



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.

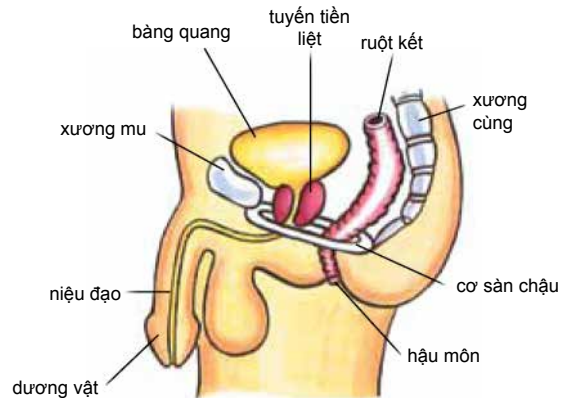
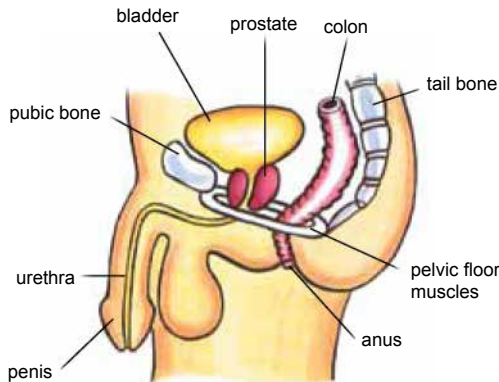
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

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.

Tuyến tiền liệt là một tuyến chỉ có ở nam giới. Tuyến này to cỡ quả óc chó và nằm dưới cổ bàng quang, quanh ống thoát của bàng quang (niệu đạo). Tuyến tiền liệt tiết ra chất dịch màu trắng đục, là một phần của tinh dịch và nuôi sống tinh trùng.

Khi đàn ông lớn tuổi dần, tuyến tiền liệt to ra. Sự việc này diễn ra trong nhiều năm và đối với một số người, điều này có thể gây ra chứng mất chủ động tiểu tiện.

Chứng mất chủ động tiểu tiện cũng có thể xảy ra vì những vấn đề khác về sức khỏe. Đàn ông bị chứng mất chủ động tiểu tiện có thể cảm thấy buồn phiền và xấu hổ về chuyện này. Nếu khả năng chủ động tiểu tiện của quý vị có thay đổi hoặc quý vị lo lắng về tuyến tiền liệt của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện.



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.

MỘT SỐ VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP CỦA TUYẾN TIỀN LIỆT LÀ GÌ?

- Viêm Tuyến Tiền Liệt** là khi tuyến tiền liệt bị sưng và đau và có thể do nhiễm trùng bàng quang gây ra. Vấn đề này thường xảy ra ở đàn ông trẻ tuổi.
- Tăng Sản Tuyến Tiền Liệt Lành Tính (BPH)** là khi tuyến tiền liệt to dần, thông thường bắt đầu ở tuổi trung niên. Cứ bốn người nam thì có một người sẽ cần phải được giải phẫu vì vấn đề này (BPH không dẫn tới ung thư).
- Ung Thư Tuyến Tiền Liệt** thường được phát hiện trước khi quý vị có bất cứ dấu hiệu cảnh báo nào. Bác sĩ có thể phát hiện ung thư bằng phương pháp thử máu (gọi là PSA) và khám tuyến tiền liệt của quý vị. Đây là loại ung thư thường gặp nhất ở phái nam và quý vị dễ bị ung thư này hơn khi tuổi lớn dần. Tuy nhiên, ung thư tuyến tiền liệt là một trong những loại ung thư dễ trị nhất.





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.

LÀM SAO TÔI BIẾT MÌNH BỊ VẤN ĐỀ VỀ TUYẾN
TIỀN LIỆT?

Nếu bị từ một hay nhiều vấn đề dưới đây, có thể quý vị bị trục trặc về tuyến tiền liệt:

- đi tiểu bắt đầu khó;
- khi bắt đầu tiểu được rồi dòng nước tiểu chảy chậm;
- cần phải đi tiểu nhiều lần hơn trong ngày hoặc ban đêm;
- són tiểu sau khi đi tiểu hoặc giữa các lần đi tiểu;
- cần phải đi tiểu nữa dù chỉ mới đi tiểu xong;
- cảm thấy phải hối hả đi tiểu;
- bị rát hoặc đau khi đi tiểu;
- trong nước tiểu có máu; và
- cảm giác bàng quang không hết nước tiểu sau khi đi tiểu.

Một số những vấn đề này có khi không phải do tuyến tiền liệt gây ra. Ví dụ như, một số thuốc men có thể khiến cho bàng quang giữ lại nước tiểu. Bác sĩ hoặc cố vấn về chứng mất chủ động đại tiểu tiện có thể giúp tìm ra nguyên nhân cho vấn đề của quý vị.

TUYẾN TIỀN LIỆT CÓ THỂ GÂY RA CHỨNG MẤT
CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN CỦA TÔI BẰNG CÁCH NÀO?

Nghẽn niệu đạo (ống dẫn tiểu): Khi to dần, tuyến tiền liệt có thể làm nghẽn ống thoát của bàng quang và ngăn không cho bàng quang thải nước tiểu. Trong một số trường hợp, nước tiểu có thể bị tồn đọng cho đến khi bắt đầu rỉ ra. Nếu bị như thế này, quý vị hãy đi gặp bác sĩ ngay.

Bàng quang hoạt động mạnh có thể do bàng quang hoạt động quá mức để đối phó với tình trạng bị tắc nghẽn. Bàng quang hoạt động quá mạnh có thể bóp chặt lại không do sự chủ động của mình, khiến cho quý vị cảm thấy cần phải đi tiểu gấp. Sau khi giải phẫu để giải tỏa chỗ tắc nghẽn, có thể quý vị vẫn còn cảm giác cần phải đi tiểu gấp và vấn đề này có thể chuyển nặng thêm trong một vài tuần lễ cho đến khi bàng quang hoạt động bình thường trở lại.





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”).

Phẫu thuật đối với các vấn đề về tuyến tiền liệt trong một vài trường hợp có thể làm tổn thương các cơ và dây thần kinh ống thoát của bàng quang và điều này có thể gây ra chứng mất chủ động tiểu tiện. Nếu chuyện này xảy ra, hầu như nó sẽ không kéo dài, tuy nhiên những phẫu thuật lớn vì ung thư tuyến tiền liệt có thể dẫn tới chứng mất chủ động tiểu tiện lâu dài.

CHỨNG MẤT CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN CÓ THỂ ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ RA SAO?

Trước tiên, bác sĩ hoặc cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện của quý vị sẽ xem xét các nguyên nhân gây ra chứng này, chẳng hạn như bệnh ở tuyến tiền liệt, bị nhiễm trùng, bệnh tiểu đường hoặc do một số thuốc men.

Hiện nay có một vài cách thức có thể chữa trị chứng mất chủ động tiểu tiện do bệnh về tuyến tiền liệt gây ra.

1. Đi bác sĩ

Sau khi nói chuyện với bác sĩ, quý vị có thể cảm thấy mình không cần phải chữa trị chi hết. Chứng mất chủ động tiểu tiện có thể sẽ bớt theo thời gian hoặc chỉ cần thay đổi đôi chút thói quen sinh hoạt hàng ngày (Xem tờ thông tin “Thói Quen Tiểu Tiện Tốt dành cho Mọi Người”).

2. Thuốc men

Hiện nay có một số thuốc có thể giúp trị chứng mất chủ động tiểu tiện. Hãy hỏi bác sĩ về những loại thuốc này.

3. Phẫu thuật tuyến tiền liệt

Nếu vấn đề là do tuyến tiền liệt của quý vị gây ra, bác sĩ có thể phẫu thuật để cắt bỏ toàn bộ hay một phần tuyến này. Bác sĩ sẽ tùy vào kích cỡ của tuyến tiền liệt để thực hiện loại phẫu thuật nào.

4. Tập Luyện Bàng Quang

Chương trình tập luyện bàng quang có thể giúp bàng quang giữ nhiều nước tiểu hơn mà không bị rỉ ra hoặc có cảm giác đi tiểu gấp, ngay cả với người có bàng quang hoạt động mạnh.

5. Tập Luyện Cơ Sàn Chậu

Tập luyện cơ sàn chậu tăng cường các cơ giữ nhiệm vụ làm cho bàng quang và ruột hoạt động hiệu quả. Học cách tập luyện các cơ trước khi được giải phẫu và sau phẫu thuật, bắt đầu ngay khi quý vị có thể tập được (Xem tờ thông tin “Tập Luyện Cơ Sàn Chậu dành cho Phái Nam”).





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. Sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiểu tiện

Có nhiều sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiểu tiện khác nhau để giúp đối phó với tình trạng nước tiểu bị rỉ ra (Xem tờ thông tin “Sản Phẩm Dùng Cho Người Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện”).

Bảo đảm quý vị biết rõ vấn đề là gì, có những cách chữa trị nào, hiệu quả của chúng ra sao và những trục trặc nào có thể xảy ra, để quý vị có thể chọn cách điều trị thích hợp nhất cho mình với sự giúp đỡ của bác sĩ của quý vị.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng bladderbowel.gov.au hoặc continence.org.au/other-languages

* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.

