



*żyć zdrowym życiem.*

**O**gólnopolski program  
edukacyjny pacjentów  
z chorobami narządów  
układu moczowo-płciowego.

**Część I - gruczoł krokowy.**

### ***Co to jest gruczoł krokowy?***

Gruczoł krokowy (prostata, stercz) jest jednym z męskich organów płciowych. Składa się z elementów gruczołowych i włókniasto-mięśniowych.

### ***Gdzie znajduje się gruczoł krokowy?***

Położony jest tuż poniżej pęcherza moczowego, ku przodowi od odbytnicy. Przez jego środek przebiega początkowy odcinek cewki moczowej, zwanej cewką sterczową, przez którą odprowadzany jest mocz z pęcherza moczowego.

### ***Jaka jest rola gruczołu krokowego?***

Produkuje on płyn nasienny, który zwiększa żywotność plemników i umożliwia zapłodnienie.

### ***Jakiej wielkości jest prostata?***

U dorosłego mężczyzny prostata jest wielkości orzecha włoskiego średnicy około 3 cm, wagi 15-20g i nie zmienia się do 40 – 50 roku życia. Następnie rozpoczyna się stopniowe powiększanie gruczołu krokowego w wyniku zwiększenia liczby prawidłowych komórek tego narządu. Nie ma charakteru złośliwego, ani nie jest stanem przedrakowym.

### ***Dlaczego prostata się powiększa?***

Przyjmuje się powszechnie, że przyczyną łagodnego rozrostu gruczołu krokowego są zmiany hormonalne do których dochodzi w przebiegu naturalnego procesu starzenia się mężczyzny.

### ***Czym są spowodowane zaburzenia oddawania moczu?***

Powiększony gruczoł krokowy uciska i zwęża światło cewki moczowej, zaś wzmożone napięcie mięśni prostaty i szyi pęcherza utrudnia przepływ moczu. Powyższe zmiany mogą powodować wystąpienie wiele uciążliwych objawów.

### ***Jakie są objawy łagodnego rozrostu gruczołu krokowego?***

Najczęstszymi objawami są:

- potrzeba częstszego oddawania moczu w ciągu dnia
- konieczność oddawania moczu w nocy
- nagle, trudne do powstrzymania uczucie parcia na mocz
- trudności z rozpoczęciem oddawania moczu
- osłabienie siły strumienia moczu
- uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza moczowego
- przerywany strumień moczu
- wykapywanie moczu po jego oddaniu

W przypadkach gdy światło cewki moczowej zostanie wyraźnie zmniejszone (ucisk przez powiększoną prostatę) może dojść do całkowitego zatrzymania moczu (niemożności opróżnienia wypełnionego moczem pęcherza).

### ***Jak poradzić sobie z tym problemem?***

Łagodny rozrost gruczołu krokowego dotyczy większości mężczyzn w wieku podeszłym. Mniej więcej co trzeci mężczyzna po 50 roku życia przyznaje się do problemów związanych z oddawaniem moczu. Nasilenie objawów może być różne. Zaburzenia w oddawaniu moczu mogą być spowodowane innymi (poza łagodnym rozrostem) chorobami gruczołu krokowego włączając w to nowotwór złośliwy (rak prostaty). W przypadku pojawienia się wcześniej opisanych objawów należy koniecznie skontaktować się z lekarzem celem dokładnego badania i podjęcia właściwego leczenia.

Pojawienie się zaburzeń w oddawaniu moczu powinno skłonić Pana do udzielenia sobie odpowiedzi na następujące pytania:

- czy istniejące dolegliwości zmuszają Pana do zmiany dotychczasowego trybu życia, czy wywołują dyskomfort w codziennym życiu prywatnym i zawodowym, czy powodują ograniczenie lub rezygnację z dotychczasowych przyzwyczajzeń, hobby, zaburzają wypoczynek nocny i dzienną aktywność?
- czy byłby Pan zadowolony gdyby dolegliwości te można było zlikwidować lub przynajmniej zmniejszyć?
- czy byłby Pan skłonny poddać się leczeniu omawianych zaburzeń?

Jeśli „TAK” – warto ustalić termin wizyty u lekarza pierwszego kontaktu lub specjalisty urologa.

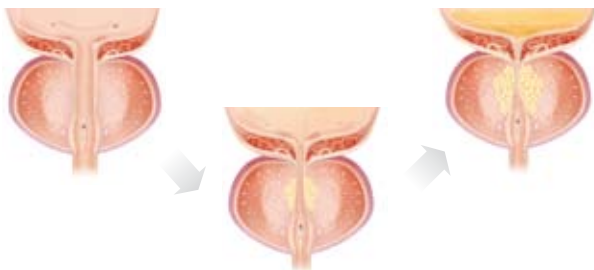
### ***Rys.1***

Budowa anatomiczna układu moczowo-płciowego mężczyzny



### ***Rys 2,3,4***

Fazy (etapy) rozwoju łagodnego rozrostu stercza.



**Pamiętajmy o tym, że:**

- przekroczenie 50 roku życia powinno wiązać się z regularną, coroczną
- zarówno łagodny rozrost jak i rak gruczołu krokowego mogą powodować
- oba te schorzenia mogą występować równolegle u tego samego mężczyzny

**Przy każdym pytaniu proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź**

	Nigdy	M 1 5
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca miał Pan uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza po oddaniu moczu?	0	
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca musiał Pan oddawać mocz ponownie w czasie krótszym niż dwie godziny po jego poprzednim oddaniu?	0	
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca obserwował Pan przerywany strumień moczu?	0	
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca miał Pan uczucie nagłej konieczności oddania moczu?	0	
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca obserwował Pan słaby strumień moczu?	0	
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca musiał Pan przeć (wysiłać się) aby rozpocząć oddawanie moczu?	1	
Ile razy musi Pan wstawać w nocy aby oddać mocz?	wcale	
	1	

a wizytą kontrolną u urologa  
 ować podobne zaburzenia w oddawaniu moczu  
 zyzny

Mniej niż raz na raz	Mniej niż połowę razy	Okolo połowę razy	Ponad połowę razy	Prawie zawsze	Wynik
1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	
2	3	4	5	6	
raz	dwa razy	trzy razy	cztery razy	pięć razy i więcej	
2	3	4	5	6	

Suma punktów:

## *Jakby Pan określił swoje samopoczucie gdyby obecne dolegliwości związane z oddawaniem moczu towarzyszyły Panu do końca życia?*

świetnie	dobrze	raczej dobrze	średnio	raczej źle	źle	bardzo źle
0	1	2	3	4	5	6

### **Wizyta u lekarza urologa**

Rozmowa z lekarzem oraz wypełnienie kwestionariusza zamieszczonego obok pozwolą na wstępną ocenę sytuacji. Następnie lekarz zbada prostatę palcem przez kışkę stolcową (tzw. badanie per rectum). Najprawdopodobniej zostanie Pan skierowany na badania dodatkowe (badania ogólne moczu, USG narządu moczowego, badanie siły strumienia moczu, badanie stężenia PSA we krwi). Właściwe leczenie podjęte zostanie po ocenie wyników powyższych badań.

Przy istnieniu niewielkich, nieuciążliwych dolegliwości lekarz może zaproponować Panu postępowanie polegające jedynie na zaleceniach natury higieniczno-dietetycznej (np. ograniczenie płynów w porze wieczornej, długie spaceru, unikanie przetrzymywania moczu, przechładzania okolicy krocza, dodatki żywieniowe w postaci nasion niektórych roślin, preparatów ziołowych itp.) oraz okresowych badaniach kontrolnych.

Bardziej nasilone dolegliwości wymagać będą leczenia, którego sposób powinien określić lekarz specjalista, a zaakceptować pacjent. Istnieje kilka możliwości leczenia łagodnego rozrostu prostaty.

W grę wchodzi tu:

- leczenie farmakologiczne (lekami przyjmowanymi doustnie)
- oraz*
- leczenie zabiegowe

### **Leczenie farmakologiczne**

Istnieje kilka grup leków stosowanych w leczeniu łagodnego rozrostu prostaty:

- preparaty pochodzenia roślinnego - powodują złagodzenie niewielkich zazwyczaj dolegliwości w początkowych stadiach choroby,

- leki działające poprzez rozluźnienie mięśni prostaty i cewki moczowej - przyczyniają się do poprawy oddawania moczu i łagodzą objawy „podrażnienia” pęcherza. Z uwagi na mechanizm działania tych leków nazywamy je alfa-blokerami. Są to leki stosowane najczęściej a złagodzenie dolegliwości następuje zazwyczaj już po kilku dniach ich przyjmowania.
- Inną grupę stanowią leki, które powodują zahamowanie rozwoju gruczolaka.

Decyzję co do wyboru leków podejmuje lekarz kierując się nasileniem dolegliwości, ich rodzajem oraz skutecznością i bezpieczeństwem stosowania poszczególnych preparatów.

### ***Leczenie zabiegowe***

Kiedy doszło do bardzo znacznego powiększenia gruczołu krokowego, lub gdy objawy są wyjątkowo dokuczliwe i nie ustępują po leczeniu farmakologicznym, wskazane może być leczenie operacyjne lub zabiegowe.

Istnieje kilka metod zabiegowego leczenia łagodnego rozrostu gruczołu krokowego, zwykle wymagających krótkiego pobytu w szpitalu. Jeżeli lekarz zaleci takie leczenie, na pewno udzieli więcej informacji o jego szczegółach.

**Materiał edukacyjny powstał dzięki firmie KRKA, która jest producentem preparatów stosowanych w leczeniu BPH.**

### **Opracowanie:**

dr n. med. Ryszard Hanecki

dr Jacek Judycki

Klinika Urologii Akademii Medycznej

w Warszawie.

dr n. med. Roman Sosnowski

Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie

w Warszawie.

## ZOSTAŃ CZŁONKIEM

**Stowarzyszenia Mężczyzn  
z Chorobami Prostaty „Gladiator”  
im. Prof. Tadeusza Koszarowskiego**

### **Siedziba:**

Klinika Nowotworów Układu Moczowego  
Centrum Onkologii  
02-782 Warszawa ul. Roentgena 5

### **Adres do korespondencji:**

Ul. Marymoncka 35 m. 185 Warszawa

## **ZADZWOŃ DO STOWARZYSZENIA**

022 864 08 76

w każdy poniedziałek w godz.: 16.00 – 19.00

### **Telefon zaufania:**

**0 502 438 648**

każdego dnia w godz. 8.00 – 20.00

## **WEJDŹ NA STRONĘ [www.gladiator-prostata.pl](http://www.gladiator-prostata.pl)**

**Znajdziesz wiele informacji na temat profilaktyki,  
diagnostyki i leczenia raka gruczołu krokowego.  
Dowiedz się więcej o Stowarzyszeniu Mężczyzn  
z Chorobami Prostaty „Gladiator”  
im. prof. Tadeusza Koszarowskiego**



KRKA - POLSKA Sp. z o.o.  
ul. Równoległa 5  
02-235 Warszawa  
tel.: 022 573 75 00  
faks: 022 573 75 64  
e-mail: poland@krka.biz  
[www.krkapolska.pl](http://www.krkapolska.pl)

XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego,  
Numer KRS: 0000025060, NIP: 526-10-31-829,  
Numer REGON: 010164219, Kapitał zakładowy: 17 490 000,00 zł.