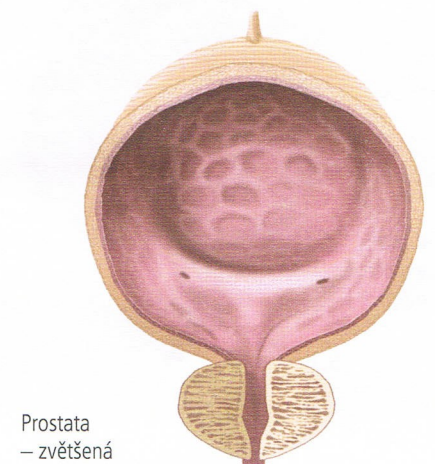
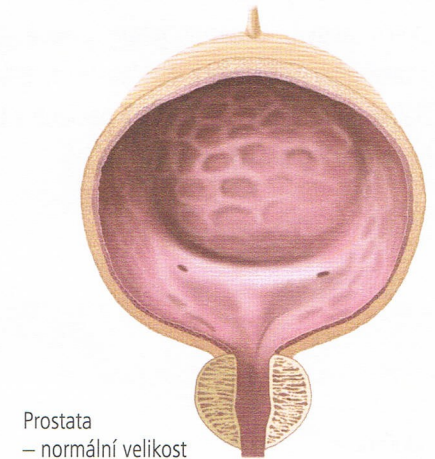
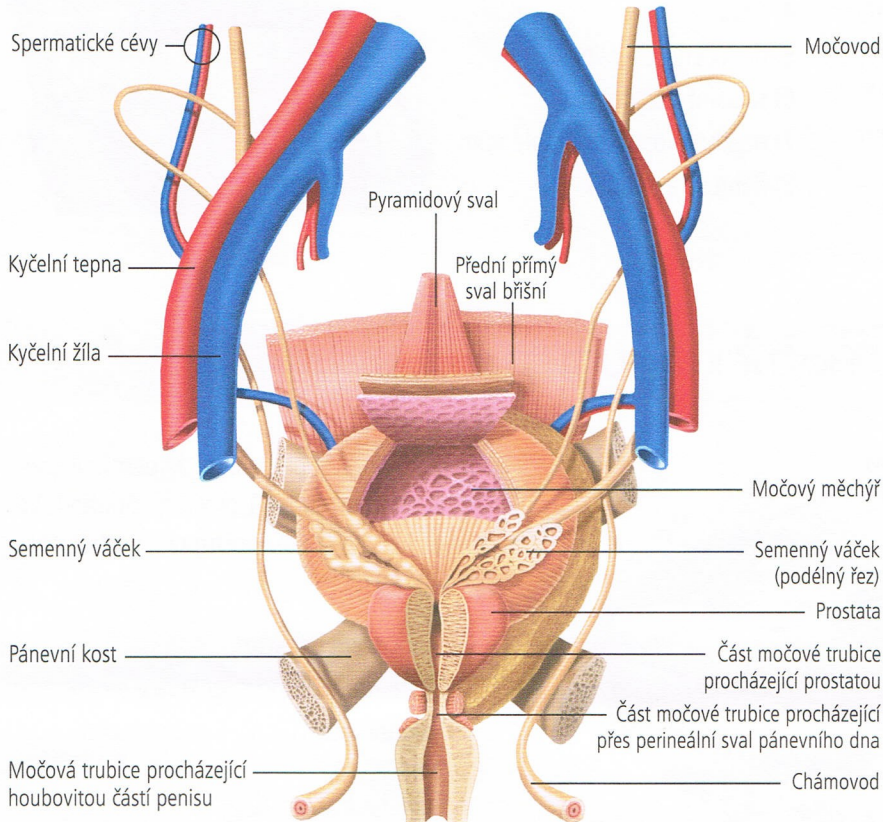


BENIGNÍ HYPERPLAZIE PROSTATY

Benigní hyperplazie prostaty (předstojné žlázy) je nejčastější nezhoubné onemocnění postihující muže v pokročilém věku. Přetrvávající hormonální stimulace je příčinou zmnoužení svalově-vazivové a žlázné tkáně kolem močové trubice a zvětšení celé žlázy. Zbytnělá tkáň vede k útlaku močové trubice, a následně může způsobovat potíže s močením. Příznaky se mohou objevovat již u čtyřicátníků. S věkem se prostata zvětšuje a problémy s močením jsou častější.



Benigní hyperplazie prostaty je nejčastější příčinou obstrukce (stlačení) krčku močového měchýře. Hyperplazií prostaty trpí více než 50 % mužů nad 50 let a více než 75 % mužů nad 70 let. Močové cesty mohou být zvenčí stlačeny zbytnělou prostatou, což může vést k poruše funkce močového měchýře a dokonce i ledvin. Poruchy způsobené zvětšením prostaty jsou dány sekundárními účinky na močovou trubici, močový měchýř, ledviny a méně často na samotnou prostatu.

PŘÍZNAKY

Řada příznaků úzce souvisí s obstrukcí (útlakem) močové trubice a postupnou ztrátou normální funkce močového měchýře, která vede k jeho neúplnému vyprazdňování. Příznaky se u jednotlivých pacientů liší a každý z nich se může projevovat různými způsoby. Nejčastější příznaky u většiny jedinců, kteří trpí benigní hyperplazií prostaty, souvisejí se změnami při močení nebo problémy s močením. Příznaky je možno rozdělit následovně:

1) Dráždivé příznaky: obvykle jsou způsobeny snížením možnosti roztažení močového měchýře z důvodu stlačení zbytnělou prostatou.

- A) polyurie (časté močení)
- B) nocturie (noční močení)
- C) urgentní potřeba močit
- D) dysurie (bolestivé močení)
- E) nutková inkontinence (únik moči)

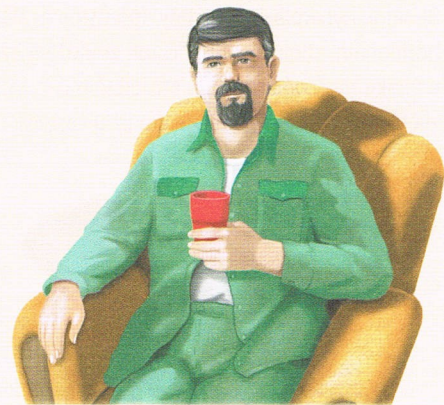
2) Příznaky z útlaku: jsou způsobeny přímo zúžením jak krčku močového měchýře, tak části močové trubice procházející prostatou, v důsledku zbytnění prostaty.

- A) zmenšení síly proudu a množství moči
- B) váhavý začátek močení
- C) přerušování proudu moči
- D) únik moči
- E) pocit neúplného vyprázdnění močového měchýře
- F) namáhavý začátek močení
- G) retence moči (neschopnost močit)

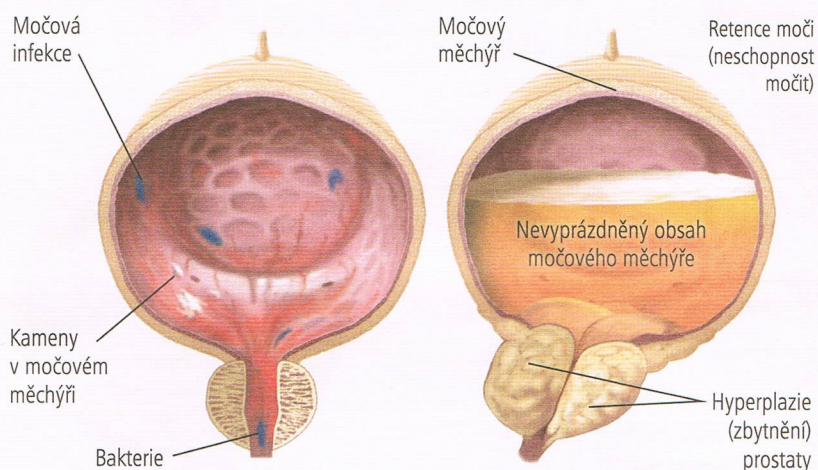
JAK BENIGNÍ HYPERPLAZIE PROSTATY OVLIVŇUJE ŽIVOT PACIENTA

Přítomnost benigní hyperplazie (nezhoubného zbytnění) prostaty významně postihuje život pacienta, protože psychologické dopady hyperplazie vyvolávají emoční poruchy, jako je ztráta sebeúcty a přerušení společenských a sexuálních aktivit. Omezují jeho obvyklé chování a také jeho nezávislost. Nejčastějšími psychosociálními problémy, kterým čelí pacienti s benigní hyperplazií prostaty, jsou:

- 1) pocit osobního ponížení
- 2) emocionální reakce vyplývající z nedostatečné sebedůvěry
- 3) pocit trapnosti
- 4) úzkost
- 5) potlačení sexuality
- 6) sociální izolace
- 7) neschopnost čelit problémům
- 8) deprese a smutek



MOŽNÉ KOMPLIKACE



U mužů, kteří trpí benigní hyperplazií (nezhoubným zbytněním) prostaty dlouhodobě a u nichž se příznaky postupně zhoršují, může dojít také k:

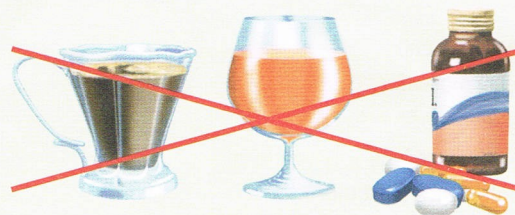
- 1) močovým infekcím
- 2) hematurii (přítomnost krve v moči)
- 3) akutní retenci moči (neschopnosti močit)
- 4) ledvinné insuficienci
- 5) tvorbě kamenů v močovém měchýři

OSOBNÍ PÉČE

- 1) Vyhýbejte se (nebo omezte) konzumaci kávy, alkoholu nebo nápojů s obsahem alkoholu, zejména po večeri.
- 2) Nepijte velké množství tekutiny najednou a dvě hodiny před ulehnutím ke spánku. Snažte se rozložit příjem tekutin rovnoměrně během dne.
- 3) Vyhýbejte se užívání léků, jako jsou antihistaminika (léky proti alergii), některá antidepresiva (léky na depresi), diuretika (druh léků na vysoký krevní tlak) a dekongestiva (léky na zúžení cév), protože ty mohou zhoršovat příznaky tohoto onemocnění.
- 4) Co nejvíce omezte stres.
- 5) Udržujte se v teple a pravidelně se věnujte fyzické aktivitě,

protože chlad a fyzická nečinnost mohou příznaky zhoršovat.

- 6) Naučte se a provádějte cviky, které jsou zaměřeny na posílení svalů pánve.
- 7) Jděte se vymocit hned, jakmile ucítíte potřebu.



Káva

Alkoholické nápoje

Léky

Fyzická aktivita