An Australian Government Initiative

THE PROSTATE AND BLADDER PROBLEMS

சுக்கிலச் சுரப்பியும் சிறுநீர்ப்பை பிரச்சினைகளும்

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.

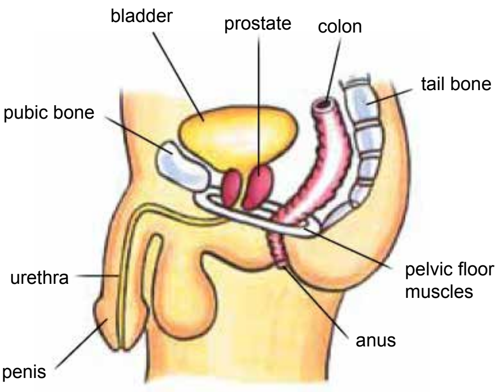
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

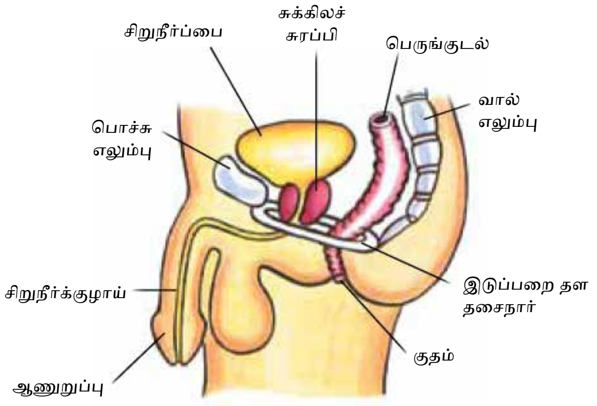
Poor bladder control can also happen due to other health issues. Men with poor bladder control can be upset and embarrassed by this problem. If you have changes in your bladder control, or concerns about your prostate gland, talk to your doctor or continence advisor.

சுக்கிலச் சுரப்பி என்பது ஆண்களுக்கு மாத்திரம் உள்ள ஒரு சுரப்பியாகும். அது பாதாம் விதையின் அளவிலானதுடன் சிறுநீர்ப்பையின் கழுத்துக்கு அடியில்(சிறுநீர்ப்பையிலிருந்து வெளியேறும்) மூத்திரக் குழாயைச் சுற்றவர இருக்கிறது. இந்த சுக்கிலச் சுரப்பி, விந்தின் ஒருபகுதியாகவும் அத்துடன் கருவுயிருக்கு உணவூட்டும் பால்போன்ற ஒரு திரவத்தை உற்பத்தி செய்கிறது.

ஆண்கள் வயதாகும்போது, இந்தச் சுக்கிலச் சுரப்பி பெரிதாகிறது. இது ஏற்படப் பல ஆண்டுகள் ஆவதுடன் இது ஆண்களுக்கு சிறுநீர்ப்பிரச்சினைகளை உருவாக்கலாம்.

வேறு சுகாதாரக் காரணங்களால் சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாடு குறைபாடும் ஏற்படலாம். இந்தப் பிரச்சினையால், சிறுநீர்பை கட்டுப்பாடு குறைந்த ஆண்கள் மனச்சஞ்சலமடைவதுடன் மனக்கலவரமுமடைகிறார்கள். உங்களுடைய சிறு நீர்க்கட்டுப்பாட்டில் மாற்றங்கள் ஏற்படின், அல்லது சுக்கிலசுரப்பி பற்றிய அக்கறையிருப்பின், உங்களுடைய வைத்தியர் அல்லது ‘கான்டினன்ஸ்’ ஆலோசகருடன் பேசுங்கள்.





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.

பொதுவான சில சுக்கிலச்சுரப்பி பிரச்சினைகள் என்ன?

1 **சுக்கிலச் சுரப்பி அழற்சி** என்பது சுக்கிலச் சுரப்பியானது சிலசமயங்களில் சிறுநீர்ப்பை தொற்றால் வீங்கி, வலியை ஏற்படுத்துவதாகும். இளைஞர்களிடையே இது பொதுவானதாகும்.

2 **Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)** வழமையாக நடுத்தரவயதில் ஆரம்பமாகிறது. இதன்பொழுது சுக்கிலச்சுரப்பி படிப்படியாக வீங்குகிறது. இந்தப்பிரச்சினைக்கு சுமார் நான்கு ஆண்களில் ஒருவருக்கு அறுவைச்சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. (BHP) புற்று நோயை கொண்டுவராது.

3 **அடிக்கடி, சுக்கிலச்சுரப்பி புற்றுநோய்,** எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்னர் வந்துவிடுகிறது. உங்கள் ‘புரொஸ்ரேற்’ ஐ பரிசோதிப்பதாலும் (PSA எனப்படும்), இரத்தப்பரிசோதனை ஒன்றின் மூலமும் உங்கள் வைத்தியர் அதை கண்டுபிடித்து விடுவார். ஆண்களில் மிகவும் பொதுவாகக் காணப்படும் புற்று நோய் இதுவாகும் என்பதுடன் உங்களுக்கு வயதாகும்போது அநேகமாக இது வரக்கூடும். எவ்வாறாயினும், உடனடியாகப் பரிகாரம் செய்யக்கூடிய புற்றுநோய்களிலே இதுவும் ஒன்றாகும்.

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.

எனக்கு ஒரு 'புரொஸ்ரேற்' பிரச்சினை இருக்குதென்பது எனக்கு எப்படித்தெரியும்?

இப்படியான பிரச்சினைகள் ஒன்றோ அல்லது பலவோ இருப்பின், உங்களுக்கு 'புரொஸ்ரேற்' பிரச்சினை இருக்கலாம்:

- சிறுநீர்கழிக்க ஆரம்பிப்பதில் சிக்கல்;
- ஆரம்பித்ததும் சிறுநீர் மெதுவாக ஓடுதல்;
- இரவு அல்லது பகல் பூராக மிகவும் அடிகடி சிறுநீர்கழிக்கவேண்டிய தேவை ஏற்படல்;
- சிறுநீர் கழித்தபின்பும், அல்லது கழிவறைக்குப் போவதற்கிடையிலும் சிறுநீர் சிந்துதல்;
- கழிவறையில் சிறுநீர்கழித்தபின்னரும் உடனடியாக மீண்டும் சிறுநீர் கழிக்கத் தேவைப்படல்;
- அவசரமாக சிறுநீர்கழிக்கவேண்டும்போல் ஒர் உணர்வு;
- சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிவு அல்லது வலி;
- சிறி நீரில் இரத்தம்; மற்றும்
- கழிவறைக்குப் போனபின்னரும், சிறு நீர்ப்பையிலிருந்து முற்றாக சிறுநீர் வெளியேறவில்லை என்றதோர் உணர்வு.

இந்தப்பிரச்சினைகளிச் சில 'புரொஸ்ரேற்' காரணமாக இல்லாமல் இருக்கலாம். உதாரணமாக, சில மருந்துகள் சிறுநீர்ப்பையை சிறுநீரைச் சேகரித்து வைக்கச்செய்கிறது. உங்கள் வைத்தியர் அல்லது 'கான்டினன்ஸ்' ஆலோசகர் உங்கள் பிரச்சினைக்குரிய காரணத்தைக் கண்டறிய உதவலாம்.

எனது சுக்கிலச் சுரப்பி எவ்வாறு சிறுநீர்ப்பை பிரச்சினைகளை உருவாக்கும்

சிறுநீர்க்குழாய் அடைப்பு (சிறுநீர்க் கால்வாய்): சுக்கிலச் சுரப்பி பெரிதாக வளரும்போது, சிறுநீர்ப்பையிலிருந்து வெளியேறும் வழிமூடுப்பட்டு சிறுநீர்ப்பை வெறுமையாக்கப்படுவதிலிருந்து தடுக்கப்படலாம். சிலரில், சிறுநீர் கசிந்து வெளியேறும்வரை தேக்கிவைக்கப்படுகிறது. இது நடைபெற்றால், உடனடியாக ஒரு வைத்தியரைப் பார்க்கவும்.

அளவுக்குவிஞ்சிய சிறுநீர்ப்பை செயற்பாடு, தடையைக் கடந்து செல்வதற்காக சிறுநீர்ப்பை கடினமாகச் செயற்படுவதினால் ஏற்படுகிறது. அளவுக்கு மேலாகச் செயற்படும் சிறுநீர்ப்பை, அவசரமாக சிறுநீர்கழிக்கவேண்டிய தேவையை ஏற்படுத்தி, உங்களுடைய கட்டுப்பாடின்றியே, இறுக்கமாகலாம். தடையை நீக்குவதற்கான அறுவைச்சிகிச்சையின் பின்னரும்கூட உங்களுக்கு அவசரமாக சிறுநீர் கழிக்கவேண்டிய தேவை இருக்கும்; சிறுநீர்ப்பை சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பும் வரைக்கும், ஒரு சில வாரங்களுக்கு அந்த நிலமை மேலும் மோசமடையலாம்.

An Australian Government Initiative

THE PROSTATE AND BLADDER PROBLEMS

சுக்கிலச் சுரப்பியும் சிறுநீர்ப்பை பிரச்சினைகளும்

13

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”).

சத்திரசிகிச்சை: சுக்கிலச்சுரப்பி பிரச்சினகளுக்கான சத்திரசிகிச்சையானது சிலரைப் பொறுத்தமட்டில், சிறுநீர்ப்பையிலிருந்து வெளியேறும் குழாயின் தசைநார்களையும், நரம்புகளையும் பழுதடையச் செய்துவிடுகிறது. இது சிறுநீர்பை கட்டுப்பாட்டைக் குறைக்கக்கூடும். ‘புரஸ்ரேற்’ புற்றுநோய்க்கான பாரிய அறுவைச் சிகிச்சை நீண்டகால சிறிநீர்ப்பை பிரசிசினைகளுக்கு இட்டுச்சென்றாலும், இது நடந்தால் அநேகமாக ஒரு குறைந்தளவு காலத்திற்கேயாகும்.

எவ்வாறு சிறுநீப்பை கட்டுப்பாடு குறைபாட்டுக்கு சிகிச்சையளிப்பது?

சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டு குறைபாட்டுக்கான காரணங்களைக் கண்டறிவதற்காக சுக்கிலச்சுரப்பி நோய், தொற்றுநோய், சக்கரைவியாதி அல்லது சிலமருந்துகள் போன்றவற்றை, முதலில் உங்கள் வைத்தியர் அல்லது ‘கான்டினன்ஸ்’ ஆலோசகர் பார்க்க விரும்புவார்.

சுக்கிலச்சுரப்பி நோய் காரணமாக ஏற்பட்ட சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாடு குறைபாட்டுக்கு சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய ஒரு சில வழிமுறைகள் உண்டு.

1. **உங்கள் வைத்தியருடன் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்**

உங்கள் வைத்தியருடன் பேசியபின்னர், உங்களுக்கு ஒருவித சிகிச்சையும் வேண்டியதில்லையென நீங்கள் உணரலாம். சிறு நீர்ப்பை கட்டுப்பாடு குறைபாடு காலப்போக்கில், அல்லது உங்களுடைய நாளாந்த பழக்கங்களின் சாதாரண மாற்றங்களால் சுகம் பெறும் (“ஒவ்வொருவருக்குமான நலல சிறுநீர்ப்பை பழக்கம்” எனும் துண்டுப்பிரசுரத்தைப் பார்க்கவும்).

2. **மருத்துவம்**

சிறுநீர்கட்டுபாடு சுகம்பெறுவதற்கான பலவகை மருந்துகள் உண்டு. உங்கள் வைத்தியரிடம் இவைகளைப்பற்றிக் கேட்கவும்.

3. **சுக்கிலச் சுரப்பி அறுவைச்சிகிச்சை**

சுக்கிலச்சுரப்பிதான் உங்களுக்குப் பிரச்சினையாக விருந்தால், அந்தச் சுரப்பியின் ஒரு பகுதியையோ அல்லது முழுவதையுமோ அறுவைச் சிகிச்சைமூலம் நீக்கிவிடலாம். என்னவிதமான அறுவைச்சிகிச்சை என்பது, சுக்கிலச்சுரப்பியின் அளவைப்பொறுத்தது.

4. **சிறுநீர்ப்பை பயிற்சி**

சிறுநீர்ப்பை பயிற்சிக்கான ஒரு திட்டம், அதிகரித்த செயற்பாடுகொண்ட சிறுநீர்ப்பை உள்ளவர்களுக்குக்கூட, சிறுநீரைச் சிந்தாமல் அல்லது அவசர உணர்வுகளை ஏற்படுத்தாமல் சிறுநீர்ப்பையில் அதிக் சிறுநீரை பிடித்து வைக்க உதவும்.

5. **இடுப்பறை தள தசைநார்களுக்கான பயிற்சி**

குடலையும், சிறுநீர்ப்பையையும் நன்றாக கட்டுப்படுத்த உதவும் தசை நார்களை, இடுப்பறை தள தசைநார்களுக்கான பயிற்சி கட்டிவளர்க்கிறது. அறுவைச்சிகிச்சைக்குமுன்னர் உங்களது தசைநார்களை எவ்வாறு பயிற்றுவிப்பது என்று கற்றுக்கொள்வதுடன் அறுவைச்சிகிச்சைக்குப் பின்னர் உங்களால் முடிந்தளவு விரைவில் ஆரம்பியுங்கள் (“ஆண்களுக்கான இடுப்பறை தள தசைநார்களுக்கான பயிற்சி” எனும் துண்டுப்பிரசுரத்தைப் பார்க்கவும்).

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. **“கான்டினன்ஸ்” தயாரிப்புப் பொருட்கள்**

சிறுநீர் சிந்துவதை கட்டுப்படுத்தி உதவும்பொருட்டு பலதரப்பட்ட பொருட்கள் உண்டு (“கான்டினன்ஸ் பொருட்கள்” துண்டுப்பிரசுரத்தைப் பார்க்கவும்).

உங்களுக்குள்ள நோய், அதற்கான சிகிச்சை, அவற்றின் செயற்திறன் அத்துடன் தவறு ஏற்படக் காரணம் என்பவை பற்றியெல்லாம் நீங்கள் போதியளவு தெரிந்துள்ளமையைஉறுதிப்படுத்திக் கொண்டால், உங்களுக்கான சிறந்த சிகிச்சையை உங்கள் வைத்தியரின் உதவியுடன்,நீங்கள் தெரிவுசெய்து கொள்ளலாம்.

உதவி கோருங்கள்

நீங்கள் National Continence Helpline (ஹெல்ப் லைன்) 1800 33 00 66* என்ற இலக்கத்தில் அழைத்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ தாதிமார் இலவசமாகக் கிடைப்பார்கள் (திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்):

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசுரம்.

ஆங்கில மொழியை பேசுவதிலோ அல்லது விளங்கிக் கொள்வதிலோ கஸ்டமிருப்பின் தொலைபேசி மொழிஉரைப்பவரின் சேவையைப்பயன்படுத்தி ஹெல்ப் லைனுடன் 13 14 50 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி அழைப்பானது ஆங்கிலத்தில் பதிலளிக்கப்படும், எனவே, நீங்கள் பேசும் மொழி என்ன என்பதனைச்சொல்லிவிட்டு சற்று தொலைபேசியில் தாமதிக்கவும். உங்களின் பாஷையைப் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார். நீங்கள் National Continence Helpline ஐ1800 33 00 66 இலக்கத்தில் அழைக்க விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்காக தொலைபேசியில் காத்திருங்கள், நீங்கள் கழிவுகட்டுப்படுத்தும் பொருட்களுக்கான ஒரு தாதி ஆலோசகருடன் பேசுவதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உதவுவார். சகல அழைப்புக்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

பார்க்கவும் bladderbowel.gov.au அல்லது continence.org.au/other languages

* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.