



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.

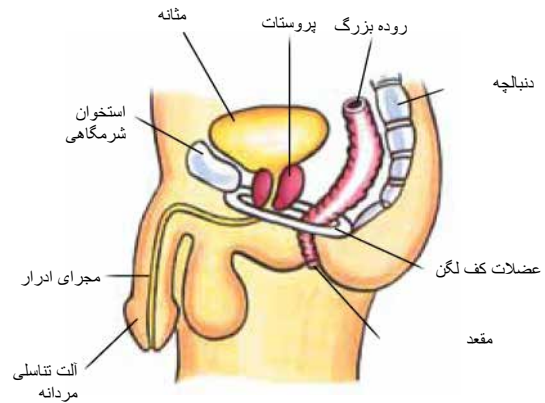
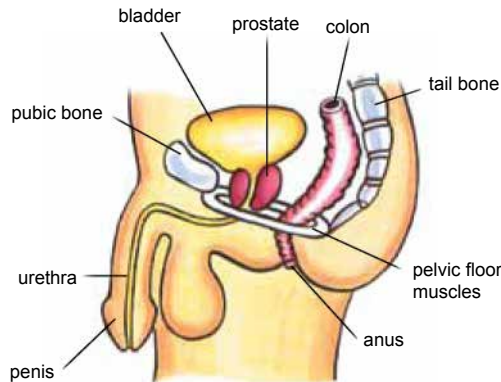
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

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.

پروستات غده ای است که فقط مردان دارند. تقریباً به اندازه یک گردو است و درست زیر گردن مثانه و پیرامون لوله خروجی ادرار (پیشابراه) از مثانه واقع است. پروستات مایع شیری رنگی می سازد که بخشی از آب منی است که اسپرم را تغذیه می نماید.

با پا به سن نهادن مردان، غده پروستات آنها درشت تر می شود. این امر چندین سال طول می کشد و برای برخی از مردان این درشت شدن ممکن است برای مثانه مشکل ساز بشود.

ضعف کنترل مثانه می تواند به علت سایر مسائل مربوط به سلامت باشد. مردانی که ضعف کنترل مثانه دارند می توانند در اثر این مشکل ناراحت و شرمگین شوند. اگر در کنترل مثانه شما تغییری حاصل شد، یا نگران غده پروستات خود هستید، با پزشک یا مشاور کنترل ادرار خود صحبت کنید.



### WHAT ARE SOME COMMON PROSTATE PROBLEMS?

- Prostatitis is swelling** and soreness of the prostate gland and may be due to a bladder infection. It is more common in young men.
- 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).
- 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.

### برخی از مشکلات شایع پروستات کدامند؟

- پروستات ورم کرده و غده پروستات دردناک ممکن است باعث عفونت مثانه باشند. این عارضه در مردان جوان شایعتر است.
- هایپرپلازی خوش خیم پروستات Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) وقتی است که پروستات به تدریج درشت تر می شود و این معمولاً از میان سالگی آغاز می گردد. از هر چهار مرد یک نفر برای این مشکل به جراحی نیاز خواهد داشت (این تورم منجر به سرطان نمی شود).
- سرطان پروستات اغلب پیش از اینکه علائمی از خود نشان دهد تشخیص داده می شود. پزشک شما می تواند آن را با یک آزمایش خون (آزمایش پی ای اس PSA) و معاینه پروستات پیدا نماید. این شایع ترین نوع سرطان در مردان می باشد و با بالا رفتن سن، بیشتر در معرض آن خواهند بود. با وجود این، یکی از انواع سرطان است که به آسانترین وجه درمان می شود.





### 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.

### از کجا بدانم که مشکل پروستات دارم؟

اگر یک یا چند مسئله بشرح زیر را داشته باشید، ممکن است مشکل پروستات داشته باشید:

- مشکل آغاز جریان ادرار؛
- وقتی ادرار شروع شد جریان آن کند است؛
- تکرر ادرار در روز و شب؛
- نشت ادرار پس از ادرار کردن، یا بین دفعاتی که به توالت می روید؛
- خیلی زود پس از رفتن به توالت و ادرار کردن احساس می کنید ادرار دارید؛
- حس می کنید نیاز فوری به ادرار کردن دارید؛
- هنگام ادرار کردن درد یا سوزش دارید؛
- در ادرار شما خون باشد؛ و
- پس از رفتن به توالت احساس می کنید که مثانه شما کاملاً تخلیه نشده است.

برخی از این مشکلات ممکن است به علت پروستات نباشند. برای مثال، برخی از دارو ها ممکن است باعث ذخیره سازی ادرار در مثانه شوند. پزشک یا مشاور کنترل ادرار شما می تواند به شما در پیدا کردن علت مشکل تان کمک کند.

### پروستات من چگونه می تواند باعث مشکلات مثانه شود؟

**بستن پیشابراه** (لوله ادرار): با درشت تر شدن پروستات، ممکن است لوله خروجی مثانه را بند بیاورد و مانع تخلیه مثانه شود. در برخی از موارد، ادرار همچنان ذخیره می شود تا اینکه بالاخره نشت می نماید. اگر چنین چیزی رخ داد، فوری به پزشک خود مراجعه کنید.

**یک مثانه بیش از حد فعال می تواند بعلت فعالیت بیش از حد مثانه** برای رد کردن ادرار از گرفتگی مجرای آن باشد. یک مثانه بیش از حد فعال می تواند بدون اینکه شما بتوانید آن را کنترل کنید، سفت شود و باعث شود نیاز فوری به ادرار کردن داشته باشید. پس از جراحی برای برطرف کردن گرفتگی، شما ممکن است همچنان نیاز فوری به ادرار کردن داشته باشید، و این می تواند برای چند هفته بدتر هم بشود، تا اینکه مثانه به حالت عادی برگردد.





**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.

جراحی برای مشکلات پروستات می تواند در موارد معدودی به عضلات و عصب های خروجی مثانه صدمه وارد نماید. این ممکن است باعث ضعف کنترل مثانه شود. اگر چنین چیزی رخ داد، تقریباً همیشه یک عارضه موقتی است، ولی جراحی های عمده سرطان پروستات ممکن است باعث بروز مشکلات دراز مدت کنترل مثانه شوند.

### HOW CAN POOR BLADDER CONTROL BE TREATED?

### چگونه می توان ضعف کنترل مثانه را درمان کرد؟

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.

نخست، پزشک یا مشاور کنترل ادرار شما می خواهد علل ضعف کنترل مثانه شما، عللی از قبیل بیماری پروستات، عفونت، دیابت (بیماری قند) یا داروهای مصرفی، را بیاید.

There are a few ways that poor bladder control due to prostate disease can be treated.

ضعف کنترل مثانه بعلت بیماری پروستات را به چند روش می توان درمان کرد.

#### 1. Check up with your doctor

#### 1. با پزشک خود صحبت کنید

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").

پس از صحبت با پزشکتان، شما ممکن است به این نتیجه برسید که به درمان نیازی ندارید. ضعف کنترل مثانه می تواند با گذشت زمان، یا با تغییراتی در عادات روزانه شما بهبود یابد (به نشریه "عادات خوب مثانه برای همه" "Good Bladder Habits for Everyone" مراجعه کنید).

#### 2. Medicines

#### 2. دارو ها

There are a number of medicines that can help with bladder control. Ask your doctor about these.

داروهای متعددی هستند که می توانند در کنترل مثانه کمک نمایند. راجع به آنها از پزشک خود سؤال کنید.

#### 3. Prostate Surgery

#### 3. جراحی پروستات

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.

اگر مشکل بعلت پروستات شما باشد، با جراحی می توان بخشی از غده یا تمامی آن را برداشت. نوع جراحی بسته به اندازه غده پروستات دارد.

#### 4. Bladder Training

#### 4. تمرین های مثانه

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.

یک برنامه تمرین مثانه می تواند حتی برای کسانی که مثانه بیش از حد فعال دارند، به مثانه کمک نماید ادرار بیشتری را در خود نگه دارد بی آنکه نشن داشته باشد یا نیاز فوری به ادرار کردن داشته باشید.

#### 5. Pelvic Floor Muscle Training

#### 5. تمرین عضلات کف لگن

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").

تمرین عضلات کف لگن عضلاتی را تقویت می کند که کنترل چگونگی کار مثانه (ادرار) و روده (مدفوع) را به عهده دارند. یاد بگیرید که چگونه عضلات خود را قبل از جراحی تمرین دهید و تا آنجا که می توانید پس از جراحی هر چه زودتر این کار را شروع نمایید (به نشریه "تمرین عضلات کف لگن برای مردان" "Pelvic Floor Muscle Training for Men" مراجعه کنید).





### 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. فرآورده های کنترل ادرار

فرآورده های کنترل ادرار متنوعی وجود دارند که به سازگاری با نشت ادرار کمک می کنند (به نشریه “فرآورده های کنترل ادرار” “Continence Products” مراجعه کنید).

اطمینان حاصل کنید که اطلاعات کافی در مورد مشکل خود، روش های درمان موجود، کارایی این روش ها، و اینکه چه خطراتی به همراه دارند، در دست دارید تا بتوانید با کمک پزشکتان درمانی را انتخاب کنید که برای شما بهتر باشد.

#### کمک بجویید

در صورت تماس با خط سراسری کمک رسانی کنترل بی اختیاری ادرار با شماره 1800 33 00 66\* (روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 بامداد تا 8 شب به وقت شرق استرالیا) پرستاران دیصلاح برای ارائه خدمات زیر به صورت رایگان فراهم می باشند:

- اطلاعات؛
- مشاوره؛
- نشریات.

چنانچه در درک و یا تکلم به زبان انگلیسی مشکل دارید می توانید با این خط از طریق خدمات ترجمه تلفنی رایگان با شماره 13 14 50 تماس بگیرید. پس از تماس با این شماره به زبان انگلیسی به شما پاسخ داده خواهد شد. در این حالت لطفا نام زبان مورد نظر خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجمی که زبان شما صحبت می کند ارتباط داده شوید. به مترجم بگویید که مایل هستید تا با خط سراسری کمک رسانی به بی اختیاری ادراری به شماره 1800 33 00 66 تماس بگیرید. منتظر بمانید تا پس از برقراری تماس با یکی از پرستاران مشاور کنترل بی اختیاری ادرار صحبت نمایید. کلیه تماسها محرمانه باقی خواهد ماند.

از این صفحه در وب سایت [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) بازدید کنید.

\* تماس از طریق تلفن همراه مشمول هزینه های مربوطه خواهد شد.

