

## REZULTAT VAŠIH TEŽAV IZ IPSS VPRAŠALNIKA

### VAŠ IPSS REZULTAT

- 0-7:** Blage težave  
**8-19:** Srednje težave  
**20-35:** Hude težave

## KAKŠEN JE POSTOPEK?

Ne čakajte, da postanejo vaši simptomi hudi in zelo moteči. Sledite spodnjim navodilom, da izboljšate simptome, ki jih lahko povzročata povečana prostata (BHP).

- s pomočjo IPSS vprašalnika prepoznajte vaše težave z mokrenjem
- rezultat IPSS vprašalnika pokažite svojemu osebnemu zdravniku ali urologu
- opravite kompletni pregled prostate
- pričnite s terapijo ali pa samo spremljajte prostato enkrat letno na kontrolnem pregledu

### OCENA KVALITETE ŽIVLJENJA

ste ocenili vaše počutje, če bi bile vaše težave tudi v bodoče takšne, kot so sedaj.

## VAŠI ODGOVORI

NEPOPOLNO PRAZNIJENJE

POGOSTOST MOKRENJA

PREKINJANJE MED MOKRENJEM

NUJNOST MOKRENJA

JAKOST CURKA

NAPENJANJE

NOČNO VSTAJANJE

KVALITETA ŽIVLJENJA

## NAVODILA GLEDE NA JAKOST TEŽAV

- **IPSS 0-7:** planira se higijensko dietetski režim\*.
- **IPSS 8-19-7:** predvideva se higijensko dietetski režim\* ali zdravila.
- **IPSS 19-35:** zdravljenje je lahko z zdravili ali pa operativno.

\***HIGIJENSKO-DIETETSKI REŽIM:** izogibajte se pravi kavi, močnim začimbam, mrzlim, šumečim in alkoholnim pijačam. Zmanjšajte zvečer vnos tekočine.

## KOMPLETNI PREGLED PROSTATE

### OSNOVNE PREISKAVE:

**UZ (ultrazvok)** trebuha, sečil in prostate, meritev **PSA** (prostata specifični antigen) v krvi, meritev pretoka (**uroflow**), UZ meritev **zaostanka** po mokrenju, pregled pri urologu z otipom prostate.

## PREVENTIVA

Pomeni preprečiti nastanek bolezni ali pa podaljšati čas, ko bi do bolezni prišlo. Pri težjih boleznih, kot so rak prostate, ima zagotovo velik pomen, saj je odkritje raka prostate v zgodnjem stadiju edina pot k ozdravitvi. Priporočeno je, da moški po 50. letu starosti enkrat letno opravijo preventivni pregled prostate. Pri moških, kjer je bil rak prostate v družini, je smiselna preventiva že pred 50. letu starosti.

V kolikor ste imeli v vaši družini v eni generaciji raka prostate imate 9% večjo verjetnost, da ga dobite tudi vi. Pri raku prostate v dveh generacijah pred vami, se ta verjetnost dvigne na 19%. V takih primerih svetujemo preventivne preglede prostate že od 45. leta starosti.