

Probleme ale tractului urinar la barbati

Aceasta fisa informativa va ajuta sa intelegeti ceea ce este considerat ca fiind 'normal' si ce sa faceti daca suferiti de probleme ale tractului urinar si prezentati simptome cum ar fi: urinate prea des, urinate prea putin sau simtiti tot timpul nevoia sa urinati. De asemenea va explica in ce situatii trebuie sa va ingrijorati si sa mergeti la medic.

Util de stiut

- **Cat de des sunt intalnite?** O data cu inaintarea in varsta multi barbati dezvolta probleme ale tractului urinar (retentia de urina sau cu urinarea). Pana la jumatate din barbatii adulti intre 40 si 60 de ani si peste trei sferturi din barbatii peste 60 de ani sunt afectati de aceste probleme.
- **Cauze** Desi marea majoritate sunt cauzate de glanda prostate, nu toate problemele tractului urinar sunt datorate acesteia. Multi barbati care prezinta aceste simptome se tem ca ar suferi de cancer, dar cauza mult mai comuna este de fapt adenomul de prostata (hiperplazia prostatei) si cele doua nu au nici o legatura intr ele (cancerul de prostata cu adenomul de prostata). Diabetul este de asemenea o cauza a problemelor urinare.
- **Tratament?** In general tratarea problemelor tractului urinar ajuta la ameliorarea simptomelor, dar daca acestea nu va ingrijoreaza si nu va deranjeaza prea tare, de cele mai multe ori cateva schimbari in stilul de viata sunt suficiente.

La ce va puteti astepta

- **Durata:** Majoritatea problemelor tractului urinar sunt de lunga durata si pot ramane in acelasi stadiu sau se pot inrautati. Alteori pot fi cauzate de o infectie.

Ce puteti face – atat in prezent cat si in viitor

- **Un jurnal pt. cat lichid beti:** Timp de cateva zile pastrati un jurnal in care notati ce si cat lichid beti in mod normal pe zi. Notati urmatoarele:
 - ce anume beti (de ex. ceai, cafea, apa);
 - cantitatea de lichid pe care o beti (o cana obisnuita de ceai masoara aprox. 250ml);
 - orele la care beti.

Continuat pe verso

- **Fluid intake:** Incercati sa beti intre 1500 si 2000 ml de lichid pe zi. Multe persoane considera ca pt. o sanatate mai buna trebuie sa bea o cantitate mare de lichide zilnic, dar acest lucru nu este adevarat si deseori agraveaza problemele tractului urinar.



Creat de catre **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Ultima revizuire efectuata la data de 16 Dec 14. Pt. sugestii si comentarii va rugam contacti Libby Whittaker la 020 7421 9318 sau email libby.whittaker@selfcareforum.org

FISA INFORMATIVA NR. 14 (versiunea 1.0.1)

- **Evitati stimulentele:** Daca beti mult ceai, cafea, bauturi acidulate sau alcool, incercati sa reduceti pe cat posibil cantitatile, intrucat acestea va pot agrava simptomele. Chiar si cafeaua si ceaiul fara cafeina, sucul de fructe, ceaiul de plante pot avea acest efect, asa ca incercati sa va limitati pe cat posibil la a bea numai apa.
- **Evitati a bea lichide inainte de culcare:** Daca peste noapte va treziti ca sa mergeti la toaleta, reduceti pe cat posibil cantitatea de lichid bauta inainte de culcare si in mod special evitati ceaiul, cafeaua si alcoolul.
- **Masaj:** Daca dupa ce urinati inca ‘scapati urina’, urmatoul procedeu poate fi de folos: impingeti in zona dintre sacul in care se afla testiculele si anus si masati usor in sus si pe directia inainte. In acest mod urina neeliminata va fi impinsa inapoi si astfel se previne scaparea ei in lenjeria intima.
- **‘Antrenamentul’ vezicii urinare:** Daca urinati prea des si trebuie sa fugiti mereu la toaleta, incercati cateva tehnici pt ‘antrenarea’ vezicii urinare. Pt. detalii vizitati <http://www.patient.co.uk/health/overactive-bladder-syndrome>.
- **Mai multe exercitii fizice:** Faceti cat mai multa miscare si exercitii fizice si pierdeti din kilogramele in plus pt a ajuta la ameliorarea simptomelor tractului urinar si imbunatatirea nivelului de sanatate.
- **Medicamente fara reteta:** Tamsulosin (sau *Flomax™*) pot ajuta daca suferiti de prostata marita, care cauzeaza un debit redus si urinare prea inceata. Evitati remediile pe baza de plante inainte de a intreba medicul. Produsele contra incontinentei pot ajuta, dar nu sunt o solutie daca nu reprezinta un tratament care sa vindece afectiunea respectiva. Consultati-va farmacistul sau medicul.
- **Cand trebuie sa mergeti la medic**

Mergeti la medic in oricare din urmatoarele cazuri:

- daca apar simptome noi, in special daca acestea se agraveaza rapid;
- Daca urina este tulbure, urat mirositoare, sau daca va ustura cand urinati (acesta poate fi semn de infectie);
- daca simptomele devin suparatoare si nu trec de la medicamentele cumparate fara reteta;
- daca urinati cu sange – acesta poate fi semn de cancer la vezica, rinichi sau prostata;
- daca scapati urina (ceea ce se cheama incontinenta).
- daca aveti probleme erectile – un simptom des intalnit la barbatii cu probleme ale tractului urinar;
- daca va faceti griji ca ati putea suferi de cancer, in special daca aveti cazuri in familie.

Pt. mai multe informatii

Pt. mai multe informatii vizitati **Patient.co.uk** la

<http://www.patient.co.uk/health/lowerurinary-tract-symptoms-in-men>, **Prostate Cancer UK**

la www.prostatecanceruk.org si **Your Prostate** la www.yourprostate.eu

Continuat pe verso

Pt. a discuta (in lb. engleza) situatia dvs cu un cadru medical specializat suntati gratuit la 0800 074 8383.



Creat de catre **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Ultima revizuire efectuata la data de 16 Dec 14. Pt. sugestii si comentarii va rugam contacti Libby Whittaker la 020 7421 9318 sau email libby.whittaker@selfcareforum.org

