

Практическо помагало за пациенти с Доброкачествена Простатна Хиперплазия (ДПХ)

Информация за пациенти



Изготвено от
Българското Урологично Дружество

Уважаеми мъже,

В ръцете си държете едно помагало, което ще ви даде от една страна информация за вашето заболяване/състояние, а от друга - ценни съвети как да се справяте с него, как да го контролирате и какво бихте могли да изисквате от вашия лекар. Веднъж диагностицирани вашият лекар ще ви предложи различни варианти за лечение.

Какво е важно да знаете:

1. Не се самолечувайте!
2. Следвайте препоръките на лекуващия ви лекар!
3. Не сменяйте или променяйте лечението си без да се консултирате с лекуващия ви лекар!
4. При поява на нежелани лекарствени реакции или странични ефекти потърсете вашия лекар!
5. Придържайте се към назначената терапия и не я прекъсвайте! Придържането към лечението е част от търсеното подобрене в качеството ви на живот.
6. Както и при други хронични заболявания напр. артериалната хипертония или диабет така и тук има нужда от самоконтрол, контрол и периодични прегледи от лекуващия ви лекар.
7. Следете си симптомите, правете си периодична самооценка (IPSS) и споделяйте резултатите с вашия лекар. При нужда той може да предложи различно терапевтично поведение.

.....

Тази брошура е част от пациентската информация за ДУП на Европейската асоциация по урология. Тя съдържа обща информация за доброкачественото уголемяване на простатата. Ако имате някакви конкретни въпроси относно Вашето състояние, трябва да се консултирате с Вашия лекар.

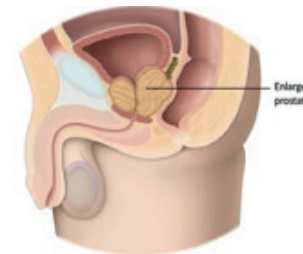
Информацията беше актуализирана от работната група на ЕАУ за информацията за пациентите, март 2018 г.

Тази и друга информация за урологичните заболявания можете да намерите на:

<http://patients.uroweb.org>

Болестите на простатата обикновено се свързват с по-напредналата възраст. Те могат да причинят неприятни симптоми на долните пикочни пътища при мъже над 50-годишна възраст. Тези симптоми могат да бъдат причинени от уголемяване на простатата - състояние, известно като доброкачествено уголемяване на простатата (ДУП) (фиг. 1). Други състояния също могат да причинят тези симптоми, като Вашият лекар ще вземе това под внимание.

Доброкачественото уголемяване на простатата е често срещано състояние. То е свързано с хормоналните промени, които настъпват с напредването на възрастта при мъжете. Болестите на простатата могат да бъдат повод за сериозни притеснения, но е важно да се знае, че ДУП не е рак на простатата. ДУП не се превръща в рак на простатата, дори и да не се лекува. Въпреки това, с възрастта могат да се появят както доброкачественото уголемяване на простатата, така и ракът на простатата. Някои хора могат да имат и двете заболявания. Трябва да се консултирате с Вашия лекар, за да обсъдите притесненията си.



Фиг. 1: Уголемена простата, притискаща уретрата и пикочния мехур

Какво представлява простатата?

Простатата е жлеза, разположена в долните пикочни пътища, под пикочния мехур и около уретрата. Само мъжете имат простата. Тя произвежда течността, която носи спермата. Простатата има гладки мускули, които помагат за изтласкване на спермата по време на еякулация.

Здравата простата е приблизително с размерите на голям орех и има обем от 15-25 милилитра (ml). Простатата бавно нараства с увеличаването на възрастта на мъжете.

Какво представляват ДХП, ДУП и ДПО?

Доброкачествената простатна хиперплазия (ДПХ) е често срещано, доброкачествено (нераково) състояние, което обхваща почти всички мъже. Това състояние е свързано с хормоналните промени, които настъпват с напредването на възрастта при мъжете. При около половината от тези мъже ДПХ може да доведе до доброкачествено уголемяване на простатата (ДУП). На свой ред това уголемяване може да възпрепятства потока на урината, състояние, което се нарича доброкачествена простатна обструкция (ДПО). От ДПО страдат около половината от мъжете с доброкачествено уголемяване на простатата. Вашият лекар може да определи Вашето състояние с един от тези три термина.

Доброкачественото уголемяване на простатата (ДУП) може да повлияе на нормалното уриниране. Това се случва, тъй като уголемената простата оказва натиск върху уретрата при изхода на пикочния мехур (фиг. 1).

Понякога симптомите са леки. Например, може да уринирате по-често или да е по-трудно да изпразните напълно пикочния си мехур. Тези леки симптоми са нормална част от процеса на стареене - точно както намаляването на подвижността, паметта или гъвкавостта. Възможно е Вашият лекар да не препоръча лечение при наличието на тези леки симптоми. Понякога симптомите са много неприятни и могат да имат негативен ефект върху качеството на живота Ви. В такива случаи лечението може да се окаже много полезно. Симптомите, които често се наричат симптоми на долните пикочни пътища (СДПП), могат да бъдат причинени от ДУП и да се дължат на други състояния, които засягат пикочната система.

Видове симптоми

При мъже с ДУП симптомите могат да повлияят върху уринирането по различни начини:

- Начинът, по който задържате урината в пикочния мехур (съхранение)
- Начинът, по който уринирате (изпразване)
- Как се чувствате, след като уринирате (след уриниране)

Симптомите на съхранение, които се причиняват от пикочния мехур включват:

- Необходимост от по-често уриниране от обикновено
- Необходимост да се будите през нощта, за да уринирате
- Внезапна нужда да уринирате и проблеми със задържането
- Неволно изпускане на урина (инконтиненция)

Симптомите на изпразване, които се причиняват от промени в простатата включват:

- Слаб поток на урината
- Разделяне или пръскане на потока от урина
- Стартиране и спиране на потока на урината (периодично)
- Напъване при уриниране
- Нужно е известно време, преди да започне изтичането на урината
- Нужно е повече време, за да завърши уринирането
- В редки случаи остра или хронична задръжка на урина

Симптомите след уриниране включват:

- Усещането, че пикочният мехур не е напълно изпразнен
- Неволно изпускане на урина в бельото веднага след излизане от тоалетната

Диагностика

Лекарят ще направи серия от изследвания, за да разберат какво причинява симптомите при Вас. Това се нарича диагностика. Симптомите, изброени в предишния раздел, могат да са признак на много заболявания, не само на ДУП. Ето защо може да е необходимо да направите няколко изследвания, преди лекарят да Ви постави диагноза. Първо, лекарят ще разгледа медицинската Ви анамнеза и ще направят физикален преглед. След това могат да направят изследвания на урината и кръвта, снимки на пикочния мехур и простатата и да извършат и други изследвания, ако е необходимо.

Медицинска анамнеза

Лекарят ще разгледа подробно медицинската Ви анамнеза и ще Ви зададе въпроси за симптомите. Той ще Ви зададе и въпроси за Вашата еректилна функция. Можете да помогнете на Вашия лекар, като се подготвите за консултацията:

- Направете списък на всички предишни операции
- Направете списък на лекарствата, които приемате
- Посочете други заболявания, които имате
- Опишете начина си на живот (спортуване, пушене, алкохол и диета)
- Опишете настоящите симптоми
- Отбележете откога имате симптомите

Лекарят може също да Ви помоли да попълните въпросник, за да разберете повече за симптомите, колко често се проявяват и доколко влияят на качеството на живота Ви. Най-използваният въпросник е международната скала за симптомите на простатата (IPSS). Съдържа седем въпроса за Вашите симптоми, които могат да получат оценка между 0 и 5, от леки до тежки.

Физикален преглед

Вашият лекар ще Ви направи общ физикален преглед.

В допълнение, Вашият лекар ще направи ректален преглед с пръст, за да добие представа за размера, формата и консистенцията на простатата. Този тест е известен като дигитално ректално изследване (ДРИ).

Изследване на урината

Ще трябва да дадете проба от урината си за изследване. Изследването ще покаже дали имате инфекция на пикочните пътища или дали има следи от кръв в урината Ви. То може също да покаже високо съдържание на глюкоза, което може да е признак за захарен диабет.

Изследване на кръвта

Като част от поставянето на диагнозата Вашият лекар може да направи изследване на кръвта, за да провери бъбречната Ви функция. Той може да препоръча и проверка дали в кръвта Ви има по-високи нива на простатен-специфичен антиген (PSA). PSA е протеин, който се произвежда от простатата и нивата му може да са по-високи при мъже с доброкачествено уголемяване на простатата, възпаление или рак на простатата. Лекарят ще Ви обясни евентуалните последици от това изследване, преди да Ви отпрати тази препоръка.

Дневник на уринирането

Вашият лекар може да Ви помоли да водите дневник на уринирането в продължение на поне три дни. В него ще трябва да отбелязвате колко често пиете течности, колко често уринирате и колко урина произвеждате, като измервате количеството на урината вкъщи с помощта на измервателна кана. Дневникът на уринирането е важен, защото помага на

Вашия лекар да научи повече за Вашите симптоми. Можете да използвате хронометър, за да записвате времето, необходимо за уриниране. Отбелязвайте количеството урина (в милилитри) и времето (в секунди).

Урофлоуметрия

Това е обикновено изследване, при което по електронен път се записва потокът на урината. То се провежда лесно и в уединение в болницата или клиниката. Ще уринирате в съд, наречен урофлоуметър. Това изследване помага на Вашия лекар да провери дали уголемената простата причинява затруднено оттичане през долните пикочни пътища. Измерването в домашни условия не е толкова точно, колкото в болницата или клиниката. Ако имате някакви притеснения, се консултирайте с Вашия лекар относно дебита на урината.

Образно изследване на пикочните пътища

Може да Ви бъде направена ултрасонография (известна още като ултразвук), при която с помощта на високочестотни звуци се прави снимка на Вашия пикочен мехур и простата. Лекарят ще сканира пикочния мехур с помощта на ултразвук, за да проверят колко урина остава в пикочния мехур след уриниране. Тази информация помага да се прецени дали симптомите Ви са причинени от хронично задържане на урина, което може да се появи при мъже с ДУП. Може да се използва и ултразвук, за да се измери обемът на простатата. Това може да помогне на лекаря да изберете възможно най-доброто лечение за Вас.

Уродинамично изследване

Уродинамичното изследване се провежда, за да се получи повече информация за цикъла Ви на уриниране и за това как работят мускулите на пикочния Ви мехур. По време на изследването Вашият лекар ще постави катетри в уретрата и ректума, за да измерят налягането в пикочния мехур и коремната област.

Пикочният мехур се изпълва бавно със стерилна течност през катетъра в уретрата. По този начин се симулира напълването на пикочния мехур с урина. Когато пикочният мехур се напълни, ще уринирате в урофлоуметър. Резултатите от изследването се показват на екран, който е свързан с катетрите.

Съвети за начина на живот

- Пийте поне 1 литър вода всеки ден и попитайте Вашия лекар дали можете да пиете повече
- Пийте повече вода, ако живеете в област с горещ климат или правите много физически упражнения
- Пийте по-малко вода преди и по време на дълги пътувания
- Пийте по-малко вода вечер, за да избегнете събуждането през нощта, за да уринирате
- Избягвайте алкохола и кофеина, защото те увеличават производството на урина и дразнят пикочния мехур
- Правете упражнения 2 или 3 пъти седмично. Липсата на движение може да направи уринирането по-трудно и да причини задържане на урината
- Диетата Ви трябва да бъде балансирана и разнообразна

- Винаги поддържайте долната част на корема суха и топла. Ако отидете да плувате, вземете си допълнителен комплект от сухи дрехи и се преоблечете веднага щом излезете от водата. Влажността и студът могат да увеличат необходимостта от уриниране и да предизвикат уринарна инфекция
- Понякога урината се разпръсква и може да попадне върху седалката на тоалетната или пода на банята. Някои мъже предпочитат да уринират в седнало положение, за да избегнат това, докато други предпочитат да уринират в чаша и да я изхвърлят в тоалетната

Самоконтрол

Освен следването на общи съвети за начина на живот, можете активно да управлявате симптомите, причинени от ДУП в ежедневието си. Самоконтролът може да намали проявата на симптомите и да стабилизира състоянието Ви.

- Изпразвайте напълно пикочния си мехур всеки път, когато уринирате. Това може да бъде по-лесно, ако сте в седнало положение.
- Ако смятате, че след уриниране пикочният Ви мехур не е празен, опитайте отново след 5 минути
- Използвайте малка подложка за неволно изпуснатата урина
- След уриниране натиснете под скротума с пръсти върху уретрата и след това плъзнете пръстите си от основата до върха на пениса, за да изстискате последните капки урина. Това ще Ви помогне да избегнете навлажняването на бельото.
- Използвайте дихателни упражнения, за да избегнете чувството за неотложност
- Опитайте се да „стискате“ по-дълго, когато почувствате неотложна нужда да уринирате. Това ще научи пикочния Ви мехур да задържа повече урина и да уринирате по-рядко.
- Избягвайте запек с помощта на подходяща диета
- Избягвайте внезапното излагане на студ и винаги се опитвайте да поддържате долната част на корема топла
- Водете си дневник на уринирането

Живот с доброкачествено уголемяване на простатата (ДУП)

Много мъже с ДУП се изправят пред симптомите на долните пикочни пътища (СДПП) с напредването на възрастта си. За някои това е причина за много неприятности и притеснения, докато други изпитват само лек дискомфорт. Нещо повече - различните хора могат да изпитат едни и същи симптоми по различен начин. Например, един човек може да страда поради събуждането си през нощта, за да уринира, докато друг трудно може да приеме това като някаква неприятност. Поради това Вашият личен опит и качеството Ви на живот не трябва да се подценяват. Те са също толкова важни, колкото диагностичните тестове и резултатите от лечението. Качеството на живот обхваща както физическото, така и психическото здраве. Важно е не само да се чувствате здрави, но и да се чувствате освободени от психологическия товар на живота с ДУП. Има много начини да се поддържат симптомите под контрол. Те не трябва да Ви пречат да бъдете щастливи във взаимоотношенията си и да участвате пълноценно във всички аспекти на живота си. Потърсете помощ, ако симптомите Ви тревожат!

Ефект върху социалния живот

Симптомите, свързани с ДУП, като чувство на неотложност или честа нужда от уриниране, могат да имат отрицателен ефект върху социалния Ви живот. Някои мъже страдат толкова много от тези симптоми, че избягват всякакви социални дейности. Те се страхуват да не се окажат в ситуация, при която в близост няма тоалетна. Освен това неспокойният сън поради нуждата от уриниране през нощта може да понижи енергийните нива и да затрудни участието в ежедневните дейности. Избягването на социални дейности може да изглежда най-лесният начин да се справите с проблема, но той може да доведе до изолация и да Ви попречи да се наслаждавате пълноценно на социалния си живот. Потърсете професионален съвет от Вашия уролог, който може да Ви помогне да се справите със симптомите.

Лични взаимоотношения и секс

Симптомите, причинени от ДУП, могат да имат негативен ефект върху личните отношения и сексуалния Ви живот. Може да е трудно да се чувствате привлекателни и уверени или да бъдете интимни с партньора си, когато чувствате, че не винаги имате контрол върху тялото си. Епизодите на инконтиненция (изпускане на урина) или неотложност могат да причинят дискомфорт и да понижат самочувствието Ви. Страничните ефекти от лечението с лекарства, като например липсата на сексуално влечение или еректилната дисфункция, също могат да допринесат за подобни усещания. Може да се окаже много трудно да се справите с тези промени, тъй като за повечето мъже сексуалността е важна през целия им живот. Някои мъже дори могат да започнат да отричат или да страдат от депресия. Поради това ефектът от ДУП върху качеството на живот не трябва да се подценява. Животът с ДУП е предизвикателство не само за Вас, но и за партньора Ви. Близостта Ви, както и ежедневните Ви отношения могат да бъдат засегнати. Вашият партньор може да страда, без да говори много за това, поради което е много важно открито да обсъдите най-добрия начин да се справите с това състояние. Може да е неудобно да обсъждате сексуалния си живот с уролог, но това е най-ефективният начин да се справите с проблемите си. Заедно с партньора и уролога си можете да определите какво е важно в сексуалния Ви живот и да изберете най-добрата възможност за лечение. Има много начини да облекчите симптомите и да подобрите сексуалния си живот, което ще улесни живота с ДУП.

Търсене на помощ

Симптомите на долните пикочни пътища (СДПП), особено ако са повод за голям дискомфорт, са много интимно състояние. Много мъже избират да не го обсъждат с никого или да не отидат при лекаря си. Макар, че може да има причини, които да изглеждат „убедителни“, те не трябва да Ви пречат да потърсите помощ и да подобрите качеството си на живот. Не позволявайте на простатата да управлява живота Ви!

Въпроси, които да зададете на Вашия лекар

Може да имате много въпроси относно състоянието си. Пациентската информация за ДУП на ЕАУ обхваща много от тези въпроси, но не се занимава с конкретното Ви положение. Вашият уролог е най-подходящият човек, с когото да обсъдите това и не трябва да изпитвате притеснения да се справите с Вашите проблеми.

Ето някои от въпросите, които можете да зададете на Вашия лекар:

Какви са резултатите от изследванията ми и какво означават те?

Имам ли рак?

Защо ми се случва всичко това?

Какво ще се случи през следващите месеци и години, ако не започна лечение?

Какво ще се случи през следващите месеци и години, ако започна лечение?

Защо ми препоръчвате тази възможност за лечение?

Какво мога да очаквам от това лечение?

Ще излекува ли състоянието ми?

Колко дълго ще трябва да се лекувам?

Терапевтични възможности

Ако имате доброкачествено уголемяване на простатата (ДУП) с леки симптоми на долните пикочни пътища (СДПП), може да не са Ви необходими лекарства или хирургична намеса. Вместо това, урологът ще даде разяснения за състоянието Ви, как може да се развие то и как да коригирате начина си на живот, за да намалите проявата на симптомите и да се справите с тях. Урологът трябва да следи внимателно състоянието Ви през следващите месеци или години и ще започне активно лечение, когато е необходимо.

Активното лечение включва различни лекарствени групи, както и възможни хирургични интервенции. Изборът на активно лечение зависи от вашето състояние и симптоми, от съпътстващи заболявания (ако имате такива), от вашите лични предпочитания.

Заключение

Само заедно с лекуващия ви лекар може да постигнете контрол над симптомите и по-добро качество на живот!

Международен простатен симптоматичен индекс (IPSS)

През последния месец	Никога	При по-малко от веднъж на всеки 5 уринирания	При по-малко от половината уринирания	При около половината уринирания	При повече половината уринирания	Почти винаги	Резултати
Непълно изпразване През последния месец колко често сте имали чувство, че пикочния мехур не е напълно изпразнен след уриниране?	0	1	2	3	4	5	
Често уриниране През последния месец колко често ви се е случвало да уринирате през по-малко от 2 часа?	0	1	2	3	4	5	
Прекъсване на струята През последния месец колко често ви се е случвало по време на уриниране да спрете и да започнете отново?	0	1	2	3	4	5	
Неотложност През последния месец колко често ви е било трудно да отложите/задържите уринирането?	0	1	2	3	4	5	
Слаба струя През последния месец колко често сте имали по-слаба струя от нормалната?	0	1	2	3	4	5	
Напъване През последния месец колко често е трябвало да се напъвате за да започнете уринирането?	0	1	2	3	4	5	
	николко	1 път	2 пъти	3 пъти	4 пъти	5 пъти	6 пъти
Никтурия (уриниране през нощта) През последния месец колко пъти се събуджате за да уринирате средно на нощ?							
Качество на живот Ако трябва да прекарате остатъка от живота си в състоянието, в което сте сега, как ще се чувствате?	Отлично	добро	Удовлетворен	трудно ми е да преценя	Неудовлетворен	нешастен	ужасно
	0	1	2	3	4	5	6

Международен простатен симптоматичен индекс (IPSS)

През последния месец	Никога	При по-малко от веднъж на всеки 5 уринирания	При по-малко от половината уринирания	При около половината уринирания	При повече половината уринирания	Почти винаги	Резултати
Непълно изпразване През последния месец колко често сте имали чувство, че пикочния мехур не е напълно изпразнен след уриниране?	0	1	2	3	4	5	
Често уриниране През последния месец колко често ви се е случвало да уринирате през по-малко от 2 часа?	0	1	2	3	4	5	
Прекъсване на струята През последния месец колко често ви се е случвало по време на уриниране да спрете и да започнете отново?	0	1	2	3	4	5	
Неотложност През последния месец колко често ви е било трудно да отложите/задържите уринирането?	0	1	2	3	4	5	
Слаба струя През последния месец колко често сте имали по-слаба струя от нормалната?	0	1	2	3	4	5	
Напъване През последния месец колко често е трябвало да се напъвате за да започнете уринирането?	0	1	2	3	4	5	
	николко	1 път	2 пъти	3 пъти	4 пъти	5 пъти	6 пъти
Никтурия (уриниране през нощта) През последния месец колко пъти се събуджате за да уринирате средно на нощ?							
Качество на живот Ако трябва да прекарате остатъка от живота си в състоянието, в което сте сега, как ще се чувствате?	Отлично	добро	Удовлетворен	трудно ми е да преценя	Неудовлетворен	нешастен	ужасно
	0	1	2	3	4	5	6

Международен простатен симптоматичен индекс (IPSS)

През последния месец	Никога	При по-малко от веднъж на всеки 5 уринирания	При по-малко от половината уринирания	При около половината уринирания	При повече половината уринирания	Почти винаги	Резултати
Непълно изпразване През последния месец колко често сте имали чувство, че пикочния мехур не е напълно изпразнен след уриниране?	0	1	2	3	4	5	
Често уриниране През последния месец колко често ви се е случвало да уринирате през по-малко от 2 часа?	0	1	2	3	4	5	
Прекъсване на струята През последния месец колко често ви се е случвало по време на уриниране да спрете и да започнете отново?	0	1	2	3	4	5	
Неотложност През последния месец колко често ви е било трудно да отложите/задржите уринирането?	0	1	2	3	4	5	
Слаба струя През последния месец колко често сте имали по-слаба струя от нормалната?	0	1	2	3	4	5	
Напъване През последния месец колко често е трябвало да се напъвате за да започнете уринирането?	0	1	2	3	4	5	
	николко	1 път	2 пъти	3 пъти	4 пъти	5 пъти	6 пъти
Никтурия (уриниране през нощта) През последния месец колко пъти се събуждате за да уринирате средно на нощ?							
Качество на живот Ако трябва да прекарате остатъка от живота си в състоянието, в което сте сега, как ще се чувствате?	Отлично	добро	Удовлетворен	трудно ми е да преценя	Неудовлетворен	нешащастен	ужасно
	0	1	2	3	4	5	6

Следващо посещение при уролог: Дата: Час:	Следващо посещение при уролог: Дата: Час:
Следващо посещение при уролог: Дата: Час:	Следващо посещение при уролог: Дата: Час:
Следващо посещение при уролог: Дата: Час:	Следващо посещение при уролог: Дата: Час:

Настоящото помагало се издава с помощта на Astellas