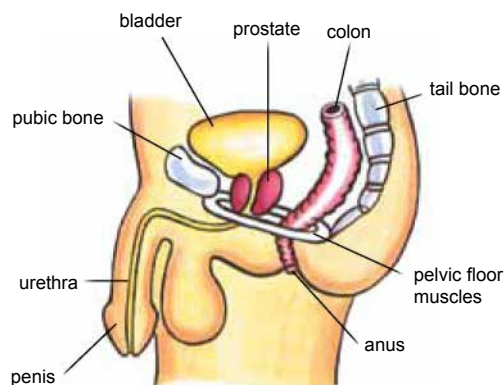
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

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.

La prostata è una ghiandola presente solo negli uomini. Ha approssimativamente le dimensioni di una noce, si trova appena sotto la vescica e circonda la prima porzione dell'uretra. Sua funzione è di secernere un liquido filante e lattiginoso che diviene parte dello sperma e nutre gli spermatozoi.

Man mano che gli uomini invecchiano, la prostata si ingrossa. Questo processo avviene lentamente nel tempo ma per alcuni uomini tale ingrossamento può provocare problemi di carattere urinario.

L'indebolimento delle funzioni urinarie può anche essere causato da altri problemi di salute e per gli uomini che ne soffrono è spesso causa di notevole disagio e senso di imbarazzo. Se notate cambiamenti nei vostri sintomi urinari, o se nutrite apprensioni in merito alla prostata, rivolgetevi al medico di fiducia o a uno specialista.



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.

QUALI SONO I DISTURBI PIÙ FREQUENTI DELLA PROSTATA?

- 1 **La prostatite si manifesta con gonfiore** e dolore della prostata e può essere associata ad un'infezione del tratto urinario. È più frequente negli uomini in giovane età.
- 2 **L'iperplasia prostatica benigna (BPH) provoca** il progressivo ingrossamento della prostata, che inizia di norma con la mezza età. Circa un uomo su quattro dovrà sottoporsi ad intervento chirurgico per rimediare a questo disturbo. (La BPH non sfocia in un tumore).
3. **Il tumore alla prostata può spesso manifestarsi** all'inizio senza alcun sintomo e viene scoperto per caso quando viene effettuato un esame ematico (il PSA) e un esame rettale. Si tratta del tumore più comune negli uomini la cui incidenza aumenta con l'età. Tuttavia, è uno dei tumori che meglio risponde alle terapie.



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.

COME FACCIAMO A CAPIRE CHE HO UN DISTURBO ALLA PROSTATA?

Se presentate uno dei seguenti sintomi o una combinazione degli stessi potreste avere un problema alla prostata:

- difficoltà ad avviare il flusso dell'urina;
- flusso lento dell'urina una volta iniziata l'urinazione;
- bisogno di urinare più spesso del solito durante il giorno o di notte;
- piccole perdite dopo l'urinazione o tra una visita e l'altra in bagno;
- necessità di urinare a breve intervallo dall'urinazione precedente;
- sensazione di bisogno urgente di urinare;
- bruciore, disagio o persino dolore durante l'urinazione;
- sangue nelle urine; e
- sensazione che lo svuotamento non è completo.

Alcuni di questi disturbi non sono necessariamente associati alla prostata. Vi sono infatti alcuni farmaci che possono causare ritenzione urinaria. Rivolgetevi al vostro medico o specialista per scoprire la causa del vostro problema.

IN CHE MODO LA PROSTATA PUÒ CAUSARE DISTURBI ALLA VESCICA?

L'ostruzione dell'uretra (canale uretrale): quando la prostata si ingrossa potrebbe provocare un'ostruzione del canale uretrale e impedire lo svuotamento della vescica. In alcuni casi la ritenzione dell'urina diventa tale che l'eccesso di urina trabocca causando un disturbo che richiede immediate cure mediche.

La vescica iperattiva potrebbe manifestarsi a seguito dell'aumento dello sforzo da parte della vescica per superare la resistenza alla fuoriuscita dell'urina. La vescica iperattiva può contrarsi involontariamente creando il bisogno urgente di urinare. Dopo avere curato l'ostruzione alla fuoriuscita dell'urina con un intervento chirurgico il bisogno urgente può permanere e anche peggiorare per alcune settimane finché la vescica torna in condizioni normali.



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").

L'intervento chirurgico alla prostata può talvolta causare lesioni muscolari e nervose allo sbocco vescicale che potrebbe causare l'incontinenza. Tale incontinenza può essere di breve o lungo termine e dipende dalla portata o gravità dell'intervento chirurgico.

COME SI PUÒ CURARE L' INCONTINENZA?

Il vostro medico o specialista indagherà prima di tutto le probabili cause dei vostri sintomi ossia i disturbi della prostata, le infezioni, il diabete e l'uso di alcuni farmaci.

Vi sono varie misure che si possono intraprendere per curare l'incontinenza associata a disturbi alla prostata:

1. Parlatene con il medico

Dopo averne parlato con il medico, potreste ritenere di non avere bisogno di cure. Talvolta i sintomi migliorano spontaneamente con l'andare del tempo oppure con semplici modifiche delle abitudini giornaliere (Leggete l'opuscolo "Buone abitudini urinarie").

2. Farmaci

Vi sono vari farmaci che sono efficaci per l'incontinenza. Consultate il vostro medico.

3. Intervento chirurgico della prostata

Se il vostro problema è la prostata, l'intervento rimuove una parte o tutta la ghiandola. Le dimensioni della prostata determinano il tipo di intervento chirurgico richiesto.

4. Esercitazione della vescica

Un programma che mira a migliorare il controllo della vescica, aumentare la quantità di urina trattenuta senza sostenere perdite di urina o senso di urgenza anche per chi soffre di vescica iperattiva.

5. Esercizi del pavimento pelvico

Questi rafforzano i muscoli che controllano la funzione della vescica e l'evacuazione. Imparate gli esercizi prima dell'intervento chirurgico e poi iniziate a farli appena vi sentite a vostro agio. (Leggete l'opuscolo "Esercizi del pavimento pelvico per gli uomini").



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. Accessori per l'incontinenza

Esiste una vasta gamma di accessori per l'incontinenza che possono essere di aiuto per far fronte alla perdita di urina. (Leggete l'opuscolo “Prodotti e Accessori per l'Incontinenza”).

Informatevi sufficientemente sul disturbo, le terapie disponibili, la loro efficacia ed eventuali problemi in modo da poter scegliere la terapia più adatta al vostro caso, con l'aiuto del vostro medico.

CHIEDETE AIUTO

Infermieri qualificati sono disponibili gratuitamente chiamando il servizio di assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline) al numero verde 1800 33 00 66* (dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 20.00 (Australian Eastern Standard Time):

- Informazioni;
- Consigli; e
- Opuscoli.

Se avete difficoltà con l'inglese potete contattare la Helpline tramite il servizio di interpretariato telefonico al numero 13 14 50. Un operatore risponderà in inglese, voi dovete dire la lingua che parlate e dovete rimanere in linea. Successivamente verrete messi in comunicazione con un interprete che parla la vostra lingua al quale dovete comunicare che desiderate chiamare la National Continence Helpline al numero 1800 33 00 66. Rimanete in linea e l'interprete vi assisterà a parlare con un consulente per la continenza. Le chiamate sono riservate.

Visitate il sito bladderbowel.gov.au oppure continence.org.au/other-languages

* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.