



**FRESENIUS
KABI**

caring for life



sanabelle Kontinenzversorgung Erleichtert durchs Leben

Ratgeber Intermittierender Selbstkatheterismus
bei Prostatahyperplasie

Wie beeinflusst eine vergrößerte Prostata Ihre Blasenfunktion?

Starker, häufiger Harndrang und keine ruhigen Nächte? Das kommt häufig vor bei Männern über 50 Jahre. Sie sind also nicht allein damit, wenn es Ihnen genauso geht. In den meisten Fällen steckt eine gutartig vergrößerte Prostata dahinter.

Dass die Prostata mit zunehmendem Alter anwächst, ist normal, denn: Leben heißt Veränderung, und das gilt ebenso für unseren Körper. Manche Organe wachsen dabei im Alter weiter. Unsere Nase zum Beispiel und beim Mann auch die Prostata. Diese kann jedoch durch ihre Größenzunahme auf die Harnblase und deren Muskulatur sowie auf die Harnröhre drücken und dadurch Beschwerden beim Wasserlassen verursachen.

Wichtig: Eine gutartig vergrößerte Prostata ist kein Prostatakrebs. Die gutartig vergrößerte Prostata wird als benigne Prostatahyperplasie (BPH) bezeichnet und ist nur behandlungsbedürftig, wenn sie Ihre Lebensqualität einschränkt oder zu gesundheitlichen Problemen führt. Ihr Urologe kann durch eine Untersuchung feststellen, ob es sich um eine gutartige Prostatavergrößerung handelt oder nicht.

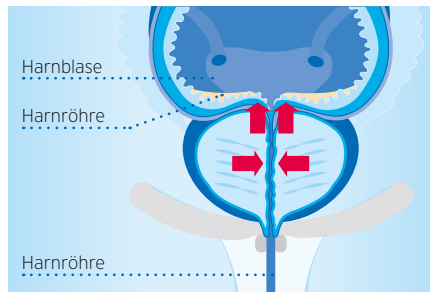
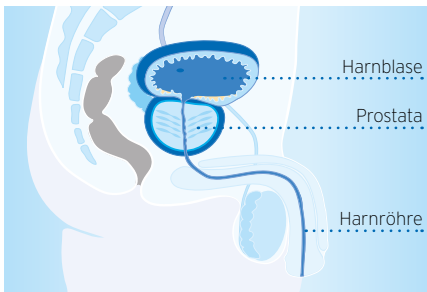
Tipp:

In Deutschland können Männer ab 45 Jahren einmal jährlich eine Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs in Anspruch nehmen. Lag bereits ein Fall von Prostatakrebs in der Familie vor, besteht dieses Angebot der gesetzlichen Krankenkassen bereits ab dem 40. Lebensjahr.

Wodurch werden Beschwerden bei der Prostatavergrößerung verursacht?

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, hat etwa die Größe einer Kastanie. Durch ihre Position kann es bei einer Größenzunahme zu Beschwerden beim Wasserlassen kommen, da sie direkt vor der Harnblase sitzt und zudem die Harnröhre umschließt. Der dadurch entstehende

Druck kann dann dazu führen, dass Ihre Harnblasenmuskulatur schwächer wird und Sie einen Harndrang verspüren, obwohl die Blase eigentlich noch gar nicht voll ist. Wenn die vergrößerte Prostata auf die Harnröhre drückt, kann zusätzlich auch der Harnfluss eingeschränkt sein.



Diese Beschwerden deuten auf eine Prostatavergrößerung hin

Treten folgende Beschwerden bei Ihnen auf, können diese auf eine Vergrößerung der Prostata hinweisen:

- Der Harndrang tritt häufiger auf, auch nachts.
- „Anlaufschwierigkeiten“: Es dauert länger, bis der Urin läuft.
- Der Harndrang kommt plötzlich und ist sehr stark.
- Es laufen Tropfen nach oder es kommt zum unkontrollierten Harnabgang (Inkontinenz).
- Ihre Blase fühlt sich nach dem Wasserlassen nicht leer an (Restharngefühl).
- Der Harnstrahl ist schwächer und das Wasserlassen dauert länger.

Meist treten diese Beschwerden auf, ohne gesundheitliche Probleme zu verursachen. Manchmal kann es jedoch auch zu ernsthaften Störungen kommen, zum Beispiel, wenn sich die Blase gar nicht mehr entleeren kann, es zu Entzündungen kommt oder sich Urinsteine bilden. Aber auch in solchen Fällen kann Ihnen Ihr Urologe mit speziellen Behandlungen helfen.

Intermittierender Selbstkatheterismus (ISK):

Beschwerden lindern und gesundheitliche Probleme verhindern

Wenn Ihnen die Beschwerden beim Wasserlassen im Alltag zu schaffen machen, da Sie zum Beispiel um Ihren erholsamen Schlaf gebracht werden oder bei Terminen stets die Sorge haben, ob es dort Zugang zu einer Toilette gibt – kurz gesagt – wenn Ihre Lebensqualität eingeschränkt ist, holen Sie sich Hilfe bei Ihrem Urologen. Es ist kein Schicksal, das man hinnehmen muss. Es gibt je nach Schweregrad viele verschiedene medikamentöse oder operative Möglichkeiten, die Ihnen helfen können, Ihre Blasenfunktion bei einer Prostatavergrößerung wieder zu verbessern.

Eine weitere wirksame Alternative bietet der Intermittierende Selbstkatheterismus (ISK). Dabei handelt es sich um ein leicht und sauber anzuwendendes Einmalkathetersystem. Der ISK ist planbar, geruchsfrei und gilt heutzutage als nahezu komplikationsfrei. Vor allem bei Inkontinenz und Blasenfunktionsstörungen, die zur Bildung von Restharn und damit zu wiederkehrenden Harnwegsinfektionen führen, kann der ISK eine große Hilfe für Sie sein und Sie zurück in ein selbstbestimmtes Leben führen.



Was können Sie selbst für eine verbesserte Blasenfunktion tun?

- Um nächtliches Wasserlassen zu reduzieren, versuchen Sie spätabends nichts mehr zu trinken.
- Trinken Sie aber weiterhin normal, also insgesamt etwa zwei Liter über den Tag verteilt, um Harnwegsinfektionen vorzubeugen.
- Reduzieren Sie harntreibende Getränke wie Kaffee oder Alkohol, vor allem am Abend.
- Entleeren Sie kurz vor dem Zubettgehen Ihre Blase. Auch dies hilft, den nächtlichen Toilettengang zu vermeiden.
- Beobachten Sie Ihre Beschwerden. Um herauszufinden wie stark diese sind und ob sie sich verschlimmern, können Sie sie regelmäßig notieren oder den speziellen Fragebogen zum Wasserlassen ausfüllen. Diesen finden Sie auf der Internetseite www.urologenportal.de unter folgendem Link: <https://bit.ly/2zTmFGd>.
- Treten zusätzliche gesundheitliche Probleme auf, wie ein Harnverhalt, Schmerzen, Fieber oder blutiger Urin, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

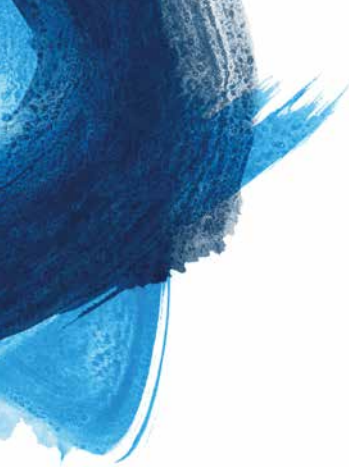
.....

.....

.....

.....

Lizenzhinweise
Titelseite: # 311399786, © VGstockstudio - Shutterstock; Seite 5: # 311399993, © VGstockstudio - Shutterstock



Gleich anschauen:

www.erleichtert-durchs-leben.de

Erleichtert durchs Leben

Ab sofort können sowohl Patienten als auch Fachpersonal alle nötigen Informationen zum Produkt, aber auch zum Service rund um den sanabelle U510 Einmalkatheter auf unserer neuen Webseite abrufen.



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Deutschland GmbH
Kundenberatung
61346 Bad Homburg
T 0800 / 788 7070
F 06172 / 686 8239
kundenberatung@fresenius-kabi.de
www.fresenius-kabi.com/de

wir helfen Menschen