

Prostata - Siva zona muškog zdravlja

Osam od deset muškaraca imat će u kasnijoj životnoj dobi povećanu prostatu, a jedan od deset oboljet će od raka. Tisuće muškaraca svake godine umire jer zbog straha i neugode ne žele posjetiti liječnika zbog problema s prostatom, a milijuni iz istih razloga nepotrebno pate. Smetnje s mokrenjem znak su da odmah treba otići urologu.

Američka je zaklada za urološke bolesti proglasila rujan "Mjesecom svjesnosti o zdravlju prosate:". Njihova je namjera da time djeluju na promjenu pogrešnih shvaćanja i potaknu muškarce da se bez neugode i straha jave liječniku, ne samo kada nastupe problemi s tom **žlijezdom**, nego i zbog redovitih godišnjih pregleda. Posebna je pozornost usmjerena na dobroćudno povećanje prostate (benignu **hiperplaziju** ili adenom prostate), problem milijuna muškaraca starijih od 45 godina.

Poslovično preventivno raspoloženi američki medicinari organizirali su mnoge akcije: na svim većim TV postajama, na radiju i u novinama, mogli su se vidjeti, čuti ili pročitati napisi o problemima s prostatom. Glumac **Hector Elizondo**, našoj publici poznat po ulozi ravnatelja bolnice "Chichago Hope" u istoimenoj seriji, bio je jedan od glavnih promotora kampanje, a pridružili su mu se i mnogi drugi poznati muškarci iz javnog života i show-bussinasa.

Čak ni u zemlji u kojoj se o svojevrsnoj svojoj zoni muškog zdravlja govori otvoreno i na sav glas, mnogi muškarci ne znaju ni da imaju prostatu, a kamoli čemu ona služi. Podaci Svjetske zdravstvene organizacije, tvrde da samo tri od deset muškaraca zna čemu služi prostata. Najčešće je postanu svjesni tek kad osjete smetnje s mokrenjem. Kakva je situacija tamo gdje takvih akcija nema (pa i kod nas) bolje je ne zamišljati. Koliko su, pak, potrebne ne treba ni naglašavati.

Stručnjaci kažu - tisuće muškaraca svake godine umire zbog straha i neugode od posjeta liječniku kada počnu problemi s prostatom. Milijuni, iz istih razloga, nepotrebno pate. Problemi s prostatom, uključujući dobroćudno povećanje prostate, zatim upale i rak, izuzetno su česti. Čak osam od deset muškaraca imat će u kasnijoj životnoj dobi povećanu prostatu, a jedan od deset dobit će rak.

Mnogo je mitova o bolestima prostate, počevši od onog da pogađaju samo starije ljude, zatim da je uglavnom riječ o raku, te da nema dovoljno lijekova i metoda liječenja. A ti mitovi izravno utječu na muško zdravlje. Valjda je "muški" stisnuti zube i trpjeti.

Žlijezda koja štiti spermije i čuva od bakterija



Prostata je muška spolna **žlijezda** koja se nalazi između mjehura i rektuma, a okružuje uretru, cijev koja provodi mokraću iz mjehura kroz penis. Oblikom podsjeća na kesten. Sastoji se od glatkih mišićnih **stanica** i žljezdanog epitelnog tkiva, okruženog gustom fibroznom kapsulom. Žljezdano tkivo proizvodi mliječnu tekućinu, sjemenu plazmu. U njoj se nalaze mnoge aktivne tvari čija je svrha da štite spermije, održavaju ih pokretnima i omogućuju im preživljavanje. Sekret prostate također štiti muški reproduktivni sustav od patogenih **bakterija**, koje se mogu širiti kroz mokraćnu cijev. Za vrijeme spolnog odnosa, mišići se stežu i istiskuju plazmu u mokraćnu cijev, gdje se miješa sa spermijima i drugim tekućinama.

Prostata prolazi mnoge promjene tijekom života. Pri rođenju, velika je otprilike kao zrno graha. Raste lagano do puberteta, kada se naglo uveća, postičući normalnu veličinu i oblik. Normalna prostata odraslog muškarca teži oko 20 grama, a promjera je tri i pol centimetra. Tu veličinu zadržava do sredine četvrtog desetljeća života, kada se ponovo počinje povećavati zbog umnožavanja **stanica**, koje se naziva adenom, benigna **hiperplazija** ili pak dobroćudno povećanje prostate.

Prije 40. godine, samo deset posto muškaraca ima povećanu prostatu, no do 80. godine, oko 80 posto ima znakove tog stanja. Dobroćudno povećanje prostate najčešći je oblik pretjeranog dobroćudnog rasta **stanica** kod muškaraca. Milijuni muškaraca imaju povećanu prostatu, no manje od pet posto odlučuje se za liječenje. Problem je češći u Europi i SAD-u nego u drugim zemljama, češći kod oženjenih, nego kod samaca. Te razlike do sada nisu objašnjene. Postoji li taj kronični problem kod nekog muškarca u obitelji, rizik je veći. Drugi čimbenici rizika nisu određeni.

Besmisleno trpljenje

Povećanje prostate kod starijih muškaraca može izazvati različite simptome. Najčešće se primjećuju kada gusta kapsula koja okružuje **žlijezdu** počne onemogućavati širenje prostate. **Žlijezda** obavijena oko mokraćne cijevi (uretre), počinje je stezati poput šake i djelomično blokirati protok mokraće. Problemi zbog dobroćudnog povećanja prostate mogu biti vrlo neugodni i ozbiljno umanjiti kvalitetu života. Povećanje prostate može ometati mokrenje na mnogo načina. Stručnjaci takve poremećaje svrstavaju u dvije grupe: opstruktivne ili nadražujuće. *Opstruktivni simptomi* (ili simptomi djelomičnog začepljenja) su: potreba za mokrenjem, slab ili prekinut mlaz mokraće, te osjećaj da se mjehur nije potpuno ispraznio. *Nadražujući simptomi* su: često mokrenje, neodgodiva potreba za mokrenjem, bol i žeženje tijekom mokrenja.

Uzroci dobroćudnog povećanja prostate nisu razjašnjeni. Sigurno je da golemu ulogu pri nastanku tog poremećaja imaju muški spolni hormoni (androgeni), a vjerojatno i ženski hormon estrogen. Najvažniji muški spolni hormon je testosteron, koji organizam luči cijelog života. Prostata pretvara testosteron u još snažniji androgen - dihidrotestosteron (DHT), koji potiče rast stanica u žljezdanom tkivu i glavni je uzrok naglog (normalnog) povećanja prostate između puberteta i mlađe odrasle dobi. Mnogi znanstvenici uvjereni su da je DHT ujedno i glavni stimulator nenormalnog povećanja prostate u kasnijoj životnoj dobi. Djelovanje ženskog spolnog hormona, estrogena (koji se nalazi i u tijelu muškaraca), stručnjaci objašnjavaju time da razine testosterona padaju i u tijelu razmjerno ima više estrogena, koji možda potiče rast prostate.

Druga je teorija usmjerena na stanice u nekim dijelovima prostate koje se, zbog nekog razloga, aktiviraju kasnije u životu i tako signaliziraju drugim stanicama prostate da se umnožavaju ili ih čine osjetljivijima na hormone koji potiču rast.

Uzroci dobroćudnog povećanja prostate nisu razjašnjeni. Sigurno je da golemu ulogu pri nastanku tog poremećaja imaju muški spolni hormoni (androgeni), a vjerojatno i ženski hormon estrogen.

Ozbiljnost simptoma

Zašto se pojavljuju simptomi povećane prostate kada je **žlijezda** još normalne veličine, stručnjaci nisu još objasnili. Neki smatraju da to nije ista bolest kao povećanje prostate. Brojna istraživanja dokazuju da mnoge starije žene imaju slične probleme i neugodu pri mokrenju kao i muškarci, pa se pretpostavlja da drugi faktori, a ne hormoni, djeluju kod muškaraca sa simptomima dobroćudnog povećanja dok je **žlijezda** normalne veličine.

Ozbiljnost simptoma često je subjektivna - neki muškarci mogu podnijeti vrlo neugodne osjete otežanog mokrenja, dok drugi traže pomoć već kod blagih simptoma. Ispitivanja pokazuju da muškarci lakše podnose opstruktivne simptome (prekinut tok mokraće, oklijevanje prije mokrenja), a pomoć traže kod nadražujućih (naglo i često mokrenje, te mokrenje noću). Nažalost, simptomi koji ukazuju na djelomično začepljenje mjehura znakovi su potencijalno mnogo ozbiljnijeg stanja, koje može nanijeti štetu bubrezima i mjehuru ako se ne liječi.

Ipak, iako je povećanje prostate rijetko opasno po život, može ga grdno zagorčati. Manji broj muškaraca ima česte urinarne infekcije, a jedan do dva posto ima kamence u mjehuru, koji su posljedica infekcija, prehrane i stranih tijela. Ako se mokraćna potpuno ne izbacuje, ostaci se talože u mjehuru, stvarajući idealnu podlogu za razvoj mikroorganizama. Lakše i češće nastaju infekcije mokraćnih puteva (poput cistitisa) i prostate, a u mokraćnom mjehuru može se stvoriti i kamenac. Povećanu prostatu treba uvijek kontrolirati jer su mnogi od simptoma slični simptomima drugih bolesti, uključujući i rak prostate.

Dugo se smatralo kako muškarcima koji imaju dobroćudno povećanje prostate prijeti veći rizik za razvoj raka prostate, no najnovija istraživanja ne potvrđuju veliku povezanost te dvije bolesti. Razlog je u tome što se razvijaju u različitim dijelovima prostate -dobroćudno povećanje u unutrašnjosti, a rak na vanjskom dijelu **žlijezde**. Pokazuju to i podaci nedavno završenog američkog istraživanja koje je trajalo deset godina.

Dobroćudno povećanje prostate ne nosi povećan rizik od raka. Razlog je u tome što se razvijaju na različitim mjestima u prostati: dobroćudno povećanje u unutrašnjosti, a rak na vanjskom dijelu žlijeze.

Smetnja s kojom ne treba živjeti

No, što je sa 15 posto neočekivano otkrivenih slučajeva raka prostate, najčešće kod pacijenata koji su išli na zahvat zbog povećanja prostate? Urolozi to tumače godinama -stariji muškarci više su izloženi riziku stvaranja tog spororastućeg raka. Smrtnost varira -na 100.000 muškaraca od posljedica povećanja prostate umire od 0,5 u Singapuru, do 29,7 u nekim dijelovima Njemačke. Zbog tog širokog raspona, stručnjaci sumnjaju u pouzdanost podataka.

Probleme s povećanom prostatom muškarci najčešće prihvaćaju kao neizbježnu posljedicu starenja, smetnju s kojom moraju naučiti živjeti. Oni koji se ne žele liječiti lijekovima ili kirurškim zahvatom, trebali bi barem pokušati izmijeniti način života: što više izbjegavati alkohol, a kavu i druge tekućine ne piti nakon večere. Neka istraživanja ukazuju da je koristan zeleni čaj koji sadrži flavonoide. Pacijenti bi trebali izbjegavati mnoge uobičajene lijekove za prehladu i **alergije** koji sadrže dekongestante. Takvi su lijekovi poznati kao adrenergici i mogu pojačati urinarne simptome, tako što onemogućuju mišiće prostate i vrata mjehura da otpuste urin. Antihistaminici također mogu usporiti protok urina, a boravak na hladnom i nekretanje također povećavaju rizik za zadržavanje mokraće.

Takozvane Keglove vježbe, koje su izvorno osmišljene kao pomoć ženama prije i nakon poroda, korisne su i muškarcima s problemima prostate. One jačaju mišiće zdjelice koji podržavaju mjehur i zatvaraju sfinktere, pa se tako može spriječiti "bježanje" mokraće.

Keglove vježbe sastoje se u ponavljanom opuštanju i stezanju zdjelčnih mišića (sfinktera, odnosno mišića stezača). Kako se ti mišići nalaze "unutra", ponekad je teško vježbati. Zato liječnici preporučuju vježbanje za vrijeme mokrenja. Pacijent voljno pokušava stisnuti mišiće dok ne zaustavi ili ne uspori tok mokraće. Zatim ih opuštaju. Da bi se postigli rezultati, trebalo bi obaviti 5 do 15 kontrakcija, pokušavajući svaki put zadržati mokraću 10 sekundi, tri do pet puta dnevno. Dio oboljelih, s blaže izraženim simptomima, mogu se obratiti liječniku samo radi pažljivog praćenja (*watchful waiting*). Tegobe si mogu uložiti izbjegavanjem alkohola, kave i oštrih začina.

Keglove vježbe, za jačanje mišića stezača koji podržavaju mjehur, korisne su i muškarcima s problemima prostate. Sastoje se u ponavljanom opuštanju i stezanju mišića zdjelice.