

“Čeprav je prostata (obsečnica) majhna moška spolna žleza, lahko povzroči velike težave. Najpogosteje gre za zvečanje te žleze (t. i. benigna hiperplazija prostate), ki z neprijetnimi spremembami mokrenja prizadene moške predvsem po 50. letu starosti. Zaradi zgodnjega odkrivanja raka moškim svetujemo redne preventivne preglede prostate.”



Mag. Marko Lovšin, dr. med. spec. urologije

Kirurška klinika,
Klinični oddelek za urologijo,
Klinični center Ljubljana



Prostata je spolna žleza, po obliki podobna kostanju in normalno velika okrog 25 cm³. Nahaja se tik pod sečnim mehurjem in skozi njo poteka kratek odsek sicer dolge sečnice, skozi katero moški izločajo seč in semensko tekočino. Njena naloga je izdelovanje izločkov, ki so del semenske tekočine in tistih (vsebujejo cink), ki varujejo spodnja sečila pred vnetji. Kakor vsak drug del telesa tudi prostata lahko oboli. **Vnetje prostate** (*prostatitis*) navadno povzročijo bakterije in najpogosteje doleti moške med 30. in 40. letom. Neprijetno ščemenje v presredku se nadaljuje z močnimi bolečinami v spodnjem delu trebuha, stalnim siljenjem na vodo, pekočim mokrenjem in zvišano telesno temperaturo – potrebno je strogo mirovanje in zdravljenje z antibiotiki. Včasih se bolezen prevesi v kronično vnetje, ki sicer z blažjimi težavami leta in leta povzroča težave tako bolnikom kakor urologom.

Najbolj nevarna bolezen te žleze je seveda **rak prostate**. Pojavnost se značilno veča s starostjo – po 50. letu doleti povprečno vsakega desetega moškega. Vsako leto v Sloveniji odkrijemo 450 novih primerov raka prostate, ki je tako drugi najpogostejši malignom pri moških (za rakom na pljučih). Pri mlajših moških je bolezen zelo nevarna, saj se lahko hitro razširi s prostate na okolna tkiva in metastazira (zaseva)

S tem mednarodnim vprašalnikom (IPSS – *International Prostate Symptom Score*) lahko ocenite, v kolikšni meri so se težave pojavile pri vas.

znaki:

NEPOPOLNO PRAZNIENJE MEHURJA: Kako pogosto ste v zadnjih mesecih imeli po mokrenju občutek nepopolno izpraznjenega mehurja?

POGOSTOST MOKRENJA: Kako pogosto ste v zadnjih mesecih morali na vodo prej kakor dve uri po zadnjem mokrenju?

PREKINJANJE MOKRENJA: Kako pogosto se vam je v zadnjih nekaj mesecih med mokrenjem curek prekinjal?

JAKOST CURKA: Kako pogosto ste v zadnjih nekaj mesecih med mokrenjem opazili tanjši curek?

NAPENJANJE: Kako pogosto ste se morali v zadnjih nekaj mesecih pred ali med mokrenjem napenjati ali pa čakati na začetek mokrenja?

NOČNO VSTAJANJE: Kolikokrat na noč ste morali na vodo v zadnjih nekaj mesecih?

	nikoli	manj kakor 1x od petih mokrenj	pri manj kakor polovici mokrenj	pri polovici mokrenj	skoraj vsakič
NEPOPOLNO PRAZNIENJE MEHURJA: Kako pogosto ste v zadnjih mesecih imeli po mokrenju občutek nepopolno izpraznjenega mehurja?	1	2	3	4	5
POGOSTOST MOKRENJA: Kako pogosto ste v zadnjih mesecih morali na vodo prej kakor dve uri po zadnjem mokrenju?	1	2	3	4	5
PREKINJANJE MOKRENJA: Kako pogosto se vam je v zadnjih nekaj mesecih med mokrenjem curek prekinjal?	1	2	3	4	5
JAKOST CURKA: Kako pogosto ste v zadnjih nekaj mesecih med mokrenjem opazili tanjši curek?	1	2	3	4	5
NAPENJANJE: Kako pogosto ste se morali v zadnjih nekaj mesecih pred ali med mokrenjem napenjati ali pa čakati na začetek mokrenja?	1	2	3	4	5
NOČNO VSTAJANJE: Kolikokrat na noč ste morali na vodo v zadnjih nekaj mesecih?	1	2	3	4	5

Število točk:

1–7 →blage težave →preventiva

8–19 →srednje izražene težave →preventiva ali urolog

20–35 →hude težave →urolog

v kosti. Pri starejših moških bolezen teče počasneje in veliko moških z rakom na prostati doleti smrt zaradi drugih (predvsem srčno-žilnih) vzrokov in ne zaradi raka. Daleč najpogostejša bolezen prostate je t. i. **benigna hiperplazija prostate** (BHP oz. nenevarno zvečanje žleze prostate). Pritisk zvečane prostate na sečnico moti odtok seča iz mehurja in lahko povzroča značilne moške težave tretjega življenjskega obdobja – neprijetno čakanje na začetek mokrenja, oslabel curek, ki se lahko prekinja, uhajanje seča po kapljicah po mokrenju (*znaki oteženega mokrenja*), nočno vstajanje zaradi siljenja na vodo, ki je tudi čez dan pogostejše, uhajanje seča in občutek neizpraznjenega mehurja kljub pravkar končanemu mokrenju (*znaki draženja*).

Zvečana prostata pritiska na začetni del sečnice pod mehurjem in s svojo velikostjo draži mehur. S tem povzroča težave pri mokrenju, ki jih lahko razdelimo v dve skupini.

V prvi so znaki oteženega mokrenja (obstruktivni):

- ▶ šibek curek seča,
- ▶ čakanje na začetek mokrenja,
- ▶ prekinjanje seča med mokrenjem,
- ▶ nekontrolirano kapljanje seča po mokrenju in uhajanje seča pri prekomerno napolnjenem mehurju.

V drugi skupini težav so znaki draženja (iritativni):

- ▶ pogosto mokrenje z nočnim vstajanjem,
- ▶ neustavljiva potreba po mokrenju z uhajanjem seča in občutek nepopolno izpraznjenega mehurja po mokrenju.



Moškim po 50. letu starosti enkrat na leto priporočamo preventivni pregled prostate. Zdravje prostate nam pomagajo oceniti:

- ▶ vprašalnik IPSS,
- ▶ rektalni pregled (otip prostate skozi zadnje črevo),
- ▶ PSA (prostatični specifični antigen) v serumu (normalno do 3 µg/l),
- ▶ ultrazvočni pregled prostate z oceno zastanka seča po mokrenju (normalno manj kakor 50 ml, velikost prostate do 25 cm³).

Na zdravje prostate neugodno vplivajo:

- ▶ prekomerno uživanje alkohola in prave kave,
- ▶ kajenje,
- ▶ visoko kalorična in močno začinjena prehrana z veliko beljakovin živalskega izvora,
- ▶ mehurčaste in mrzle pijače,
- ▶ visoka raven holesterola v krvi.



Zdravje prostate pomaga ohranjati zdrava prehrana, pa tudi rastlinski izvlečki (korenina koprive, plodovi žagastolistne palme — sabala, paradižnika — likopen, črnega popra — bioperin) in mikroelementi (vitamin E, cink, selen).

Zvečanje prostate in rak prostate nista vzročno povezana. Rak lahko vznikne v vsaki prostati ne glede na njeno velikost, uspešno pa ga lahko zdravimo le, če ga odkrijemo dovolj zgodaj – ko je res še dobro omejen znotraj manjšega dela prostate. V zgodnjem stadiju odkriti rak prostate omogoča petletno preživetje kar 80 odstotkom moških! Zato se vsem moškim po 50. letu enkrat na leto priporoča preventivni pregled prostate, tudi če z mokrenjem nimajo nobenih težav!

Zgodnje odkrivanje raka na prostati pri mnogih bolnikih omogočajo preproste preiskave: otip prostate skozi zadnje črevo (t. i. rektalni pregled, pri katerem pri zdravi prostati tipamo elastično, gladko, nebolečo in dobro omejeno žlezo), merjenje nivoja PSA (prostatični specifični antigen) v krvi ter ultrazvočna preiskava sečil in prostate (normalna velikost je okrog 25 cm³, z zastankom seča v mehurju po mokrenju do 50 ml). Z laboratorijskim pregledom seča dodatno izključujemo druge bolezni sečil (vnetja, kamni). Priporočljivo je, da bolnik, ki je napoten na specialistični urološki pregled, te osnovne preiskave opravi že pri splošnem zdravniku, če se le da, in izvide prinese s seboj.

Zdravljenje

Pri manjših in srednje izraženih težavah zaradi BHP lahko zdravimo z zdravili, ki *zmanjšujejo velikost prostate* ali tistimi, ki delujejo na gladke mišice v prostatični ovojnici in izhodu mehurja ter *omogočajo boljši pretok seča*. Običajno zdravimo z obema vrstama zdravil hkrati, dolgo trajno, tudi več let. Ko so težave že prehude ali se bolniku voda popolnoma zapre, je potreben operativni poseg. Pri manjših prostatah je tak poseg ponavadi opravljen skozi sečnico (postrganje prostate, laserska operacija, zmrzovanje prostate in ultrazvočna termoterapija), pri večjih prostatah pa je potreben klasični operativni poseg, pri katerem preko mehurja izluščimo in odstranimo povečani del prostate. Zvišana raven PSA v krvi (nad 3,0 µg/l) sama po sebi še ne pomeni raka prostate, saj nanj vplivajo številni dejavniki (benigno zvečana ali vneta prostata, zdravila, daljše kolesarjenje ...), med njimi pa tudi rak prostate – dokažemo ga z ultrazvokom prostate skozi zadnje črevo (t. i. TRUZ) in odvzemov tkivnih vzorcev iz prostate (*biopsija*), ki jih pregleda specialist patolog.

Raka prostate zdravimo operativno (s popolno odstranitvijo prostate), s hormonskimi tabletami in injekcijami (za znižanje moškega spolnega hormona testosterona, ki je dolga leta “hrana” raku) ali z obsevanjem. Operativno zdravljenje (radikalna prostatektomija) ima lahko za posledico uhajanje vode (v približno 10 %) in žal tudi impotenco pri kar 75 do 100 % operiranih.

Kaj lahko storimo sami

Številni dejavniki lahko privedejo do razvoja bolezni prostate. Na nekatere, npr. dednost (moški, katerih oče je imel raka prostate, imajo dvakrat, tisti pri katerih je imel to bolezen tudi ded, pa kar devetkrat večjo verjetnost, da bodo tudi sami zboleli za rakom prostate), na žalost še nimamo vpliva, na druge, npr. na prehrano, pa seveda lahko vplivamo. Znan je škodljiv vpliv alkohola (predvsem piva), prave kave, tobaka, močnih začimb, mrzlih in šumečih pijač. Prostati škoduje tudi visoko kalorična hrana, bogata z ogljikovimi hidrati in maščobami, onesnažena s pesticidi in težkimi kovinami. Boleznim prostate so izpostavljene moški, ki imajo zvišan holesterol v krvi, raku prostate pa tisti, ki pojedjo veliko sladkorja. S hrano lahko vnašamo snovi, ki na prostato ugodno delujejo (izvleček plodov žagastolitne palme – *sabal palmetto* in korenine koprive pa minerala cink in selen ter vitamin E in likopen). Ker s hrano vsak dan ni mogoče zaužiti optimalnih količin teh mikrohranil, je za zdravje prostate smiselno poseči po kakovostnih prehranskih dodatkih. V veliko pomoč so nam kapsule *FidiMan kompleks*, saj vsebujejo rastlinske izvlečke ter minerale in vitamine z ugodnim delovanjem na prostato.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Dobro je vedeti, da velike težave, ki jih z leti rada povzroča majhna moška žleza prostata, dokazano lajša kar nekaj naravnih izvlečkov. S kliničnimi raziskavami je najbolj preverjena *kombinacija izvlečkov korenine koprive in plodov žagastoliste palme* (*sabal, palmeto*), ki učinkovito zmanjša bohotenje žleznega tkiva prostate in blaži težave z odvajanjem urina. Na zdravje prostate naj bi ugodno vplivali tudi vitamin E (v veliki raziskavi se je izkazal celo pri preprečevanju raka na prostati), karotenoid likopen ter minerala cink in selen.

V Fidimedu smo vse te snovi, ki ugodno delujejo na zdravje prostate, zajeli v kapsule **FidiMan kompleks**. Odlično kombinacijo naravnih izvlečkov korenine koprive in plodov palmeta z vitamini in minerali svetujemo vsem moškim v zrelih letih (2-krat po ena kapsula na dan).

Za lajšanje težav pri odvajanju seča za moške in ženske pride prav *preplet izvlečka korenine koprive z naravnim vitaminom E in bučnim oljem* v kapsulah **KopriMed**. Za optimalen učinek jih moramo (kakor vsa druga naravna zdravila) jemati dovolj dolgo, vsaj dva meseca (trikrat po ena do dve kapsuli na dan). Za dopolnitev antioksidativne zaščite z vitaminom E in mineralom cinkom ob naravnih izvlečkih svetujemo tudi jemanje kapsul **FidiProtekt** (ena na dan).

FidiMan kompleks

Prava kombinacija zelišč in antioksidantov za moške v zrelih letih!



KopriMed

Kombinacija izvlečka koprive, bučnega olja in naravnega vitamina E za odpornost sečil.



FidiProtekt

Pravi orkester antioksidantov za zaščito vaših celic!

