An Australian Government Initiative

THE PROSTATE AND BLADDER PROBLEMS

ANG MGA PROBLEMA SA PROSTATE AT PANTOG

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.

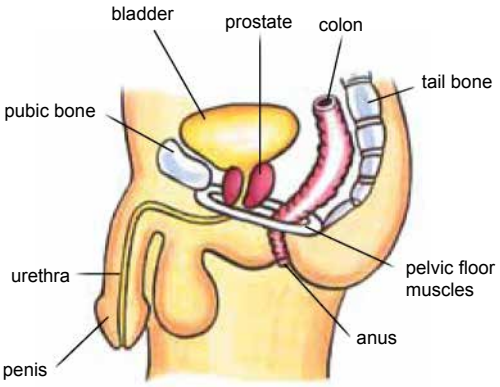
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

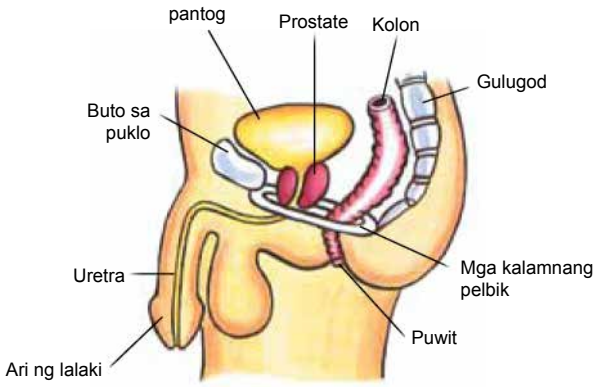
Poor bladder control can also happen due to other health issues. Men with poor bladder control can be upset and embarrassed by this problem. If you have changes in your bladder control, or concerns about your prostate gland, talk to your doctor or continence advisor.

Ang prostate ay isang glandula na taglay lamang ng mga lalaki. Ito ay halos kasing laki ng isang walnut at nasa ibaba ng leeg ng pantog, nakapaligid sa agusan ng pantog (ang urethra). Ang prostate ay gumagawa ng malagatas na likido, na bahagi ng semilya at nagpapakain sa semilya.

Habang ang lalaki ay nagkakaedad, ang glandula ng prostate ay lumalaki. Ito ay mangyayari sa paglipas ng maraming taon at para sa ilang mga lalaki maaring maging sanhi ito ng problema sa pantog.

Ang mahinang pagkontrol sa pantog ay maaari ding mangyari dahil sa iba pang usaping pangkalusugan. Ang lalaking mahina ang kontrol sa pantog ay maaaring mabahala at mapahiya sa problemang ito. Kung ikaw ay may mga pagbabago sa pagkontrol ng iyong pantog, o mga alalahanin tungkol sa iyong prostate gland, makipag-usap sa iyong doktor o tagapayo sa pagpipigil sa pag-ihi/pagdumi.





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.

ANO ANG MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PROSTATE?

1 Ang **prostatitis ay pamamaga** at pananakit ng glandulang prostate at maaaring dahil sa isang impeksyon sa pantog. Ito ay mas pangkaraniwan sa mga kabataang lalaki.

2 Ang **Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) ay nangyayari kapag** ang prostate ay unti-unting lumalaki, at kadalasang nagsisimula sa kalagitnaang edad. Isa sa bawat apat na lalaki ay mangangailangan ng operasyon para sa problemang ito. (Ang BPH ay hindi nauuwi sa kanser).

3. Ang **kanser sa prostate ay kadalasang nadidiskubre** bago lumabas ang anumang mga palatandaan o babala. Maaari itong malaman ng iyong doktor sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo (tinatawag na PSA) at isang pagsusuri sa iyong prostate. Ito ang pinakakaraniwang kanser sa mga lalaki, at malamang na makuha mo ito habang ikaw ay tumatanda. Gayunpaman ito ay isa sa pinakamadaling magamot na kanser.

THE PROSTATE AND BLADDER PROBLEMS

ANG MGA PROBLEMA SA PROSTATE AT PANTOG

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.

PAANO KO MALALAMAN KUNG AKO AY MAY PROBLEMA SA PROSTATE?

Kung ikaw ay may isa o higit pa sa mga isyung ito, ikaw ay maaaring may problema sa prostate :

- problema sa pagsisimula ng pagdaloy ng ihi;
- mabagal na pagtulo ng ihi pagkasimula;
- madalas na pangangailangang umihi sa buong araw o gabi;
- pagtutulo pagkatapos umihi, o sa pagitan ng mga pagbisita sa kubeta;
- pangangailangang umihing muli sa sandaling panahon matapos pumunta sa kubeta;
- pagkadama ng kagyat na pangangailangang umihi;
- may nararamdamang kirot o sakit kapag umiihi;
- may dugo sa ihi; at
- pagkadama na hindi lubusang nailabas ang laman ng pantog matapos magtungo sa kubeta.

Ang ilan sa mga problemang ito ay hindi maaaring dahil sa prostate. Halimbawa, ang ilang mga gamot ay maaaring maging dahilan na mag-ipon ng ihi ang pantog. Maaaring makatulong ang iyong doktor o tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi upang malaman ang sanhi ng iyong problema.

PAANO MAGIGING SANHI NG PROBLEMA SA PANTOG ANG AKING PROSTATE?

Pagbabara ng yuritra (urethra) (ang tubong daluyan ng ihi): Habang ang prostate ay lumalaki, maaari nitong barahan ang agusan ng pantog at pigilan ang pantog na magbawas ng laman nito. Sa ilang mga kaso, ang ihi ay maaaring maimbak hanggang sa ito ay magsimulang tumagas palabas. Kung nangyari ito, makipagkita kaagad sa doktor.

Ang **sobrang aktibong pantog** ay maaaring maging sanhi ng karagdagang pagtatrabaho ng pantog upang makadaan sa pagbabara. Maaaring humigpit ang sobrang aktibong pantog na hindi mo makontrol, na nagiging sanhi ng kagyat na pangangailangang umihi. Pagkatapos ng operasyon upang mapawi ang pagbabara maaaring mayroon ka pa ring kagyat na pangangailangang umihi, at ito ay maaaring lumala nang ilang linggo, hanggang sa bumalik sa normal.ang iyong pantog.

13 THE PROSTATE AND BLADDER PROBLEMS

ANG MGA PROBLEMA SA PROSTATE AT PANTOG

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”).

Ang **pagpapaopera** para sa mga problema sa prostate ay maaaring makapinsala sa kalamnan at mga nerbiyos (nerves) ng agusan ng pantog sa ilang mga kaso. Ito ay maaaring maging sanhi ng mahirap na pagkontrol sa pantog. Kung ito ay nangyayari kadalasan ay sa maikling panahon lamang, bagamat ang malaking pagpapaopera para sa kanser sa prostate ay maaaring mauwi sa pangmatagalang mga problema sa pagkontrol ng pantog.

PAANO MALULUNASAN ANG MAHINANG PAGKONTROL NG PANTOG?

Una, nanaisin ng iyong doktor o tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi na alamin ang mga dahilan ng iyong mahinang pagkontrol ng pantog, tulad ng sakit sa prostate, impeksyon, diyabetes o ilang mga gamot.

May mga ilang paraan na ang mahinang pagkontrol sa pantog na sanhi ng sakit sa prostate ay maaring magamot.

1. **Papapasuri sa iyong doktor**

Pagkatapos makipag-usap sa iyong doktor, maaaring mararamdaman mo na hindi mo na kailangan ang anumang paggagamot. Ang mahinang pagkontrol ng pantog ay magiging mas maayos sa paglipas ng panahon, o sa simpleng mga pagbabago sa iyong pang-araw-araw na mga gawi. (Tingnan ang polyetong “Magandang Gawi sa Pantog para sa Bawat Isa”).

2. **Mga Gamot**

Mayroong mga ilang gamot na makakatulong sa pagkontrol ng pantog. Magtanong sa iyong doktor tungkol dito.

3. **Pagpapaopera ng prostate**

Kung ang problema ay ang iyong prostate, kung gayon sa pagpapaopera maaring tanggalin ang lahat o bahagi ng glandula. Ang uri ng pagpapaopera ay depende sa laki ng glandula ng prostate.

4. **Pagsasanay sa Pantog**

Ang programa ng pagsasanay sa pantog ay maaaring makatulong sa pantog na makapag-imbak ng mas maraming ihi nang walang tagas o kagyat na mga pakiramdam, kahit na sa mga taong may sobrang aktibong pantog.

5. **Pagsasanay ng Kalamnang Pelbik**

Ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay nagpapatibay sa kalamnan na kumokontrol kung gaano kahusay ang paggana ng pantog at bituka. Alamin kung paano sanayin ang iyong kalamnan bago magpaopera at simulan sa lalong madaling panahon matapos ang operasyon. (“Pagsasanay ng Kalamnang Pelbik para sa mga Lalaki”).

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. **Mga Produkto para sa Pagpipigil ng Pag-ihi/Pagdumi**

May malawak na hanay ng mga produkto para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi na makakatulong na makayanan ang pagtagas ng ihi (Tunghayan ang polyetong “Mga Produkto para sa Pagpipigil ng Pag-ihi/ Pagdumil”).

Tiyaking may sapat na kaalaman tungkol sa kung ano ang problema, ano ang mga paggagamot na mayroon, gaano kahusay gumana ang mga ito, at kung ano ang maaaring makasira sa takbo, upang ikaw ay makapili ng pinakamahusay na paggamot para sa iyo sa tulong ng iyong doktor.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikokonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.