

2. ჯანსაღი კვება და ვარჯიში

პრევენციული ზომები: ჯანსაღი კვება, ფიზიკური აქტივობა და საკმარისი სითხის მიღება მნიშვნელოვანია BPH-ის სიმპტომების მართვაში. ზოგიერთ შემთხვევაში, წონის დაკლება და აქტიური ცხოვრების წესი ამცირებს სიმპტომების სიმძიმეს.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

1. გართულებები ან მდგომარეობის გაუარესება

0 სერიოზული სიმპტომები: თუ სიმპტომები ძლიერდება ან იწყებთ შარდვის სრულ შეზღუდვას, რაც შეიძლება იყოს პროსტატული ობსტრუქციის ნიშანი, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.

2. დამატებითი გამოკვლევები

დიაგნოზის დასაზუსტებლად: ექიმმა შესაძლოა მოითხოვოს ულტრაბგერითი სკანირება, შარდის ანალიზი ან PSA ტესტი (პროსტატის სპეციფიკური ანტიგენი), რათა უკეთ შეფასდეს პროსტატის მდგომარეობა და გამოირიცხოს პროსტატის კიბო.

დასკვნა

კეთილთვისებიანი პროსტატული ჰიპერპლაზია (BPH) არის საერთო მდგომარეობა, რომელიც საჭიროებს მართვას, განსაკუთრებით ასაკოვან მამაკაცებში. რეგულარული კონსულტაციები ექიმთან, სწორი მკურნალობა და ცხოვრების სტილის ცვლილებები დაგეხმარებათ სიმპტომების შემცირებაში და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებაში. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან შემფოთება, მიმართეთ თქვენს ექიმს.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "კეთილთვისებიანი პროსტატული ჰიპერპლაზია (BPH) (მამაკაცის ჯანმრთელობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-111)

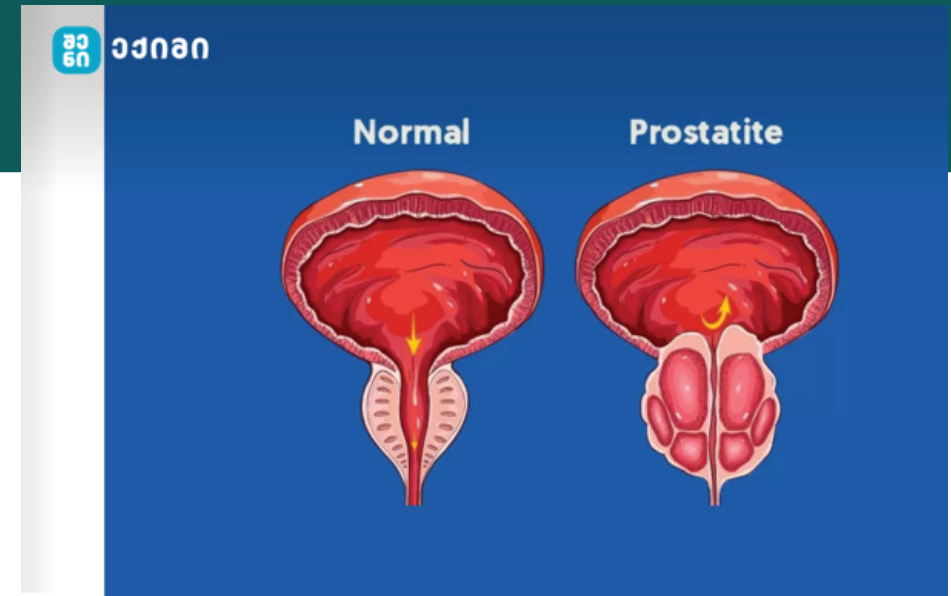


პაციენტი



კეთილთვისებიანი პროსტატული ჰიპერპლაზია (BPH) (მამაკაცის ჯანმრთელობა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



კეთილთვისებიანი პროსტატული ჰიპერპლაზია (BPH) – საინფორმაციო ბუკლეტი (მამაკაცის ჯანმრთელობა)

კეთილთვისებიანი პროსტატული ჰიპერპლაზია (BPH) არის მდგომარეობა, რომელიც ხშირად გვხვდება ასაკოვან მამაკაცებში. ის გამოიხატება პროსტატის გადიდებით, რაც გავლენას ახდენს შარდის გამტარობის უნარზე და იწვევს შარდვის პრობლემებს. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ გაიგოთ, რა არის BPH, რა სიმპტომებით გამოიხატება და როგორ შეიძლება მისი მართვა სხვადასხვა მეთოდით, როგორიცაა მედიკამენტები, ცხოვრების სტილის ცვლილებები ან მინიმალური ინვაზიური ქირურგია.

რა არის კეთილთვისებიანი პროსტატული ჰიპერპლაზია (BPH)?

1.პროსტატის გადიდება და მისი გავლენა

• რა ხდება BPH-ის დროს?- BPH არის მდგომარეობა, რომლის დროსაც პროსტატის ჯირკვალის იზრდება და ზენოლას ახდენს შარდის ბუშტისა და შარდის მილზე. ეს იწვევს შარდვის გაძნელებას, შარდის სუსტ ნაკადს ან ხშირ შარდვას, განსაკუთრებით ღამით.

2.რატომ ხდება?

• მიზეზები და რისკის ფაქტორები: BPH გამოწვეულია ძირითადად ჰორმონალური ცვლილებებით, რომლებიც ხდება ასაკის მატებასთან ერთად. მასთან დაკავშირებული რისკი იზრდება 50 წლის ზემოთ ასაკის მამაკაცებში.

BPH-ის სიმპტომები და მათი მართვა

1.ძირითადი სიმპტომები

რას უნდა მიაქციოთ ყურადღება?- BPH-ის სიმპტომები მოიცავს ხშირ შარდვას, შარდის ნაკადის შესუსტებას, შარდვის დაწყების სირთულეს, შარდის ბუშტის არასრული დაცლის შეგრძნებას და ღამით ხშირ შარდვას. ეს სიმპტომები შეიძლება იყოს მსუბუქი ან სერიოზული და საჭიროებს მართვას.

2.როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

გართულებების ნიშნები: თუ შარდვის პრობლემები ხელს უშლის ყოველდღიურ საქმიანობას ან შარდვისას იგრძნობთ ტკივილს ან სისხლს შარდში, აუცილებლად უნდა მიმართოთ ექიმს. დროული დიაგნოზი დაგეხმარებათ მდგომარეობის მართვაში.

BPH-ის მკურნალობის მეთოდები

1.მედიკამენტური მკურნალობა

ალფა-ბლოკერები და 5-ალფა რედუქტაზას ინჰიბიტორები: ამ მედიკამენტებს იყენებენ BPH-ის სიმპტომების შესამსუბუქებლად. ალფა-ბლოკერები ეხმარებიან პროსტატის კუნთების მოდუნებას, რაც ამცირებს შარდვის პრობლემებს, ხოლო 5-ალფა რედუქტაზას ინჰიბიტორები ამცირებენ პროსტატის ზომას დროთა განმავლობაში.



2.ცხოვრების სტილის ცვლილებები

ჯანსაღი ჩვევები: სასარგებლოა შარდვის რეჟიმის შეცვლა, მაგალითად, შარდვის შეზღუდვა საღამოობით ან მცირე რაოდენობით წყლის მიღება. ალკოჰოლის და კოფეინის მიღების შემცირება ასევე შეიძლება დაეხმაროს სიმპტომების მართვაში.

3.მინიმალური ინვაზიური ქირურგიული ჩარევა

• როდის არის საჭირო ოპერაცია?- თუ მედიკამენტები და ცხოვრების სტილის ცვლილებები არ არის ეფექტური, შესაძლოა ექიმმა გირჩიოს მინიმალური ინვაზიური ოპერაცია, როგორიცაა ტრანსურეტრული რეზექცია (TURP), ლაზერული თერაპია ან სხვა პროცედურები, რომლებიც ამცირებს პროსტატის ზომას.

BPH-ის გრძელვადიანი მართვა

1.შარდვის კონტროლი და სიმპტომების შერბილება

• ხანგრძლივი მკურნალობის გეგმა: BPH არის ქრონიკული მდგომარეობა, რაც ნიშნავს, რომ ის საჭიროებს გრძელვადიან მართვას. მნიშვნელოვანია, რომ ექიმთან რეგულარულად გააგრძელოთ კონსულტაცია და მიჰყევით მკურნალობის რეკომენდაციებს, რათა სიმპტომები იყოს კონტროლირებული და გართულებები თავიდან იქნას აცილებული.