



## 3

## Pozorné sledování a vyčkávání při benigním zvětšení (hyperplazie) prostaty (BPH = BPE = BHP)

Podtržená slova jsou vysvětlena ve slovníčku pojmů.

Pakliže máte benigní zvětšení prostaty (BPE), ale nemáte žádné symptomy (příznaky) dolních cest močových (LUTS - lower urinary tract symptoms), které by vám působily problémy, ve většině případů nepotřebujete léky ani operaci řešící tuto situaci. Místo toho vám váš urolog popíše situace, které by mohly nastat, a jak můžete upravit svůj životní styl k zmírnění příznaků a jak se s nimi vypořádat. Urolog bude váš stav pozorně sledovat v následujících měsících či letech a v případě potřeby začne s aktivní léčbou. Tomuto postupu říkáme pozorné vyčkávání.

Pozorné sledování je vhodná možnost v případě, že jsou vaše obtíže mírné a nezhoršují kvalitu vašeho života. Přesto nemusíte mít pocit, že jde o pasivní přístup. Tento přístup zahrnuje pravidelné kontroly k ujištění, že se váš stav nezhoršuje.

Většině mužů s BPE je nabídnuto období pečlivého sledování před začátkem jakékoli léčby. Doporučuje se, protože jsou jen velmi vzácné závažné komplikace. Některé příznaky se mohou zlepšit sami od sebe, kdežto jiné mohou zůstat stabilní po řadu let.

Program pozorného sledování zahrnuje:

- Zhodnocení vašich příznaků
- Tělesné vyšetření
- Vyšetření krve a moči
- Poučení o vašem stavu
- Podporu a uklidnění
- Rady k vašemu životnímu stylu a sebeléčbě

### Rady k životnímu stylu

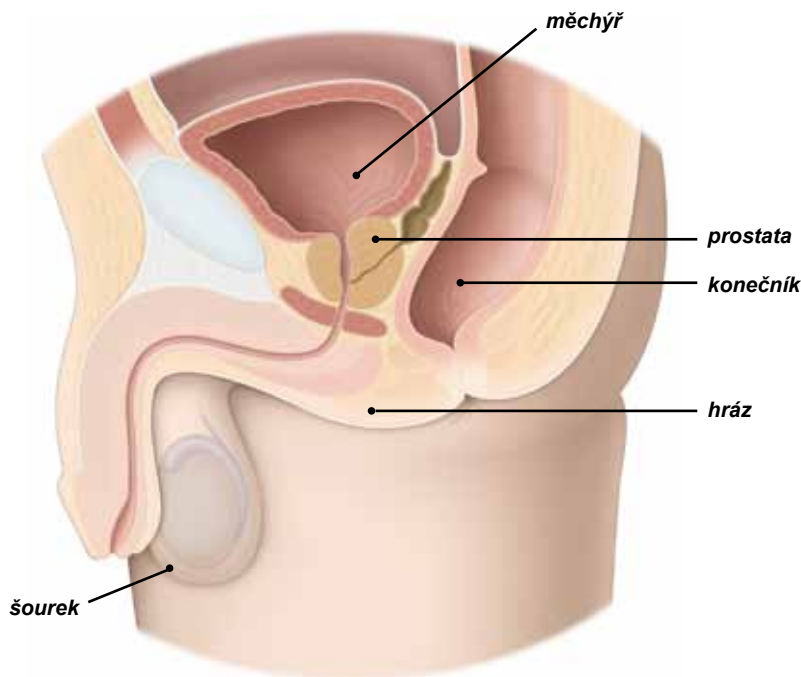
- Pít minimálně 1 litr tekutin každý den a probrat s doktorem, zda můžete pít více
- Pít více, jestliže žijete v teplém podnebí či hodně cvičíte
- Pít méně před a při dlouhých cestách
- Večer méně pít, k vyvarování se vstávání v noci kvůli močení
- Vyvarování se alkoholu a kofeinu zvyšujících produkci moči a dráždicích močový měchýř
- Snažte se cvičit 2krát až 3krát týdně. Nedostatek pohybu může zhoršit močení a způsobit močovou retenci

- Vyvážená a pestrá strava
- Vždy se snažte udržet podbříšek suchý a v teple. Jdete-li plavat, vezměte si s sebou suché oblečení a převlečte se co nejdříve, jakmile vylezete z vody. Vlhkost a chlad mohou zvýšit potřebu močit a mohou způsobit infekce močových cest.
- Někdy se moč rozstříkuje a může zašpinit záchodové prkénko nebo podlahu v koupelně. Někteří muži proto dávají přednost močení vsedě, kdežto jiní preferují vymočít se do kelímku, který pak vylíjí do záchodu.

## Samoléčba

Rady k životnímu stylu mohou aktivně ovlivnit příznaky způsobené BPE v každodenním životě. Samoléčba může zlepšit příznaky a udržet váš stav stabilní. Zahrnují:

- Při každém močení kompletně vyprázdnit močový měchýř. Může pomoci si sednout.
- Pakliže cítíte, že jste se kompletně nevymočil, zkuste to znovu za 5 minut
- V případě nedobrovolného úniku moči používejte malou vložku
- Po vymočení zmáčkněte hráz pod šourkem a prsty vymačkejte od kořene k žaludu zbylou moč. Zabráníte tím zašpinění prádla močí.
- Používejte dechová cvičení k uvolnění pocitu urgence
- Tlakem na penis či hráz zkuste odvrátit pozornost od močení
- Podporujte se v delším udržení moči v případě nucení na močení. Pomůže to vytrénovat váš měchýř k udržení většího množství moči, vy pak budete muset chodit močit méně často
- Vyvarujte se zácpě tím, že upravíte vaši stravu
- Vyvarujte se působení chladného počasí, vždy se snažte udržovat podbříšek v teple



**Obr. 1: Dolní močové cesty muže**

## Mikční deník

Vedle těchto doporučení si můžete vést mikční deník ke sledování vašich příznaků. Mikční deník si můžete vytisknout na našich stránkách.

Zapisujte si, kolik vypijete, jak často chodíte močit, kolik vymočíte. Mikční deník je pro lékaře důležitý k vyhodnocení vašich příznaků.

Množství vymočené moči můžete jednoduše změřit odměrkou. K měření doby močení můžete použít stopky. Poznamenejte si množství moči (v mililitrech) a dobu mikce (ve vteřinách). **(Obr. 2)**



**Obr. 2: Domácí měření průtoku moči**

### Co vám může říct domácí měření průtoku:

- Normální průtok moči je nad 15 ml/s
- Jestliže je váš průtok moči 10 ml/s a méně a máte obtíže, měli byste navštívit vašeho urologa

Měření průtoku doma není nikdy tak přesné jako v nemocnici či ambulanci. Průtok moči zkontrolujte s lékařem.

### Tyto informace byly aktualizovány v říjnu 2013

Tento prospekt je součástí EAU informací pro pacienty s BPH. Obsahuje informace o benigním zvětšení prostaty. Pokud máte nějaké další otázky o vašem vlastním zdravotním stavu, měli byste to konzultovat s vaším lékařem anebo jiným odborným poskytovatelem zdravotní péče.

Tyto informace byly poskytnuty Evropskou urologickou společností EAU ve spolupráci s EAU sekci pro urotechnologie (ESUT), Europa Uomo a Evropskou urologickou společností sester (EAUN).

Obsah tohoto prospektu je v souladu s pokyny EAU.

Více informací o urologických onemocněních najdete na naší webové stránce: <http://patients.uroweb.org/cs>

### Přispěvatelé:

Prof. Thorsten Bach  
Prof. Alexander Bachmann  
Prof. Louis Denis  
Dr Günter Feick  
Prof. Stavros Gravas  
Dr Hashim Hashim  
Prof. Rolf Muschter  
Dr Cosimo De Nunzio  
Mr. Hans Ransdorp  
Prof. Jens Rassweiler  
Maria Russo  
Dr Roman Sosnowski  
Prof. Andrea Tubaro

Hamburg, Německo  
Basilej, Švýcarsko  
Antverpy, Belgie  
Gehrden, Německo  
Larissa, Řecko  
Bristol, Velká Británie  
Rotenburg, Německo  
Řím, Itálie  
Bussem, Holandsko  
Heilbronn, Německo  
Orbassano, Turín, Itálie  
Varšava, Polsko  
Řím, Itálie