

„Wachsame Beobachten“ und Änderung des Lebensstils

Hier kommt es zu keiner Behandlung an sich, vielmehr werden Sie regelmäßig untersucht. Watchful Waiting ist eine Alternative, die bei Männern mit BPH und milder, wenig beeinträchtigender Symptomatik angebracht sein kann. Sollten sich Ihre Symptome verschlechtern, empfiehlt sich ein wiederholtes Aufsuchen Ihres Urologen, der Ihnen wirksamere Behandlungsoptionen anbieten wird.

Änderungen des Lebensstils empfehlen sich zusätzlich – diese können helfen die Symptome zu lindern:

- Vermeiden Sie alkoholische/koffeinhaltige Getränke
- Vermeiden Sie Getränke spät am Abend
- Essen Sie vermehrt Obst und Ballaststoffe
- Bei Terminen/Unternehmungen bei denen plötzlicher/häufiger Harndrang besonders unangenehm wäre, reduzieren Sie die Flüssigkeitszufuhr in den vorangehenden 2-3 Stunden
- Nachdem Sie fertig uriniert haben, versuchen Sie einige Minuten später wieder Wasser zu lassen. Das hilft die Blase komplett zu entleeren.
- Trainieren Sie Ihre Blase indem Sie versuchen Ihrem Harndrang so lange wie möglich nicht nachzugeben

Medikamentöse Therapien

Hier gibt es 3 verschiedene Therapieoptionen, die Ihnen Ihr Urologe empfehlen kann:

- Alpha Blocker werden eingesetzt um die Symptome der BPH zu behandeln und Ihre Lebensqualität zu verbessern
- 5-Alpha-Reduktase Hemmer verbessern Ihre Symptome und Ihre Lebensqualität. Außerdem wird das Risiko, dass Komplikationen wie akuter Harnverhalt oder die Notwendigkeit einer Operation auftreten, reduziert.
- Bestimmte pflanzliche Mittel können zur Symptomlinderung eingesetzt werden. Eine Empfehlung des europäischen Urologenverbandes für diese Behandlungsalternative gibt es allerdings nicht.

Operative Eingriffe

Bei Männern deren Symptome sich auch unter entsprechender medikamentöser Therapie verschlechtern oder bei denen es zu Komplikationen kommt, kann eine Operation notwendig werden. Die meisten Eingriffe bei BPH werden unter Lokalanästhesie durchgeführt und bringen einen Spitalsaufenthalt mit sich. Die häufigste Form von Operation ist die transurethrale Prostata-Resektion (TURP) – dabei wird ein dünner Schlauch in Ihre Harnröhre eingeführt und kleine Stücke der vergrößerten Prostata werden mit Hilfe eines elektrischen Drahtes abgeschnitten. Die offene Prostatektomie ist eine andere Form von Eingriff: Dabei wird mittels eines Unterbauchschnittes die gesamte Prostata entfernt. Alternativ, für bestimmte Fälle, gibt es auch minimal invasive Therapien und einige Therapien sind in Entwicklung.



Ermöglicht durch einen Bildungsbeitrag von GlaxoSmithKline

43800745_AVO Patiententroschüre 9/07

Benigne Prostatahyperplasie

Was genau ist die Prostata?

Nur Männer haben eine Prostata. Sie ist eine Drüse die genau unterhalb der Blase, in der der Urin gespeichert wird, angesiedelt ist. Die Prostata umgibt die Harnröhre durch die der Urin von der Blase zum Penis geleitet wird. Die Hauptaufgabe der Prostata ist es die prostatistische Körperflüssigkeit zu produzieren, die wiederum einer der Hauptbestandteile des männlichen Samens beim Samenerguss (Ejakulation) ist. Bei einem gesunden Mann hat die Prostata ungefähr die Größe einer Walnuss.

Was ist eine Benigne Prostatahyperplasie?

Die Benigne Prostatahyperplasie (BPH – gutartige Prostatavergrößerung) ist eine bei älteren Männern verbreitete Erkrankung bei der sich die Anzahl der Zellen der Prostata vermehrt und die Prostata zu wachsen beginnt. Eine etwas vergrößerte Prostata erreicht dabei ungefähr die Dimension einer Pflaume/Zwetschke. In sehr schweren Fällen aber kann sich die Prostata durchaus bis auf das Ausmaß einer Grapefrucht ausdehnen. Wenn die Prostata wächst, übt sie Druck auf den Teil der Harnröhre aus, der von ihr umschlossen wird, was Harntraktsymptome mit sich bringt.

BPH an sich führt nicht zu Prostata Krebs, der auch eine sehr häufige Erkrankung bei älteren Männern ist. Dennoch ist BPH eine Krankheit die zu Komplikationen führen kann wenn sie nicht ausreichend behandelt wird.

Herr Doktor, leide ich an BPH?

Wenn Sie an einem oder mehreren der folgenden Symptome leiden, könnte möglicherweise eine BPH die Ursache dafür sein:

- Häufiger bzw. plötzlich auftretender Harndrang
- Regelmäßiger nächtlicher Harndrang
- Verzögertes Einsetzen des Harnstrahls
- Schwacher/unterbrochener Harnstrahl
- Harnstrahl kann nicht komplett bzw. nach Belieben gestoppt werden
- Sie haben das Gefühl, dass Ihre Blase nicht vollständig entleert ist, obwohl Sie gerade auf der Toilette waren
- Inkontinenz (Auslaufen und Tröpfeln von Harn)

Diese Symptome sind störend und können sich sehr negativ auf Ihr Privat- und Berufsleben auswirken. Deshalb konsultieren Sie im Zweifelsfall am besten Ihren Urologen.

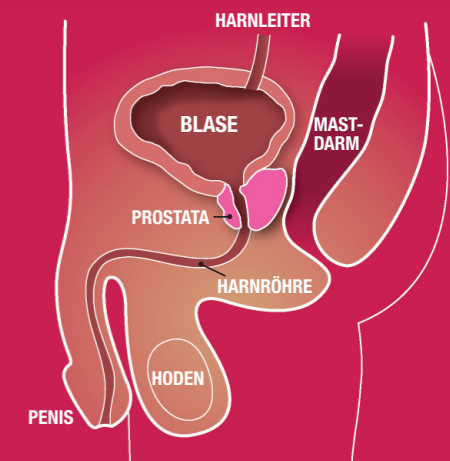


Abbildung zeigt die Lage der Prostata im männlichen Körper

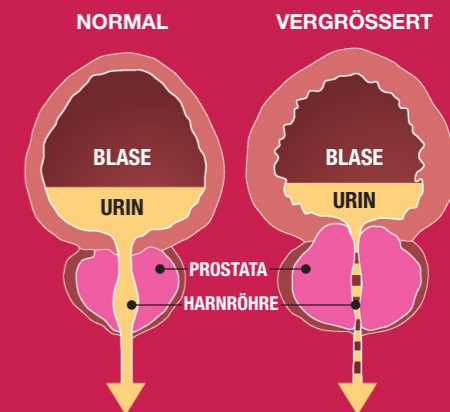


Abbildung zeigt eine normale und eine vergrößerte Prostata im Querschnitt



Ermöglicht durch einen Bildungsbeitrag von GlaxoSmithKline

BPH diagnostizieren

Wenn Sie Ihren Urologen aufsuchen, wird Ihnen dieser Fragen zu Ihrer allgemeinen Gesundheit und Ihren Symptomen stellen. Vielleicht wird er Sie auch bitten, einen einfachen Fragebogen auszufüllen.

Selbsttest zu Symptomschwere bei BPH (IPSS, Internationaler Prostata Symptome Score)

Wie oft während des letzten Monats...	niemals	seltener als in 1 von 5 Fällen	seltener als in der Hälfte aller Fälle	ungefähr in der Hälfte aller Fälle	in mehr als der Hälfte aller Fälle	fast immer	IHRE PUNKTE
1 ...hatten Sie das Gefühl, dass Ihre Blase nach dem Wasserlassen nicht ganz entleert war?	0	1	2	3	4	5	
2 ...mussten Sie nach weniger als 2 Stunden ein zweites Mal Wasser lassen?	0	1	2	3	4	5	
3 ...mussten Sie beim Wasserlassen mehrmals aufhören und wieder neu beginnen?	0	1	2	3	4	5	
4 ...hatten Sie Schwierigkeiten, das Wasserlassen hinauszuzögern? ?	0	1	2	3	4	5	
5 ...hatten Sie einen schwachen Strahl beim Wasserlassen?	0	1	2	3	4	5	
6 ...mussten Sie pressen oder sich anstrengen, um mit dem Wasserlassen anzufangen?	0	1	2	3	4	5	
7 Wie oft sind Sie während des letzten Monats normalerweise nachts aufgestanden, um Wasser zu lassen? Maßgeblich ist die Zeit vom Zubettgehen bis zum Aufstehen morgens.	Niemals	1 mal	2 mal	3 mal	4 mal	5 mal	
	0	1	2	3	4	5	
TOTAL							
LEBENSQUALITÄTSSKALA							
Wie würden Sie sich fühlen, wenn sich Ihre Symptome beim Wasserlassen zukünftig nicht mehr ändern würden?							
ausgezeichnet	zufrieden	überwiegend zufrieden	gemischt, teils zufrieden, teils unzufrieden	sehr unzufrieden	unglücklich	sehr schlecht	
0	1	2	3	4	5	6	

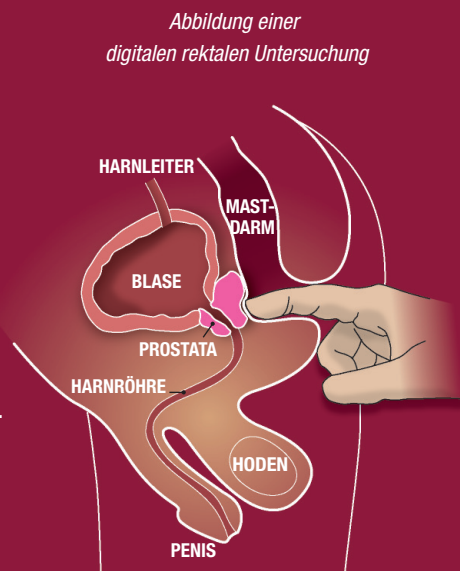
0 – 7 Punkte bedeuten eine milde Symptomatik, 8 – 19 gemäßigte Symptomatik und 20 – 35 entsprechen schwerer Symptomatik.

Die letzte Frage des Fragebogens bezieht sich auf Ihre Lebensqualität und soll Ihnen ein Gefühl dafür geben, wie sehr Sie durch Ihre Symptome beeinträchtigt werden.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Urologen um mehr Informationen zu diesem Fragebogen und Ihren Ergebnissen zu erhalten!

Digitale rektale Untersuchung

Ihr Urologe führt vielleicht eine körperliche Untersuchung bei Ihnen durch. Diese könnte einen Test beinhalten, der digitale rektale Untersuchung heißt. Bei diesem Test führt der Urologe einen Finger in Ihren Mastdarm ein um so die Prostata abtasten zu können. Diese Untersuchung mag vielleicht als unangenehm empfunden werden, ist aber nicht schmerzhaft. Viele Männer empfinden die Aussicht auf eine solche Untersuchung als peinlich – Sie sollten aber daran denken, dass es sich um eine einfache, aussagekräftige Untersuchung handelt die Ihr Urologe regelmäßig bei vielen Männer durchführt.



Vielleicht kommt es auch noch zu folgenden anderen Tests:

- Der PSA Test – PSA steht für prostataspezifisches Antigen – ein Enzym das immer von der Prostata produziert wird. Der PSA Wert kann durch einen einfachen Bluttest erhoben werden. Unnatürlich erhöhte Werte des PSA können Anzeichen für eine BPH aber auch für andere Erkrankungen – auch Prostatakrebs – sein.
- Harnflusstests – Ihr Urologe bittet Sie in ein eigens dafür entwickeltes Gefäß zu urinieren, das dann die Stärke und Menge Ihres Harnstrahls messen wird.

Ist BPH eine ernsthafte Erkrankung?

Zu allererst ist BPH eine gutartige Erkrankung und nicht Prostatakrebs. Wenn die BPH fortschreitet, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Ihre Symptome sich verschlechtern. Bei manchen Patienten kommt es dabei auch zu ernsthaften Komplikationen wie dem akuten Harnverhalt. Dabei ist es Ihnen von einem Moment auf den anderen unmöglich zu urinieren. Der Urin wird angestaut – was als sehr unangenehm empfunden wird – und die Blase dehnt sich aus. Akuter Harnverhalt erfordert dringend eine medizinische Behandlung um die Blase wieder zu entleeren. Manche Patienten benötigen aufgrund von BPH eine Operation. Zusätzlich kann eine BPH auch manchmal andere Komplikationen wie Harninfektionen, Blasensteine oder sonstige Verletzungen von Blase und Nieren mit sich bringen.

Die Behandlung von BPH

Bei der Behandlung einer BPH hat Ihr Urologe mehrere Optionen die er mit Ihnen besprechen kann sobald er Ihre medizinische Vorgeschichte kennt und eine Erstuntersuchung durchgeführt wurde. Die Therapieentscheidung wird dabei vom Schweregrad Ihrer Symptome, den Einfluss von diesen auf Ihre Lebensqualität sowie persönlichen Einflussfaktoren (andere Erkrankungen, BPH bezogene Komplikationen etc.) abhängig gemacht.

Ihr Urologe wird mit Ihnen die Vor- und Nachteile der Behandlungsmöglichkeiten diskutieren.

Behandlungsmöglichkeiten bei BPH



* Phytotherapie (pflanzliche Therapie) wird derzeit nicht vom Europäischen Urologenverband empfohlen