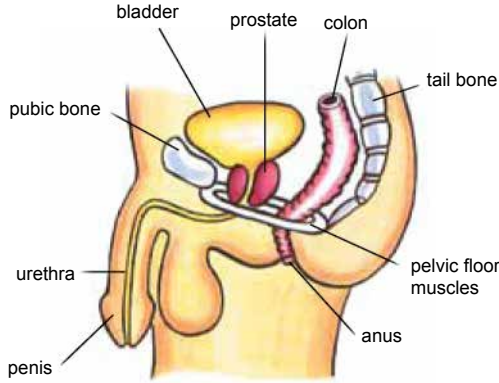




The prostate is a gland that only men have. It is about the size of a walnut and sits below the neck of the bladder, surrounding the bladder outlet (the urethra). The prostate makes a milky fluid, which is part of semen and feeds the sperm.

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

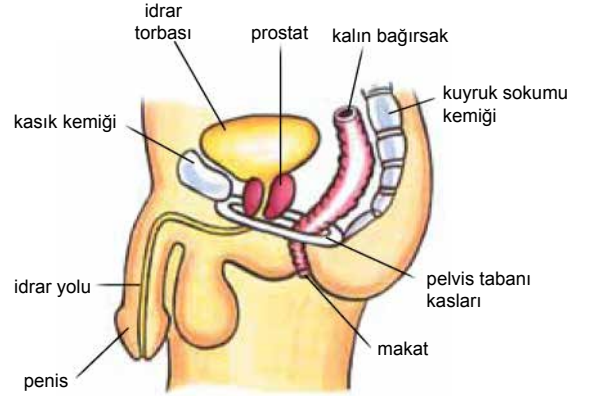
Poor bladder control can also happen due to other health issues. Men with poor bladder control can be upset and embarrassed by this problem. If you have changes in your bladder control, or concerns about your prostate gland, talk to your doctor or continence advisor.



Prostat sadece erkeklerde olan bir salgı bezidir. Ceviz büyüklüğündedir, idrar torbası boynunun altındadır ve idrar torbası çıkışını (idrar yolunu) çevreler. Prostat, meninin bir bölümü olan ve sperm besleyen, sütümsü maddeyi üretir.

Erkekler yaşlandıkça, prostat bezi büyür. Bu uzun yıllar içinde olur ve kimi erkeklerde idrar tutamamaya neden olabilir.

İdrar tutamama diğer sağlık sorunları nedeniyle de olabilir. İdrar tutamama sorunu erkeklerde üzüntüye ve utanca neden olabilir. İdrar kontrolünüzde değişiklikler veya prostat bezinize ilişkin endişeleriniz varsa, doktorunuz veya idrar ve dışkı tutma danışmanınızla konuşun.



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.

KİMİ YAYGIN PROSTAT SORUNLARI NELERDİR?

- Prostat iltihabı**, prostat bezinin şişmesi ve ağrmasıdır ve idrar torbası iltihabı nedeniyle olabilir. Genç erkeklerde daha yaygındır.
- İyi Huylu Prostat Büyümesi (BPH)**, prostatın orta yaşlarda başlayan yavaş yavaş büyümesidir. Yaklaşık dört erkekte biri bu sorun için ameliyat olmak zorunda kalmaktadır (BPH kansere yol açmaz).
- Prostat kanseri**, herhangi bir uyarı işareti göstermeden önce farkedilir. Doktorunuz bunu (PSA denilen) bir kan testiyle ve prostatınızı kontrol ederek ortaya çıkarır. Erkeklerde en yaygın görülen kanser türüdür ve bu hastalığa yaşlılığınızda tutulma olasılığınız daha fazladır. Ancak, en kolay tedavi edilebilen kanser türlerinden de biridir.





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.

PROSTAT SORUNUM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

Aşağıdaki belirtilerden bir veya daha fazlası varsa, prostat sorununuz olabilir:

- idrar akışını başlatmakta sorun;
- başladıktan sonra idrarın yavaş akışı;
- gündüz ve gece daha fazla idrara çıkma gereksinimi duyma;
- idrar yaptıktan sonra veya tuvalete gitmeler arasında sızıntı;
- tuvalete gittikten kısa süre sonra yeniden idrara çıkma gereksinimi;
- acil idrara çıkma gereksinimi hissetme;
- idrar yaparken yanma veya acı hissi;
- idrarda kan; ve
- tuvalete gittikten sonra idrar torbasının tamamen boşalmadığı hissi.

Bu sorunlardan bazıları prostat nedeniyle olmayabilir. Örneğin, kimi ilaçlar idrar torbasının idrarı biriktirmesine neden olabilir. Doktorunuz veya idrar ve dışkı tutma danışmanınız, sorununuzun nedenini bulmada size yardımcı olabilir.

PROSTAT İDRAR TUTAMAMA SORUNLARINA NASIL NEDEN OLABİLİR?

Üretranın (idrar yolu) tıkanması: Prostat, büyüdüğünde idrar torbası çıkışını kapatabilir ve torbanın boşalmasını engelleyebilir. Kimi durumlarda idrar, dışarı sızmaya başlayana kadar birikebilir. Böyle bir durumda, hemen bir doktora başvurun.

Aşırı etkin idrar torbasına, bir tıkanıklığı aşmak için çok fazla çalışan bir idrar torbası neden olabilir. Aşırı etkin bir idrar torbası kontrolünüz dışında daralabilir, bu da acil idrara çıkma gereksinimine neden olabilir. Tıkanıklığı açmak için yapılan acil idrar yapma gereği duyabilirsiniz ve idrar torbası normal hale dönene kadar, ameliyatı izleyen birkaç hafta daha kötüye gidebilir.





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").

Prostat sorunlarını gidermek için yapılan **ameliyat**, az da olsa bazı vakalarda idrar torbası çıkışının kaslarını ve sinirlerini zedeleyebilir. Bu da idrar tutamamaya neden olabilir. Bu durum, hemen hemen daima kısa sürelidir, ancak prostat kanseri için yapılan büyük bir ameliyat uzun süreli idrar tutamama sorunlarına yol açabilir.

İDRAR TUTAMAMA SORUNU NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Doktorunuz veya idrar ve dışkı tutma danışmanınız, ilk önce prostat hastalıkları, enfeksiyon, şeker hastalığı veya kimi ilaçlar gibi idrar tutamama nedenlerinize bakmak isteyecektir.

Prostat hastalıkları nedeniyle meydana gelen idrar tutamama sorununun tedavi edilebilmesi için birkaç yol vardır:

1. Doktorunuza kontrol ettirmek

Doktorunuzla konuştuktan sonra, herhangi bir tedaviye ihtiyacınız olmadığını hissedebilirsiniz. İdrar tutamama zaman içinde veya günlük alışkanlıklarınızdaki basit değişikliklerle iyileşebilir ("İdrar Torbasının Düzenli Çalışmasını Sağlayan Alışkanlıklar" broşürüne bakın).

2. İlaçlar

İdrar tutmaya yardımcı olabilecek birkaç ilaç vardır. Bunlar hakkında doktorunuza danışın.

3. Prostat Ameliyatı

Sorun prostatınız ise, ameliyatla bu bezenin hepsi veya bir bölümü alınabilir. Ameliyatın türü prostat bezinin büyüklüğüne bağlıdır.

4. İdrar torbası eğitimi

İdrar torbası eğitim programı, torbanın sızıntı veya acil ihtiyaç hissi olmadan, aşırı etkin idrar torbası olanlarda bile, daha fazla miktarda idrar tutmasına yardımcı olur.

5. Pelvis Tabanı Kas Eğitimi

Pelvis tabanı kas eğitimi, idrar torbası ve bağırsağın çalışmasını kontrol eden kasları güçlendirir. Kaslarınızı nasıl eğiteceğinizi ameliyattan önce öğrenin ve ameliyattan sonra mümkün olan en kısa süre içinde egzersizlere başlayın (Erkekler için Pelvis Tabanı Kas Eğitimi" broşürüne bakın).





6. Contenance Products

There is a wide range of continence products to help cope with urine leaks (See the leaflet "Contenance 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. İdrar ve Büyük Aptes Tutma Ürünleri

İdrar sızıntılarının çözümüne yardımcı olacak çok çeşitli idrar ve dışkı tutma ürünü vardır ("İdrar ve Dışkı Tutma Ürünleri" broşürüne bakın).

Sorunun ne olduğu, ne gibi tedavilerin var olduğu, bunların ne kadar etkili olduğu ve neyin yanlış gidebileceği hakkında yeterli bilgiye sahip olduğunuzdan emin olun ki, doktorunuzla birlikte sizin için en iyi tedaviyi seçebilirsiniz.

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

