

LA PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE PROSTATICHE E DELL'APPARATO UROGENITALE MASCHILE

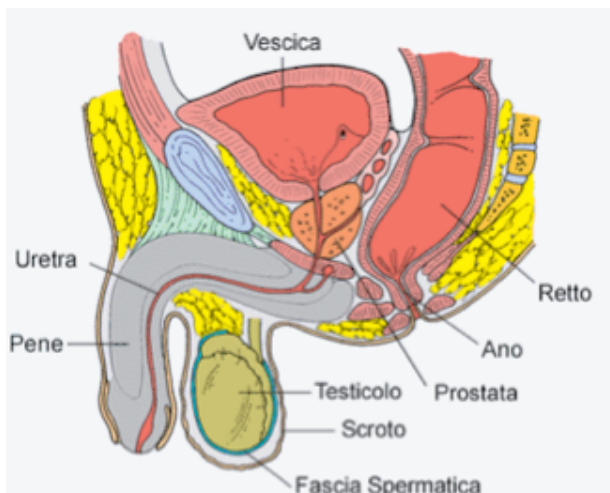


ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'EDUCAZIONE DEMOGRAFICA

SEZIONE DI ROMA

LA PROSTATA: ANATOMIA E FUNZIONE

La prostata (o ghiandola prostatica) ha di norma la grandezza e la forma di una castagna. È situata direttamente sotto la vescica e circonda il tratto iniziale dell'uretra. Composta da diversi canalicoli ghiandolari, tessuto connettivo e fibre muscolari, la prostata è deputata principalmente alla produzione del liquido prostatico; nelle ghiandole viene prodotto un liquido lattescente che garantisce la motilità degli spermatozoi. Proprio per la sua collocazione, la prostata sostiene il collo della vescica e di conseguenza la chiusura della vescica urinaria. Inoltre, nella prostata il testosterone, l'ormone sessuale maschile, viene convertito nella sua forma biologicamente più attiva, ovvero in diidrotestosterone.



QUALI SONO LE PATOLOGIE PROSTATICHE PIÙ FREQUENTI?

Molto diffuso è l'ingrossamento benigno della prostata (IPB).

L'infiammazione della prostata (prostatite) e il cancro della prostata (carcinoma) sono meno frequenti.

Ipertrofia prostatica benigna (IPB)

L'ingrossamento benigno della prostata è molto diffuso. A partire dal cinquantesimo anno di età, questa malattia colpisce circa un uomo su due, e con l'avanzare dell'età si osserva una incidenza crescente.

Infiammazione della prostata (prostatite)

Come tutti gli altri organi, anche la prostata si può infiammare. L'infiammazione della prostata è causata dal ristagno di urina nella vescica e nelle vie urinarie. La prostatite si manifesta con bruciore durante la minzione, dolore mal definito nell'area pelvica e genitale spesso associato a disturbi dell'eiaculazione, quali eiaculazione precoce, l'eiaculazione dolorosa e la presenza di sangue nel liquido seminale (emospermia); a volte nelle forme batteriche acute può manifestarsi febbre improvvisa con brivido e sintomatologia urinaria irritativa ed ostruttiva per la congestione prostatica. Dopo la visita e la diagnosi da parte del medico, di norma la prostatite può essere curata con successo mediante somministrazione di antibiotici.

Cancro della prostata (carcinoma prostatico)

Il cancro della prostata è molto più raro dell'iperatrofia prostatica benigna, tuttavia nell'uomo rappresenta uno dei tumori più frequenti. Negli

stadi iniziali è spesso asintomatico, ovvero non presenta alcun sintomo, e la sua insorgenza non può essere assolutamente ricondotta all'ipertrofia prostatica benigna. Si tratta, infatti, di due patologie completamente diverse che prevedono interventi terapeutici differenti. Tuttavia, gli esami condotti dall'urologo inizialmente sono gli stessi per entrambe le patologie, anche se le indagini diagnostiche successive sono diverse.

IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA (IPB)

L'ingrossamento benigno della prostata e i sintomi ad essa correlati rappresentano la patologia e i disturbi più frequenti a carico di quest'organo.

Chi sono i soggetti colpiti?

L'ingrossamento della prostata si manifesta con maggiore frequenza in età avanzata. Può insorgere già a partire dal quarantesimo anno di vita. Nella popolazione maschile dai 50 ai 60 anni, la malattia colpisce quasi un soggetto su due, salendo al 75% fra quelli di età compresa tra i 60 e gli 80 anni, fino a raggiungere addirittura il 90% negli ultraottantenni.

Quali sono le cause della IPB?

In molti uomini l'ingrossamento della prostata si manifesta come parte del naturale processo di invecchiamento. Nell'aumento di volume dei tessuti prostatici sono coinvolti numerosi fattori, soprattutto legati alla variazione dell'assetto ormonale. In molti casi, la prostata non cresce all'esterno, bensì si sviluppa all'interno, determinando un restringimento dell'uretra.

Come si manifesta l'ipertrofia prostatica?

Una prostata ingrossata non necessariamente provoca dei disturbi. La comparsa dei sintomi in caso di IPB dipende soprattutto dalla presenza o meno di edemi locali del tessuto prostatico, che possono avere determinato un restringimento dell'uretra, che a sua volta è responsabile del rallentamento del flusso urinario e impedisce alla vescica di svuotarsi completamente. I sintomi si possono suddividere in irritativi ed ostruttivi.

IRRITATIVI (da riempimento)

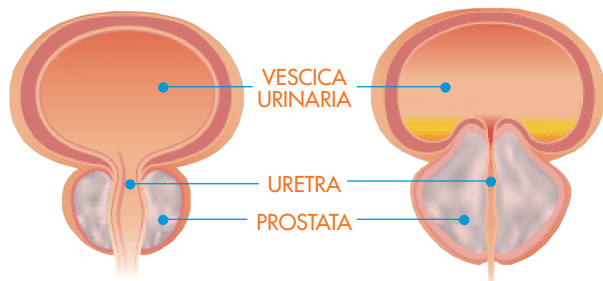
- Stimolo urinario impellente
 - Aumento della frequenza diurna e/o notturna delle minzioni
 - Incontinenza urinaria con stimolo urinario intenso
 - Ridotto volume minzionale
-

OSTRUTTIVI (da svuotamento)

- Difficoltà ad iniziare la minzione
 - Getto urinario debole
 - Deviazione del getto urinario
 - Minzione prolungata
 - Gocciolamento al termine della minzione
-

PROSTATA NORMALE

PROSTATA INGROSSATA



Cosa accade se si lascia progredire la IPB senza trattamento?

Quando la prostata ingrossata causa il restringimento dell'uretra, durante la minzione la vescica deve superare una resistenza maggiore. La muscolatura della parete vescicale si ispessisce. L'urina rimasta nella vescica, che per via del restringimento dell'uretra non può più essere espulsa (residuo di urina), diventa un terreno ideale per la proliferazione di batteri. Di conseguenza si possono verificare infezioni e infiammazioni delle vie urinarie e della prostata. La quantità residua di urina può diventare così significativa da non consentire più la contrazione della vescica. La conseguenza è l'insorgenza di un continuo gocciolamento uretrale e/o ristagno di urine in vescica tale da poter interessare per reflusso i reni, con possibile danno e insufficienza renale. Un'ulteriore complicanza è la «ritenzione dell'urina»: nonostante l'impellente necessità di urinare, l'organismo non è più in grado di avviare la minzione.

Quali esami effettua l'urologo?

Palpazione della prostata, misurazione del flusso urinario e quantità di urina, nonché ecografia ed esami di laboratorio sono i metodi più comuni che consentono al medico di farsi un quadro della situazione prostatica.

Esplorazione rettale (esame rettale digitale)

Mediante la palpazione attraverso il retto, il medico può valutare le dimensioni e le condizioni della prostata. Questo esame è semplice, rapido, indolore, assolutamente innocuo e fornisce le prime indicazioni sulle patologie della prostata.

Esami di laboratorio

- **Analisi delle urine:** l'analisi di campioni di urina consente di determinare la presenza di batteri e cellule, indici di infiammazioni o infezioni delle vie urinarie.
- **Analisi del sangue:** in tutte le malattie della prostata è possibile dosare l'antigene prostatico specifico (PSA). I valori determinati possono evidenziare un'alterazione patologica della prostata.

Misurazione del flusso urinario (uroflussometria)

L'uroflussometria è un esame che misura la quantità d'urina emessa nell'unità di tempo e la registra su di un tracciato. È un esame molto semplice. Consiste nell'urinare all'interno di un contenitore collegato ad una specifica apparecchiatura (uroflussometro). Consente di valutare la "qualità" dell'emissione dell'urina (minzione), per "vedere" se il getto urinario è normale o se è indebolito. In sostanza, è un esame utile per valutare l'eventuale presenza di un'ostruzione delle basse vie urinarie, come si ha nel caso dell'ipertrofia prostatica. È richiesta una preparazione particolare da ese-

guirsi due ore prima dell'esame: svuotare la vescica, bere mezzo litro d'acqua e trattenere le urine fino al momento dell'esecuzione dell'esame.

Ecografia prostatica

Mediante l'ecografia prostatica è possibile studiare le caratteristiche della ghiandola: le dimensioni, la struttura, la morfologia e individuare le patologie benigne, i tumori o la formazione di calcoli nel tratto urogenitale.

CONSIGLI E ACCORGIMENTI PER PREVENIRE LE PATOLOGIE DELLA PROSTATA

Modificando adeguatamente l'alimentazione e le abitudini di vita, si può contribuire in modo significativo a mantenere la prostata in buona salute.

Alimentazione

Seguire un'alimentazione equilibrata ricca di fibre, ad esempio prodotti integrali, molta frutta e verdura, e assicuratevi di assumere liquidi a sufficienza (circa 1-2 litri di acqua nell'arco della giornata).

Evitate possibilmente l'assunzione di grassi animali e l'eccessivo consumo di alcol.

Movimento

Praticate regolarmente attività fisica, evitate di restare seduti per periodi prolungati, introducendo brevi pause per sgranchirvi le gambe.

Controllo preventivo

Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo, ad es. forte necessità di urinare senza riusci-

re a farlo (in caso di blocco urinario), bruciore durante la minzione (in presenza di infiammazioni delle vie urinarie). In presenza di disturbi consultate tempestivamente l'urologo. Tutti gli uomini di età superiore ai 45 anni dovrebbero sottoporsi a una visita di controllo preventiva della prostata una volta l'anno, come prassi comune. La palpazione della prostata è un esame semplice e indolore.

Il Servizio di Urologia si svolge presso i consultori di via Toscana 30/1 e di viale Gorizia 14.

In via Toscana 30/1 è possibile, inoltre, effettuare l'esame uroflussimetrico.

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi al personale di segreteria.

International Prostate Symptom Score (IPSS)

Nella pagina successiva troverete un questionario, con le domande IPSS.

Le domande del test, riferite ai disturbi urinari, aiutano il medico nella diagnosi dell'ipertrofia prostatica benigna, consentendogli di classificarla in base alla gravità dei sintomi in lieve, moderata e grave. Il questionario costituisce uno strumento di controllo standardizzato e viene utilizzato dagli urologi a livello internazionale.

Questionario IPSS (International Prostate Symptom Score)

Le domande del test IPSS riferite ai disturbi e alla qualità della vita aiutano il medico nella diagnosi dell'ipertrofia prostatica benigna, consentendogli di classificarla in base alla gravità dei sintomi in lieve, moderata e grave. Il questionario costituisce uno strumento di controllo standardizzato e viene utilizzato dagli urologi a livello internazionale.

	<i>Nessuna volta</i>	<i>Meno di una volta su 5</i>	<i>Meno di metà delle volte</i>	<i>Circa metà delle volte</i>	<i>Più di metà delle volte</i>	<i>Quasi sempre</i>
1. Quante volte nell'ultimo mese ha avvertito un senso di incompleto svuotamento vescicale al termine della minzione?	0	1	2	3	4	5
2. Nell'ultimo mese quante volte ha urinato meno di due ore dopo l'ultima minzione?	0	1	2	3	4	5
3. Nell'ultimo mese le è mai capitato di dover urinare in più tempi?	0	1	2	3	4	5
4. Nell'ultimo mese quante volte ha avuto difficoltà a ritardare la minzione	0	1	2	3	4	5
5. Nell'ultimo mese quante volte il getto urinario le è parso debole?	0	1	2	3	4	5
6. Quante volte nell'ultimo mese ha dovuto sforzarsi per iniziare ad urinare?	0	1	2	3	4	5
7. Nel corso dell'ultimo mese, quante volte si alza di solito per urinare da quando va a letto la sera fino a quando si alza al mattino?	<i>Mai</i>	<i>Una volta</i>	<i>Due volte</i>	<i>Tre volte</i>	<i>Quattro volte</i>	<i>Cinque o più volte</i>

Valutazione del questionario IPSS

In linea di principio il questionario non sostituisce la diagnosi medica. In ogni caso, se il punteggio dovesse risultare superiore a 7 punti, è opportuno consultare l'urologo per un'indagine completa.

Attenzione: questa lista di controllo valuta solo i disturbi di un ingrossamento benigno della prostata. Nello stadio iniziale, il cancro della prostata può avere un decorso asintomatico e in questo caso non essere rilevato mediante il questionario IPSS. Il questionario non sostituisce in alcun modo gli accertamenti preventivi.

CONSULTORI

VIALE GORIZIA 14 TEL. 06.85.57.731
VIA TOSCANA 30/1 TEL. 06.42.82.53.14

CENTRO ADOLESCENTI

VIA TOSCANA 30/4 TEL. 06.42.88.14.54

CENTRO MENOPAUSA

VIA TOSCANA 30/2 TEL. 06.42.82.53.14

www.aied-roma.it **roma@aied.it**