



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.

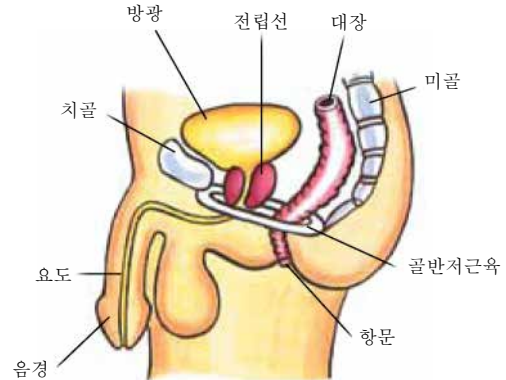
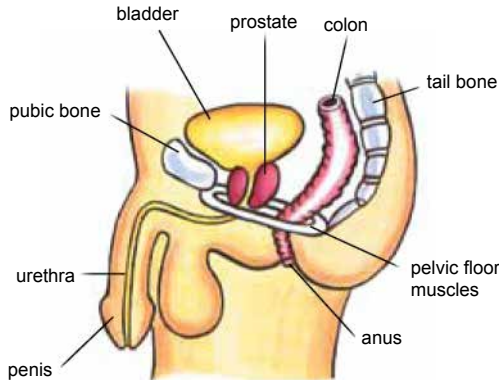
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

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.

전립선은 남성에게만 있는 분비선입니다. 호두만한 크기이고 방광 경부 아래에 위치해 있으며 방광 출구(요도)를 둘러싸고 있습니다. 전립선은 우유 같은 액체를 만들어내는 데 이는 정액의 일부로 정자의 영양분이 됩니다.

남성은 나이가 들면서 전립선이 비대해집니다. 이는 수년에 걸쳐 진행되며 방광 문제를 일으키기도 합니다.

방광 조절 장애는 다른 건강상의 이유 때문에 발생하기도 합니다. 방광 조절 장애가 있는 남성은 이 때문에 속상해 하거나 창피해 하기도 합니다. 방광 조절 능력에 변화가 있거나 전립선이 염려되는 경우 의사나 실금전문 조언인과 상담하세요.



### 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.

### 흔한 전립선 문제에는 어떤 것이 있나요?

- 1 전립선염**은 전립선이 붓고 아픈 증상으로서 방광염이 원인일 수 있습니다. 젊은 남성에게 더 흔합니다.
- 2 전립선 비대증(BPH)**은 보통 중년기부터 전립선이 점진적으로 비대해지는 증상입니다. 대략 남성 네 명 중 한 명이 이 문제 때문에 수술이 필요하게 됩니다 (BPH는 암으로 이어지지는 않습니다).
- 3. 전립선 암**은 아무런 징후 없이 발견되는 경우가 종종 있습니다. 의사는 혈액 검사 (PSA) 및 전립선 검사로 진단할 수 있습니다. 남성에게 가장 흔한 암이며 나이가 들수록 발병률이 높아집니다. 하지만 쉽게 치료가 가능한 암 중의 하나입니다.





### 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.

### 전립선에 문제가 있는지는 어떻게 알 수 있나요?

다음 중 하나 이상에 해당하는 경우 전립선에 문제가 있을 수 있습니다:

- 소변을 보기 시작하는 것이 어렵다;
- 일단 소변을 보기 시작하면 소변 줄기가 느리다;
- 낮이나 밤에 더 자주 소변을 봐야 한다;
- 소변을 본 후 혹은 화장실 사용 사이 사이에 소변을 실금한다;
- 화장실에 다녀온 후 금방 다시 소변을 봐야 한다;
- 급박한 요의를 느낀다;
- 소변을 보는 동안 화끈 거리는 느낌이나 통증이 있다;
- 소변에 피가 섞여있다; 그리고
- 소변을 보고 난 후 잔뇨감이 있다.

위 증상들은 전립선이 원인이 아닐 수도 있습니다. 예를 들면 특정 약물은 방광이 소변을 모아두게 하는 경우가 있습니다. 의사나 실금전문 조언인이 문제의 원인을 찾도록 도와줄 수 있습니다.

### 전립선이 어떻게 방광 문제를 일으키나요?

**요도 (오줌길) 폐쇄:** 전립선이 비대해지면 방광 출구가 폐쇄되어 소변이 배출되지 못할 수 있습니다. 어떤 경우에는 소변이 모이다가 새어 나오기도 합니다. 이 경우에는 바로 의사와 상담하세요.

폐쇄된 요도를 지나기 위해 방광이 무리하게 기능하다 **절박성 요실금**이 생기는 경우가 있습니다. 절박성 요실금이 있는 경우 자신의 의도와 상관없이 방광이 수축되어 급박한 요의를 느끼게 됩니다. 폐쇄 완화 수술 후에도 여전히 절박한 요의를 경험하는 경우가 있는데 이는 방광이 정상 기능을 되찾을 때까지 수 주 동안은 더 악화될 수 있습니다.





**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").

전립선 문제를 치료하기 위한 **수술**이 방광 출구의 근육 및 신경을 손상시키는 경우가 종종 있습니다. 이 경우 방광 조절 장애의 원인이 될 수 있습니다. 이런 문제가 발생하면 대체로 금방 사라지지만 전립선 암을 치료하기 위한 큰 수술의 경우 장기간의 방광 조절 문제로 이어질 수 있습니다.

### 어떻게 방광 조절 장애를 치료하나요?

의사나 실금전문 조언인은 먼저 전립선 질병, 감염, 당뇨병, 특정 약물 등과 같은 방광 조절 장애의 원인을 찾고자 할 것입니다.

전립선 질병으로 인한 방광 조절 장애 치료법이 몇 가지 있습니다.

#### 1. 의사의 검진

의사와 상담하고 나면, 아무런 치료도 필요 없다고 느낄 수도 있습니다. 방광 조절 장애는 시간이 지나거나 생활 습관에 간단한 변화를 주면 호전될 수 있습니다 (설명서 "모두를 위한 좋은 방광 습관"을 참고하세요).

#### 2. 약물

방광 조절에 도움이 되는 약물이 여러 가지 있습니다. 의사에게 확인하세요.

#### 3. 전립선 수술

전립선이 문제인 경우 수술을 통해 전립선의 전부 또는 일부를 제거할 수 있습니다. 전립선의 크기에 따라 수술 유형이 결정됩니다.

#### 4. 방광 훈련

방광 훈련 프로그램을 통해 요실금이나 급박한 요의를 경험하지 않으면서 방광에 더 많은 소변을 담아둘 수 있으며 과민성 방광에도 효과가 있습니다.

#### 5. 골반저근육 훈련

골반저근육 훈련은 방광 및 장 기능을 조절하는 근육을 강화시킵니다. 수술 전에 골반저근육 훈련법을 배우고 수술 후 가능한 한 빨리 시작하세요 (설명서 "남성을 위한 골반저근육 훈련"을 참고하세요).





### 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. 배변 보조 용품

요실금 문제에 도움이 되는 다양한 배변 보조 용품이 있습니다 (설명서 "배변 보조 용품"을 보세요).

문제가 무엇인지, 어떤 치료법이 있는지, 치료법의 효과는 어떤지, 어떤 위험이 있는지에 대해 충분히 알아보고 의사의 도움을 받아 가장 적절한 치료법을 찾으세요.

#### 도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번\* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8 시부터 오후 8 시까지) 으로 전화하시면 자금을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 13 14 50번 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 1800 33 00 66 번 National Continence Helpline에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조언인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) 또는 [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)를 방문하십시오.

\* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

