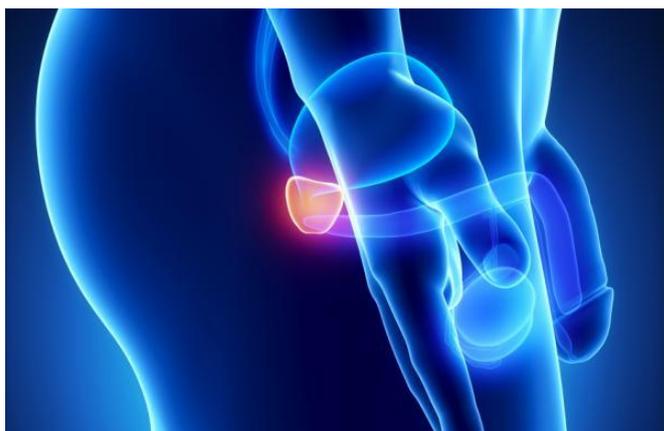


CONVIVENDO COM A HIPERTROFIA PROSTÁTICA

INTRODUÇÃO



Se você tem mais de 50 anos de idade provavelmente conhece uma pessoa que vive com os efeitos de uma próstata aumentada ou você mesmo é essa pessoa. Hipertrofia prostática benigna (HPB) é o termo médico que se refere ao

aumento benigno da próstata. Esse aumento não é causado, nem tem relação com o câncer da próstata. Aos 50 anos de idade cerca de metade dos homens tem algum grau de HPB. Aos 80 cerca de 90% dos homens tem HPB.

O aumento do volume da próstata não é algo com que se deve preocupar, a menos que altere a função normal do sistema urinário. A localização da próstata é parte importante do motivo dos incômodos que ela causa quando aumenta o volume. Existe uma série de tratamentos possíveis e a escolha da estratégia de cuidados e tratamentos depende da severidade, da evolução dos sintomas e de como se deseja conduzi-los a longo prazo, podendo até se considerar o uso de medicamentos e cirurgia. Há uma variedade de procedimentos possíveis, cada um com seus prós e contras. Esta recomendação vai procurar dar a você subsídios para melhor conviver com a HPB.

CAUSAS E EFEITOS

O que causa o aumento da próstata na HPB é o aumento da quantidade e do tamanho das células da glândula prostática que, de um peso normal de cerca de

30 gramas, pode sofrer aumento de até 10 vezes chegando (raramente) a 300 gramas. Não sabemos o que leva a próstata a aumentar de tamanho após os 40 anos de idade e o que desencadeia esse aumento da próstata por volta da meia idade também continua sendo um mistério. Há alguns fatores de risco para HPB: aumento da idade, histórico familiar, peso acima do normal, falta de exercício.

- **anatomia:** parte da razão pela qual o aumento da próstata causa problemas é a anatomia da região pélvica. A bexiga está situada entre o osso púbico e a parede do reto e a próstata fica logo abaixo da bexiga. Quando a próstata (que envolve a uretra próximo à bexiga) começa a aumentar, ela deixa pouco espaço para a bexiga e a uretra; dessa forma, ela pressiona a uretra e restringe o fluxo da urina no ponto onde a uretra se inicia, na saída da bexiga. Como resultado, fica mais difícil esvaziar a bexiga. Em alguns casos o transtorno se torna extremo a ponto de não conseguir urinar, caracterizando uma situação de urgência que põe em risco os rins, podendo danificá-los. Caso isto ocorra, procure um pronto socorro imediatamente.
- **má função da bexiga:** com a obstrução ao fluxo urinário, a musculatura da parede da bexiga fica sujeita a um esforço maior para esvaziar, levando a um mau funcionamento. O aumento da espessura da musculatura da parede da bexiga causada pelo esforço reduz a capacidade da bexiga de estocar urina, o que provoca idas mais frequentes ao banheiro. A inervação que detecta o enchimento da bexiga e coordena o esvaziamento, também passa a funcionar mal, provocando o que chamamos de bexiga hiperativa, que causa contrações súbitas e desperta sensação de urgência para urinar mesmo com pouca urina na bexiga.
- **HPB ou câncer de próstata?** O câncer da próstata pode causar sintomas semelhantes aos da HPB, em geral quando o câncer está mais avançado. Assim sendo, ao avaliar a HPB deve ser feito um teste de PSA (antígeno prostático específico) sanguíneo. Os sintomas em si não são motivo para

se preocupar quanto ao câncer da próstata, pois a HPB é a responsável pelos mesmos sintomas na maioria dos homens sintomáticos e não há relação entre a HPB e a incidência de câncer. Dessa forma, uma vez afastado o diagnóstico de câncer, as várias formas de tratar os sintomas é que devem receber mais atenção das pessoas.

SINTOMAS

Conhecer os sintomas e como eles estão relacionados à HPB, vão ajudar você a fazer as melhores escolhas para o tratamento junto com a equipe assistencial. A intensidade e a gravidade dos sintomas não estão necessariamente relacionadas ao tamanho da próstata, podendo ocorrer sintomas muito incômodos e intensos com um pequeno aumento da próstata e sintomas leves em próstatas muito aumentadas. Os problemas urinários podem ter outras causas como, por exemplo: estenose uretral, condições neurológicas, doença renal, diabetes, pedras na bexiga, uretrite, prostatite ou câncer.

Geralmente os sintomas pioram lentamente. Os problemas são divididos em dois tipos: dificuldade para esvaziar a bexiga e redução da habilidade para segurar a urina na bexiga.

- **dificuldade para esvaziar:**
 - **esvaziamento incompleto:** dificuldade para esvaziar completamente a bexiga;
 - **intermitência:** o fluxo urinário para e recomeça;
 - **fluxo fraco:** baixo volume, escorre ou pinga;
 - **forçado:** necessidade de empurrar ou fazer força para esvaziar a bexiga;
 - **hesitação:** dificuldade ou demora para começar a urinar.

- **dificuldade para segurar:**
 - **frequência:** urinar com maior frequência;
 - **nicturia:** urinar à noite com frequência;
 - **urgência:** necessidade de urinar intensa e súbita.

INCONTINÊNCIA

Alguns homens com HPB podem eventualmente sofrer incontinência, que está relacionada à bexiga hiperativa. Quando a bexiga está parcialmente cheia o cérebro sente e passamos a administrar seu esvaziamento fechando o esfíncter que controla a saída da urina. Quando chegamos em local apropriado para urinar, relaxamos o esfíncter e contraímos os músculos da parede da bexiga para esvaziá-la. Na bexiga hiperativa os músculos se contraem por conta própria, sem controle efetivo do cérebro, gerando uma poderosa urgência para urinar, impossibilitando o fechamento do esfíncter por tempo suficiente para chegar a um banheiro. Isso causa perda da urina, desde algumas gotas até grande quantidade que leva a molhar a roupa.

A incontinência é um sintoma que prejudica muito a qualidade de vida, atrapalhando a permanência em reuniões, sessões de cinema ou teatro, levando até a necessidade de usar fraldas, a fim de evitar acidentes.

SINTOMAS DE HPB AVANÇADA

HPB avançada pode levar a sérias complicações: infecções urinárias frequentes, formação de cálculos na bexiga, sangramento da próstata e da uretra, dilatação da bexiga, retenção urinária aguda e crônica e insuficiência renal. São condições que exigem intervenção e cuidados, portanto nessas situações procure uma equipe assistencial.

Qualidade de vida: se você pode viver com os sintomas atuais e não apresenta alguma das complicações citadas, então as medidas que deve tomar deverão ser conservadoras com “espera sob vigilância” que será abaixo esmiuçada, sem medicamentos. Você deverá fazer apenas visitas semestrais ou anuais à sua equipe assistencial. Por outro lado, se estiver atrapalhando e incomodando muito, procure a equipe assistencial para providenciar outra forma de tratamento.

TRATAMENTO

Não vamos abordar na presente recomendação os tratamentos com medicamentos e com cirurgia. Apresentamos recomendações para a “espera sob vigilância”.

ESPERA SOB VIGILÂNCIA

Se os seus sintomas são leves ou particularmente não o incomodam, recomendamos (em conformidade com a “The American Urological Association”) uma abordagem conservadora, a que chamamos “espera sob vigilância”. Embora a HPB seja progressiva e os sintomas possam piorar com o tempo, é seguro manter uma vigilância sem uso de medicamentos ou cirurgia até que os sintomas se tornem muito incômodos ou surja alguma complicação. As próximas etapas do tratamento devem ser discutidas com sua equipe assistencial. A visita à equipe assistencial deverá ser anual ou semestral dependendo dos sintomas.

- **estilo de vida:** “espera sob vigilância” não significa “esperar sem fazer nada”. Mudanças de comportamento vão ajudar a diminuir os sintomas urinários. Gerencie com cuidado: *o que*, *quando* e *quanto* líquido bebe e mude o comportamento de urinar. Verifique e mude (se possível e necessário) medicamentos de uso regular.

- **gerenciamento do líquido:**

- evite tomar líquidos à noite;
- minimize o consumo de bebidas com gás ou com cafeína;
- elimine ou reduza bebidas alcoólicas;
- beba somente quando tiver sede;
- não beba mais de 250 ml de uma vez;
- beba lentamente. Quanto mais rápido encher a bexiga, mais provável sentir urgência;
- evite beber muito líquido antes de sair para locais públicos ou em viagem ou caminhada.

- **mudanças de comportamento ou hábito:**

- urine assim que sentir vontade, não segure;
- crie uma rotina e programe os horários, indo ao banheiro mesmo sem vontade;
- quando for a ao banheiro, não tenha pressa, use o tempo para esvaziar completamente a bexiga;
- verifique a ação de medicamentos de uso habitual ou diário, em especial diuréticos, anti-histamínicos e descongestionantes, que podem afetar a diurese. Reduza as doses, horários ou mude para medicamento com menor repercussão urinária;
- ao perceber mudanças com piora dos sintomas procure a equipe assistencial.