An Australian Government Initiative

# 13 THE PROSTATE AND BLADDER PROBLEMS

# پروسٹیٹ اور مثانے کی مشکلات

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.

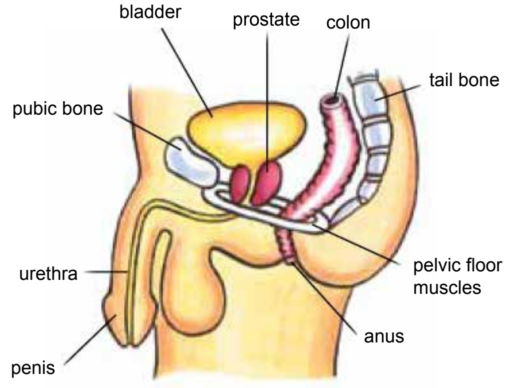
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

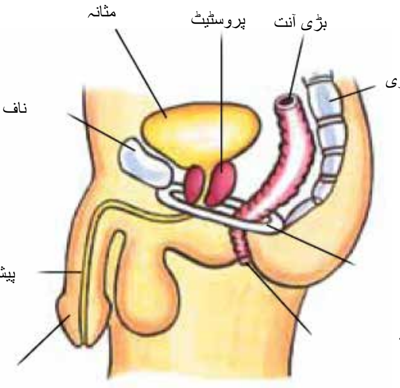
Poor bladder control can also happen due to other health issues. Men with poor bladder control can be upset and embarrassed by this problem. If you have changes in your bladder control, or concerns about your prostate gland, talk to your doctor or continence advisor.

پروسٹیٹ ایک ایسا غدود ہے جو صرف مردوں میں ہوتا ہے۔ یہ اخروٹ کے برابر ہوتا ہے اور مثانے کی گردن کے نیچے، مثانے سے باہر نکلنے کے راستے کے ارد گرد یعنی پیشاب کی نالی کے گرد ہوتا ہے۔ پروسٹیٹ ایک دودھیا مائع بناتا ہے جو منی کا حصہ ہوتا ہے اور نطفے کوغذا فراہم کرتا ہے۔

جیسے مردوں کی عمربڑھتی جاتی ہے پروسٹیٹ کے غدود بھی بڑے ہوتے جاتے ہیں۔ یہ کئی برسوں میں ہوتا ہے اور کچھ مردوں میں یہ مثانے کےمسائل پیداکرسکتا ہے۔

مثانے کا خراب کنٹرول صحت کےدوسرے مسائل کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ مثانے کا خراب کنٹرول رکھنے والے لوگ اس مشکل سے پریشان اور شرمندہ ہوجاتے ہیں۔ اگر آپ کے مثانے کے کنٹرول میں کچھ تبدیلیاں آئی ہیں یا آپ اپنے پروسٹیٹ غدود کی وجہ سے متفکر ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا کانٹی نینس ایڈوائیزر سے بات کریں۔




## 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.

## پروسٹیٹ کی کچھ عام مشکلات کیا ہیں؟

1 **پروسٹیٹائی ٹس میں مثانے** کےانفیکشن کی وجہ سے پروسٹیٹ کے غدود میں سوجن اور درد ہوتا ہے۔ یہ جوان مردوں میں عام ہے۔

2 **بینائن پروسٹیٹک ہائپرپلاسیا (BPH)** اس وقت ہوتا ہے جب پروسٹیٹ آہستہ آہستہ بڑا ہونے لگتا ہے اور یہ عام طور پرادھیڑعمرمیں شروع ہوتا ہے۔ چار میں سے ایک شخص کو اس مسئلے کیلئے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ (BPH کینسر کا پیش خیمہ نہیں ہے)۔

3 **پروسٹیٹ کینسر عام طور پر کسی قسم کی** علامات کے بغیر ہوتا ہے۔ آپکا ڈاکٹر اسے خون کے ایک ٹیسٹ (PSA کہلانے والے) اور پروسٹیٹ کےایک چیک کے ذریعے معلوم کر سکتا ہے۔ یہ مردوں میں سب سے عام کینسر ہے اور یہ آپکو بڑھتی ہوئی عمرکے ساتھ ہوسکتا ہے۔ البتہ یہ سب سے آسانی سے علاج کیا جانے والا کینسر ہے۔

## 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.

## مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ مجھے پروسٹیٹ کا مسئلہ ہے؟

اگر آپکو ان میں سے ایک یا اس سے زیادہ مسائل ہیں تو آپکو پروسٹیٹ کا مسئلہ ہو سکتا ہے:

- پیشاب کا بہاؤ شروع کرنے میں مشکل ہو؛
- پیشاب شروع ہونے کے بعد بہاؤ آہستہ ہو؛
- دن کو یا رات میں پیشاب کرنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہو؛
- پیشاب ختم کرنے کے بعد یا بیت الخلا آتے جاتے چند قطرے پیشاب نکل جانا؛
- بیت الخلا کے فورا بعد پھر پیشاب کی ضرورت ہونا؛
- بہت شدت سے پیشاب کی ضرورت ہونا؛
- پیشاب کرتے ہوئے جلن یا درد؛
- پیشاب میں خون؛ اور
- بیت الخلا جانے کے بعد یہ محسوس کرنا کہ مثانہ پوری طرح خالی نہیں ہوا۔

ان میں سے کچھ مسائل پروسٹیٹ کی وجہ سے نہیں ہوتے۔ جیسے کہ بعض دوائیں مثانے میں پیشاب کو جمع کر دیتی ہیں۔ آپکا ڈاکٹر یا کانٹی نینس کا مشیر آپ کو آپکی مشکل کے بارے میں معلوم کرنے میں مدد کرسکتا ہے۔

## میرے پروسٹیٹ سے مثانے کی مشکلات کیسے ہوسکتی ہیں؟

**یوریتھرا** (پیشاب کی نالی) **کو بند کرنا:** جب پروسٹیٹ بڑا ہوجاتا ہے تو یہ مثانے کو مسدود کردیتا ہے اور مثانے کو خالی ہونے سے روکتا ہے۔ بعض صورتوں میں پیشاب اس وقت تک جمع ہوتا رہتا ہے جب تک کہ یہ باہر لیک نہ ہو جائے۔ اگر ایسی صورت ہو تو فورا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

**ایک مثانہ غیرضروری طورپرمصروف** اس لئے ہوسکتا ہو کہ اسے بند راستے کی وجہ سے بہت زیادہ کام کرنا پڑ رہا ہو۔ غیرضروری طورپرمصروف مثانہ آپکے قابو کے بغیر سخت ہوجاتا ہےاس سے پیشاب کرنے کی ضرورت شدید ہوجاتی ہے۔ آپریشن کے بعد رکاوٹ تو کم ہوجاتی ہے لیکن پھر بھی پیشاب کی شدید ضرورت محسوس ہوسکتی ہے اور چند ہفتوں میں یہ اور صورت مزید خراب ہو سکتی ہے جب تک کہ مثانہ واپس معمول پرنہ آجائے۔

**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").

بعض صورتوں میں پروسٹیٹ کے **آپریشن** سے مثانے کے اعصاب اور عضلات کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس سے مثانے کا کنٹرول خراب ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہوتو یہ ہمیشہ بہت کم عرصے کیلئے ہوتا ہے البتہ پروسٹیٹ کینسر کا بڑا آپریشن مثانے کیلئے طویل عرصے کی مشکلات پیدا کرتا ہے۔

## مثانے کےخراب کنٹرول کا علاج کیسے ہو سکتا ہے؟

پہلے تو آپ کے ڈاکٹر یا کانٹی نینس کے مشیرآپکے مثانے کے خراب کنٹرول کی وجہ جاننا چاہینگے جیسے کہ پروسٹیٹ کی کوئی بیماری، انفیکشن، ذیابیطس یا کچھ دوائیں۔

چند طریقےموجود ہیں جن سے پروسٹیٹ کی بیماری سے خراب ہونے والےمثانے کےکنٹرول کاعلاج ہوسکتا ہے:

1. **اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں**

اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد آپ محسوس کرینگے کہ آپکو کسی علاج کی ضرورت نہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ یا اپنی روزمرہ کی عادات میں تبدیلی سے خراب مثانے میں بہتری آجاتی ہے (دیکھئے کتابچہ "مثانے کی اچھی عادتیں ہر ایک کیلئے")۔

2. **ادویا**

کئی ایسی دوائیں موجود ہیں جوکہ مثانے کے کنٹرول میں مدد دے سکتی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ کیجئے۔

3. **پروسٹیٹ کا آپریشن**

اگر آپکو پروسٹیٹ کےمسائل ہیں تو آپریشن سےتمام یا غدود کے کچھ حصے نکالےجا سکتےہیں۔ آپریشن کا طریقہ پروسٹیٹ کے غدود کے سائز پر منحصر ہوگا۔

4. **مثانے کی ٹریننگ**

مثانے کی ٹریننگ کے ایک پروگرام سے مثانے اپنے میں زیادہ پیشاب جمع کرنے اہل بن سکتا ہے بغیر کسی ہنگامی احساس اور لیکیج کے خوف کے خواہ آپکا مثانہ غیر ضروری طور پر فعال ہی کیوں نہ ہو۔

5. **پیلوک فلور عضلات کی ٹریننگ**

پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ سےعضلات اس قدر مضبوط بن جاتے ہیں کہ وہ مثانہ اور آنتوں کو اچھی طرح کام کرنے پرقابو رکھتے ہیں۔ آپریشن سے قبل اپنے عضلات کی ٹریننگ کیجئے اورآپریشن کے فوری بعد شروع کر دیجئے (دیکھئے کتابچہ "پیلوک فلورعضلات کی ٹریننگ مردوں کیلئے")۔

### 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. **کانٹی نینس کی مصنوعات**

پیشاب کے نکلنے سے نبٹنے کیلئے کانٹی نینس کی مصنوعات وسیع پیمانے پر موجود ہیں۔ (دیکھئے کتابچہ "کانٹی نینس کی مصنوعات")۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپکو مسئلے کے بارے میں کافی معلومات ہیں، کیا علاج موجود ہیں، وہ کتنی اچھی طرح کام کرتے ہیں، کہاں وہ غلط ہو سکتے ہیں، تاکہ آپ اپنے ڈاکٹر کی مدد سے درست علاج کو چن سکیں جوکہ آپ کے لئے بہترین ہو۔

---

## مدد حاصل کریں

---

National Continence Helpline پر یعنی *66 00 33 1800 پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
- مشورہ؛ اور
- کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔

اگر آپکو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 50 14 13 پر فون کرکے ٹیلی فون انٹرپریٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپکو ایسے مترجم سے منسلک کردیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 66 00 33 1800 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کانٹی نینس نرس ایڈوائزرسے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

continence.org.au/other-languages یا bladderbowel.gov.au پر جائیں

* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہو گی۔