

## TEŽAVE S PROSTATO

Po petem desetletju se pri številnih moških začnejo pojavljati težave s prostato. Prostata je spolna žleza, ki se nahaja tik pod mehurjem in skozi katero poteka del sečnice, "cevi" po kateri moški izločajo urin. Ponavadi ne povzroča težav pred 40. letom. Med 40. in 50. letom pa pride pri večini moških do ponovnega zagona rasti prostate. Prostata se začne večati, kar zoži sečnico in oteži izhod urina iz mehurja. Pojavijo se težave pri praznjenju mehurja ali pride lahko celo do nenadne zapore urina.

Povečana prostata je za moške zaradi bolezenskih znakov precej neprijetna, saj je počasna, vendar kronično napredujoča bolezen, ki bistveno poslabša kakovost življenja. Prizadeti so omejeni pri vsakodnevnih dejavnostih, pri športu, obisku družabnih dogodkov (kino, gledališče), pri daljših potovanjih. Hkrati je zaradi pogostejšega nočnega uriniranja tudi otežen spanec, zato je bolnik čez dan bolj utrujen.

### ZNAKI POVEČANE PROSTATE

Povečana prostata stisne sečnico, po kateri moški izloča urin, kar vodi v zmanjšanje pretoka urina. Pojavijo se znaki oteženega mokrenja: šibek, prekinjajoči curek, napenjanje med mokrenjem, nenadzirano kapljanje po uriniranju in uhajanje urina pri polnem mehurju. Zaradi zožitve sečnice pride do odgovora mišice mehurja, ki se zadebeli. Tako se pojavijo še znaki draženja: pogosto, nenadno, ter nočno mokrenje, občutek nepopolno izpraznjenega mehurja, uhajanje urina, tiščanje v predelu nad sramno kostjo. Vsi ti znaki napredujejo in bolniku bistveno poslabšajo kakovost življenja ter ga privedejo k zdravniku.

### ČAS ZA OBISK ZDRAVNIKA

Težave s povečano prostato obravnavajo zdravniki urologi. Pri prvi oceni težav s prostato si lahko bolnik pomaga sam z izpolnitvijo vprašalnika IPSS – mednarodni vprašalnik za vrednotenje simptomov. Opravijo se lahko še dodatne preiskave, zelo pomemben je pregled krvi, kjer se določi za prostato specifični antigen (PSA). V spremenjeni prostati (benigna hiperplazija prostate, vnetje ali rak prostate) je PSA povečan.

V primeru blagih težav lahko bolniki sami naredijo največ. Priporočamo jim, naj ne uživajo preveč začinjene in mastne hrane, omejijo naj uživanje alkoholnih pijač, naj se izogibajo mrzlim in šumečim pijačam, pravi kavi, vlagi in mrazu. Pomaga tudi redna telesna dejavnost in pitje vsaj litra in pol tekočine na dan (nesladkani čaj, voda).

Pozitivno na prostato učinkujejo pripravki, ki se dobijo v lekarni brez recepta. Po njih je smiselno poseči preventivno ali pri moških za katere zdravnik meni, da zdravljenje z zdravili zaenkrat še ni potrebno. Najbolj preverjena je kombinacija izvlečkov iz plodov žagastolistne palme (palmeta) in korenine koprive, ki učinkovito zmanjša bohotenje žleznega tkiva prostate.

Na zdravje prostate ugodno vplivajo tudi vitamin E (trjavi riž, solata, zelje, jajca, oreški, soja), cink (ribe, meso, stročnice, bučna in sončnična semena, arašidi, mandlji) in selen (meso: jetra in ledvice, polnozrnat kruh, tunina, čebula, česen, brokoli), karotenoid likopen (največ v paradižniku), bučna semena in lanena semena. Ker vsak dan žal ni mogoče zaužiti optimalnih količin teh hranil, je smiselno poseči po kakovostnih prehranskih dopolnilih, o katerih se posvetujte v lekarni.

## **UKREPATI ČIM PREJ!**

Če povečane prostate ne zdravimo, bolezen počasi napreduje in lahko povzroči različno hude zaplete. Zato moške opozarjamo, naj se odločijo za pregled, že ob prvih znakih oz. težavah z uriniranjem, saj je zgodnje zdravljenje uspešneje!

Zmerne do hude težave moramo zdraviti z zdravili na recept. Imamo dve vrsti zdravil: inhibitorji ki zavrejo nastajanje dihidrotestosterona, s čimer se rast prostate ustavi, pri nekaterih moških pa se prostata celo zmanjša. Za popoln učinek je ponavadi potrebno jemanje več mesecev. Druga skupina zdravil so zaviralci alfa-adrenergičnih receptorjev, ki delujejo na mišice v prostati in na izhodu iz mehurja omogočijo njihovo sprostitvev ter s tem boljši pretok urina. Njihov učinek se izrazi že po enem tednu jemanja.

Povečano prostato lahko zdravimo z obema vrstama zdravil hkrati, dolgotrajno, tudi več let. Nobena terapija pa ne more nadomestiti kirurškega posega na prostati, ko je to potrebno ali nujno.

Pri težavah zaradi prostate, ki se kažejo predvsem kot težave z uriniranjem in praznjenjem mehurja, morate nujno najprej opraviti pregled pri zdravniku.

Že prve opozorilne težave, ki se pojavijo pri uriniranju, predvsem pri moških nad 50. letom, je treba jemati resno. Ko zdravnik izključi možnost rakavega obolenja in potrdi, da gre za nenevarno povečanje prostate, si lahko pri težavah pomagata s samozdravljenjem.

Pripravil: Karlo Lovrič, mag.farm.