



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.

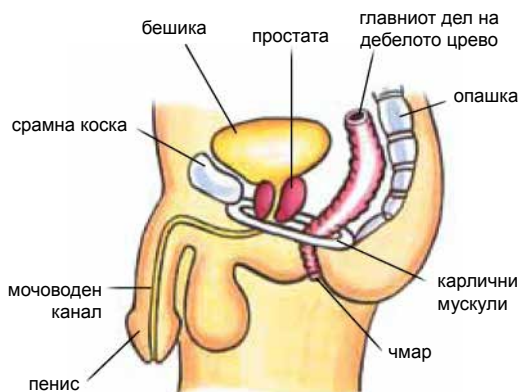
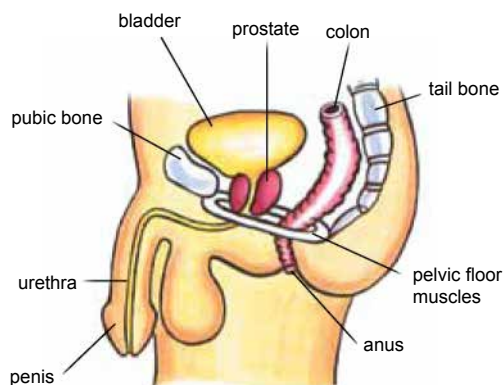
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

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.

Простатата е жлезда што ја имаат само мажите. Таа е голема отприлика колку орев и сместена е под тесниот дел на мочниот меур и го опкружува мочоводот (уретерот). Простатата произведува млечна течност која е составен дел од семето и од која се храни спермата.

Како што мажите стареат, простатата им се зголемува. Тоа се случува во текот на долги години, а кај некои мажи тоа може да предизвика проблеми со мочниот меур.

Слабото контролирање на мочниот меур исто така може да настане и поради други здравствени проблеми. Мажите што слабо го контролираат мочниот меур може да бидат растрожени и засрамени од тој проблем. Ако кај вас има било какви промени во тоа како го контролирате мочниот меур, или ако сте загрижени поради простатата, зборувајте со вашиот лекар или со советник за проблеми со контролирањето на вршењето нужда.



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.

КОИ СЕ НАЈЧЕСТИТЕ ПРОБЛЕМИ СО ПРОСТАТАТА?

- 1 **Простатитис (воспаление на простатата) е отекување** и болка во простатата, а може да се должи на инфекција на мочниот меур. Почесто се јавува кај млади мажи.
- 2 **Бенигна простатична хиперплазија (БПХ)** е кога простатата постепено се зголемува, а тоа обично започнува кон средовечната возраст. На околу еден од четворица мажи ќе му биде потребна операција за овој проблем (БПХ не прераснува во рак).
3. **Ракот на простатата** често се открива уште пред да се појават кај вас било какви знаци. Вашиот лекар може да го открие со проверка на крвта (што се нарекува ПСА), и со преглед на простатата. Тоа е најчестиот вид на рак кај мажите, и веројатноста да го добиете се зголемува со возраста. Меѓутоа, тој е еден од видовите рак што најлесно се лекуваат.





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.

КАКО ДА ЗНАМ ДАЛИ ИМАМ ПРОБЛЕМ СО ПРОСТАТАТА?

Ако имате еден или повеќе од овие проблеми, може да имате проблем со простатата:

- тешко ви е да почнете да мочате;
- тешко ви е да го забавите млазот мочка кога еднаш ќе почнете да мочате;
- имате потреба почесто да одите по мала нужда во текот на денот или на ноќта;
- не сакајќи пуштате малку мочка откако сте биле по мала нужда, или меѓу две одења по мала нужда;
- имате потреба пак да одите по мала нужда наскоро откако веќе еднаш сте биле;
- чувствувате итна потреба да одите по мала нужда;
- чувствувате печење или болка при мочањето;
- имате крв во мочката; и
- чувствувате дека мочниот меур не ви е сосем испразнет откако сте биле по мала нужда.

Некои од овие проблеми може не се должат на простатата. На пример, некои лекови може да доведат до тоа мочниот меур да ја задржува мочката. Вашиот лекар или советникот за проблеми со контролирањето на вршењето нужда може да ви помогне да ги утврдите причините за вашиот проблем.

КАКО МОЖЕ МОЈАТА ПРОСТАТА ДА ПРЕДИЗВИКУВА ПРОБЛЕМИ СО МОЧНИОТ МЕУР?

Блокирање на уретерот (мочоводот): Како што се зголемува простатата, таа може да го блокира излезот од мочниот меур и да го спречува мочниот меур да се празни. Во некои случаи, мочката може да се задржи внатре се додека да почне сама да истекува. Ако се случи тоа, веднаш појдете на лекар.

Премногу активен мочен меур може да настане кога мочниот меур работи особено напорно за да совлада некоја пречка. Премногу активниот мочен меур може да се стега без ваша контрола, предизвикувајќи итна потреба да одите по мала нужда. Откако ќе се изврши операција за да се отстрани блокадата, може се уште да чувствувате итна потреба да одите по мала нужда, а таквата состојба може дури и да се влоши во текот на неколку недели, се додека мочниот меур да се врати пак во нормална состојба.





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").

Операција извршена заради проблем со простатата во некои случаи може да ги оштети мускулите и нервите на излезот од мочниот меур. Тоа може да доведе до слабо контролирање на мочниот меур. Ако се случи такво нешто, тоа обично секогаш е краткорочно, иако некоја поголема операција заради отстранување на рак на простатата може да доведе до долгорочни проблеми со контролирањето на мочниот меур.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕКУВА СЛАБОТО КОНТРОЛИРАЊЕ НА МОЧНИОТ МЕУР?

Вашиот лекар или советникот за проблеми со контролирањето на вршењето нужда прво ќе сакаат да ги побараат причините за вашето слабо контролирање на мочниот меур, како што се заболувања на простатата, инфекција, шеќерна болест или некои лекови.

Има неколку начини како може да се лекува слабото контролирање на мочниот меур кое се должи на заболување на простатата.

1. Проверете со вашиот лекар

Откако ќе поразговарате со вашиот лекар, може ќе заклучите дека не ви треба никакво лекување. Слабото контролирање на мочниот меур може да се подобри со текот на времето, или пак со едноставни промени во вашите секојдневни навики (Погледнете го информативниот лист „Добри навики во однос на мочниот меур за сите“).

2. Лекови

Има поголем број лекови што може да помогнат при слабо контролирање на мочниот меур. Прашајте го вашиот лекар за нив.

3. Операција на простатата

Ако проблемот е во вашата простата, во тој случај таа жлезда може делумно или целосно да се отстрани со операција. Видот на операцијата ќе зависи од големината на простатата.

4. Вежби за мочниот меур

Програма со вежби за мочниот меур може да му помогне на мочниот меур да држи повеќе мочка без да ја испушта не сакајќи и без да создава чувство на итна потреба да се оди по мала нужда, дури и кај лицата со премногу активен мочен меур.

5. Вежби за мускулите во долниот дел на карлицата

Вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата ги развиваат мускулите што контролираат колку добро работат мочниот меур и дебелото црево. Научете како да ги вежбате вашите мускули пред операцијата и продолжете со нив колку што можете побрзо после операцијата (Видете го информативниот лист „Вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за мажи“).





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. Производи што помагаат при слабо контролирање на вршењето нужда

Има низа разновидни производи што ќе ви помогнат подобро да се справите со ненамерното испуштање мочка (Видете го информативниот лист „Производи што помагаат при слабо контролирање на вршењето нужда“).

Осигурајте се дека доволно знаете што е проблемот, какви начини на лекување постојат, колку се успешни, и што може да тргне наопаку, тогаш ќе можете да го одберете лекувањето што е најдобро за вас, со помош на вашиот лекар.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговорат на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по нужда. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на bladderbowel.gov.au или на continence.org.au/other-languages

* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.