

## 50 yaşın üzerindeki ÜÇ ERKEKTEN BİRİ idrar yaparken zorlanmaktadır.

Aslında yardım edilebilecek olan bu şikayetiniz zaman geçtikçe daha da artabilir.

Erkeklerin idrar yapışı zaman içinde yavaş olarak değişim gösterebilir ve bu nedenle başlangıçta fark edilmeyebilir.

Tipik değişiklikler:

- idrar yapma esnasında kesilme ve tekrar başlama, idrar kuvvetinde azalma,
- daha zayıf ve az idrar akımı dolayısı ile eskiden alışıldığından daha uzun sürede idrar yapma,

*Not: Yukarıdaki iki maddede belirtilen şikayetlerin objektif ortaya konulabilmesi elektronik idrar akım grafiği "uroflowmetre" ile mümkündür ve bu yolla yanılma ihtimali ortadan kaldırılabılır. Bu test normal idrar yapma faaliyeti ile kolayca gerçekleştirilir.*

- idrar yapmaya başlamada zorluk ya da gecikme,
- bitirdikten sonra bir miktar idrarın sızması,
- mesanenin tam boşalamaması hissi,
- sıklıkla geceleri idrar yapmak için kalkma,
- gün içerisinde daha sık tuvalete gitme ihtiyacı.

Orta yaşların erken dönemlerinden sonraki tüm erkeklerde prostatın kademeli olarak

büyümesi nedeni ile bu belirtilerin bazıları ya da tümü olabilir. Prostat mesanenin altında ve idrar kanalının (üretra) etrafında yer alır. Prostatın büyümesine benign prostat hiperplazisi (hipertrofisi) ya da kısaca BPH adı verilmektedir.

Broşürdeki soruları yanıtlayarak idrar yapma ile ilgili probleminizin var olup olmadığını ortaya koyabilirsiniz ve bir hekimden yardım alma konusunda karara varabilirsiniz.

### İdrar yapma ihtiyacı duyduğunuzda idrar akımının başlamasında bir gecikme oluyor mu?

- A. Hayır
- B. Bazen
- C. Genellikle

### İdrar yaparken, akışta durma ve tekrar başlama (kesik idrar) oluyor mu?

- A. Hiçbir zaman
- B. Bazen
- C. Genellikle

### İşemeyi bitirdiğinizi düşündüğünüzde bir miktar idrarın dışarıya sızdığını ve bazen çamaşırınızı lekelediğini fark ediyor musunuz?

- A. Hiçbir zaman
- B. Bazen
- C. Genellikle

### Geçtiğimiz yıla göre idrar akımınız azaldı mı ya da zayıfladı mı?

- A. Hayır
- B. Evet biraz
- C. Evet oldukça zayıfladı

### İdrar yaptıktan sonra mesanenizi hala tam boşalmadığını mı hissediyorsunuz?

- A. Hiçbir zaman
- B. Bazen
- C. Genellikle

### Gece idrar yapmak için kaç kere kalkıyorsunuz?

- A. Hiçbir zaman
- B. 1-3 kez
- C. 4 defa veya daha fazla

### Gün içinde genellikle kaç kez idrar yapıyorsunuz?

- A. 3-4 kez
- B. 5-7 kez
- C. 7 veya daha çok kez

### İdrara çıkmak isteği duyduğunuzda hemen tualete koşturur musunuz?

- A. Hiçbir zaman
- B. Bazen
- C. Genellikle

### İstemediğiniz halde idrar kaçırmıyorsunuz?

- A. Hiçbir zaman

- B. Bazen
- C. Sıklıkla

### Cevaplarınız ne anlama geliyor?

#### Tüm "A"lar

Bu idrar yapma zorluğunuzun olmadığını gösteriyor.

#### Çoğunlukla "B"ler

İdrar yapmada güçlüğüünüz olduğunu belirtiyor. Bu sizin her zaman ulaşabileceğiniz bir tuvaletin yakınında olması gerektiği anlamına geliyor. Doktorunuz size bu probleminizin çözümü açısından yardımcı olabilir.

#### Herhangi bir "C"

Herhangi bir soruda "C" yi yanıt olarak seçtiyseniz, idrar yapma güçlüğüünüzün boyutu bir hayli fazladır. Bu durumda mutlaka doktorunuzdan yardım almanızı tavsiye ediyoruz.

**Önemli: 45 yaş üzerindeyseniz prostat kanseri riski taşımaya başlamışsınız demektir. Mutlaka Prostat Spesifik Antijen (PSA) ve benzeri kan testlerinizi yaptırmalı ve her yıl tekrar ettirerek hekiminize danışmalısınız.**

#### Hatırlamaya değer bir kaç nokta:

- ◆ İdrarınızda kan olduğunu farkederseniz, bu durum doktorunuzu bir an önce görmeyi gerektirecek kadar özel önem taşır.
- ◆ İdrar yaparken yanma ya da sızlama hissi **hangi yaşta olursanız olun** doktorunuzu görmeyi gerektiren bir durumdur.

- ◆ Gün içinde ya da akşam üstü çok miktarda sıvı aldıysanız gündüz ya da gece daha sık idrara çıkacaksınız.
- ◆ Eğer fazla miktarda sıvı aldığınız için idrara nispeten daha çok miktarda çıkmamız gerektiğini düşünüyorsanız gün içinde aldığınız sıvı miktarını kayıt edin ve doktorunuza gösterin.

Bazı erkekler yaşamları boyunca prostatlarının büyüdüğünü farketmeyebilirler. Örneğin İngiltere'de 50 yaş üzerindeki 2.4 milyon erkeğin BPH nedeni ile idrar yapmada güçlük çektiği tahmin edilmektedir. Bazı erkekler için problem daha da kötü hal almakta ve tuvalete kolay gidebilecekleri şartlara göre ayarlanmaya çalışılan bir yaşam değişikliği görülebilmektedir. Hatta bu durum idrar yapmanın mümkün olamayacağı boyutlara kadar ilerleyebilir ve idrarınız olduğu, idrar kesesinin aşırı dolduğunu bildiğiniz ve rahatsızlık duyduğunuz halde idrara çıkamayabilirsiniz. Bu durumda doktorunuz ile hemen temasa geçin ya da bir acil servise başvurun.

BPH'nin yol açtığı zorlukların giderilebilmesi için mutlaka ameliyat olmanız gerekmez. Doktorunuz prostat büyümenizin derecesi ve türüne bağlı olarak ağız yolu ile kullanılacak ilaçlarla sorununuzu çözebilecektir.

***“50 yaşın üzerindeki her üç erkekten biri idrar yaparken zorlanmaktadır.”  
Ya siz ?***

# PROSTAT

**Doç. Dr. Mehmet UNGAN**

**ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi  
Aile Hekimliği**