



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.

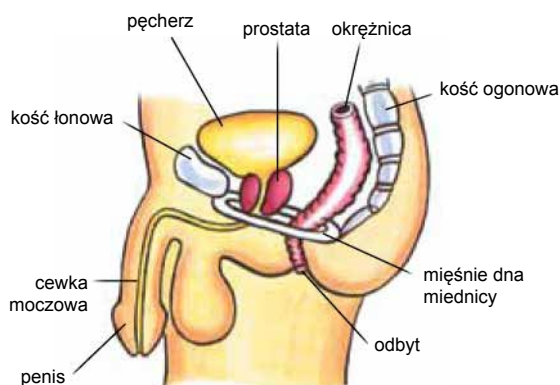
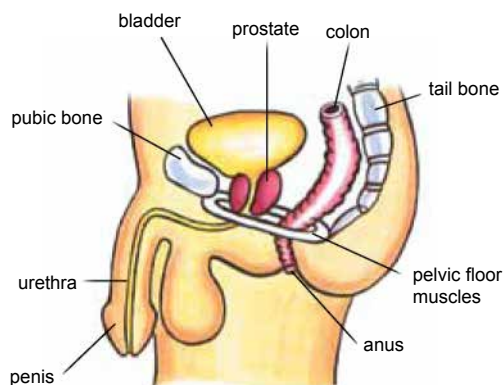
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

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.

Prostata jest to gruczoł, który mają tylko mężczyźni. Jest on w przybliżeniu rozmiaru orzecha włoskiego i umieszczony jest poniżej szyjki pęcherza, otaczając ujście pęcherza (cewkę moczową). Prostata wytwarza mleczny płyn, który jest częścią spermy i który odżywia plemniki.

W miarę, jak mężczyźni się starzeją, ten gruczoł krokowy powiększa się. Dzieje się tak na przestrzeni wielu lat i u niektórych mężczyzn może to powodować problemy z pęcherzem.

Słaba kontrola pęcherza może również być wywołana innymi problemami zdrowotnymi. Mężczyźni ze słabą kontrolą nad pęcherzem mogą być zmartwieni i zażenowani tym problemem. Jeśli dostrzeżesz zmiany w kontrolowaniu przez siebie pęcherza lub zaniepokoisz się prostatą, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub doradcą w sprawach kontrolowania czynności fizjologicznych.



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.

JAKIE SĄ CZĘSTE PROBLEMY Z PROSTATĄ?

- 1 **Zapalenie gruczołu krokowego (Prostatitis)** – jest to opuchnięcie i obolałość prostaty, która może być wynikiem zakażenia pęcherza. Jest często spotykane u młodych mężczyzn.
- 2 **Przerost gruczołu krokowego (BPH)** – ma miejsce wtedy, gdy prostata stopniowo się powiększa, począwszy zazwyczaj od wieku średniego. Mniej więcej jeden na czterech mężczyzn będzie wymagał operacji w związku z tym problemem (BPH nie prowadzi do raka).
3. **Rak prostaty (Prostate Cancer) jest często wykrywany** zanim pojawią się oznaki ostrzegawcze. Twój lekarz może go wykryć przy pomocy badania krwi (zwanego PSA) i zbadania twojej prostaty. Jest to najczęściej spotykany rak u mężczyzn i szansa jego wystąpienia zwiększa się z wiekiem. Tym niemniej jest to jeden z najłatwiej uleczalnych raków.



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.

JAK MOGĘ WIEDZIEĆ, ŻE MAM PROBLEM Z PROSTATĄ?

Jeżeli masz jeden lub więcej z następujących objawów, możesz mieć problem z prostatą:

- trudność rozpoczęcia oddawania moczu;
- powolny strumień moczu po rozpoczęciu;
- potrzeba częstszego oddawania moczu w ciągu dnia lub w nocy;
- popuszczanie moczu po oddaniu moczu lub pomiędzy wizytami w toalecie;
- potrzeba oddania moczu wkrótce po skorzystaniu z toalety;
- uczucie pilnej potrzeby oddania moczu;
- piekący ból przy oddawaniu moczu;
- krew w moczu; i
- uczucie, po pójściu do toalety, że pęcherz nie jest całkowicie opróżniony.

Niektóre z tych problemów mogą nie wiązać się z prostatą. Na przykład niektóre leki mogą powodować gromadzenie się moczu w pęcherzu. Twój lekarz lub doradca w sprawach kontrolowania czynności fizjologicznych mogą pomóc ci znaleźć przyczynę twojego problemu.

W JAKI SPOSÓB PROSTATA MOŻE SPOWODOWAĆ PROBLEMY Z PĘCZERZEM?

Blokowanie cewki moczowej: W miarę, jak rośnie gruczoł krokowy, może on zablokować ujście z pęcherza i uniemożliwić opróżnianie się pęcherza. W niektórych wypadkach mocz może zbierać się aż do momentu, w którym zaczyna wyciekać. Jeśli tak się stanie, udaj się natychmiast do lekarza.

Nadczynność pęcherza może być spowodowana zbyt ciężką pracą pęcherza, w celu pokonania zatoru. Nadmiernie aktywny pęcherz może zaciskać się bez twojej kontroli powodując pilną potrzebę oddania moczu. Po operacji udrożnienia możesz nadal odczuwać pilną potrzebę oddawania moczu i może to się pogarszać przez kilka tygodni, do czasu, gdy pęcherz nie powróci do stanu normalnego.





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").

Operacja na problemy z prostatą może uszkodzić mięśnie i nerwy ujścia z pęcherza w niewielkiej ilości przypadków. Może to spowodować słabą kontrolę nad pęcherzem. Jeśli tak się stanie, jest to prawie zawsze krótkotrwałe, chociaż duża operacja raka prostaty może doprowadzić do długotrwałych problemów z kontrolowaniem pęcherza.

JAK MOŻNA LECZYĆ SŁABĄ KONTROLĘ NAD PĘCZERZEM?

Po pierwsze, twój lekarz lub doradca w sprawach kontrolowania czynności fizjologicznych będą chcieli poszukać przyczyn twojej słabej kontroli nad pęcherzem, takich, jak choroba prostaty, zakażenie, cukrzyca lub niektóre leki.

Jest kilka nowych sposobów leczenia słabej kontroli nad pęcherzem.

1. Porozmawiaj ze swoim lekarzem

Po rozmowie ze swoim lekarzem możesz uznać, że nie potrzebujesz żadnego leczenia. Słaba kontrola nad pęcherzem może się poprawić z czasem lub przy pomocy prostych zmian w twoich codziennych zwyczajach (Zob. broszurę „Dobre zwyczaje dbałości o pęcherz dla każdego”).

2. Leki

Jest wiele leków, które mogą ci pomóc w kontroli nad pęcherzem. Zapytaj o nie swojego lekarza.

3. Chirurgia prostaty

Jeśli problemem jest twoja prostata, wówczas chirurgia może usunąć całość lub część gruczołu. Typ operacji będzie zależał od rozmiaru gruczołu krokowego.

4. Ćwiczenie pęcherza

Program ćwiczeń pęcherza może pomóc pęcherzowi utrzymać więcej moczu bez jego popuszczania lub poczucia pilności, nawet w przypadku osób z nadczynnością pęcherza.

5. Ćwiczenie mięśni dna miednicy

Ćwiczenie mięśni dna miednicy buduje mięśnie, które kontrolują to, na ile dobrze funkcjonują pęcherz i jelita. Naucz się, jak ćwiczyć swoje mięśnie przed operacją i powróć do nich możliwie jak najszybciej po operacji (Zob. broszurę „Ćwiczenia mięśni dna miednicy dla mężczyzn”).





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. Produkty kontrolowania czynności fizjologicznych

Istnieje szeroki wachlarz produktów kontrolowania czynności fizjologicznych, które pomagają radzić sobie z gubieniem moczu (Zob. broszurę „Produkty kontrolowania czynności fizjologicznych”).

Upewnij się, że wiesz wystarczająco dużo na temat tego, na czym problem polega, jakiego rodzaju leczenie jest stosowane, na ile jest ono skuteczne, co pozwoli ci z pomocą twojego lekarza wybrać najlepsze dla ciebie leczenie.

SZUKAJ POMOCY

Dostępne są wykwalifikowane pielęgniarki, kiedy zadzwonisz do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych pod numer 1800 33 00 66* (od poniedziałku do piątku od godziny 8.00 do 20.00 Australian Eastern Standard Time) bezpłatnie:

- Informacja;
- Porada; i
- Ulotki.

Jeżeli masz trudności z mówieniem lub rozumieniem w języku angielskim, możesz zwrócić się o pomoc do telefonicznej służby tłumaczy dzwoniąc pod numer 13 14 50. Telefon zostanie odebrany w języku angielskim, więc prosimy podać język, w którym rozmawiasz i nie odkładać słuchawki. Zostaniesz połączony z tłumaczem ustnym, który rozmawia w twoim języku. Powiedz tłumaczowi, że chcesz zadzwonić do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych (National Continence Helpline) pod numer 1800 33 00 66. Zaczekaj przy telefonie na połączenie, a tłumacz pomoże ci porozmawiać z pielęgniarką wyspecjalizowaną w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych. Wszystkie rozmowy są poufne.

Odwiedź stronę bladderbowel.gov.au lub continence.org.au/other-languages

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po stosowanych stawkach.