

QUICK PROSTATE TEST⁹

Un Test, realizzato dalla Società Italiana di Urologia (SIU), per il monitoraggio dello stato di salute e della Qualità di Vita del paziente.



**Ti sembra
che il flusso
sia debole?**¹⁰



**Hai fatto
fatica a
trattenerla?**¹⁰



**Questa notte
ti sei alzato
più volte
a fare la pipì?**¹⁰

La risposta positiva ad una delle domande è sufficiente a richiedere un approfondimento che potrà dare indicazioni sulla strategia terapeutica da attuare.

IPB
IPERTROFIA
PROSTATICA
BENIGNA

Cos'è e cosa comporta?⁷

L'IPB è una patologia caratterizzata dall'ingrossamento della prostata.

Il suo ingrossamento molto spesso comprime l'uretra e ostruisce il flusso urinario causando dei disturbi urinari.

Nel tempo l'IPB può andare incontro a complicanze, come la ritenzione urinaria acuta, e può richiedere un intervento chirurgico.

Quali sono i sintomi?^{5,6}

Irritativi (di riempimento)

Nelle fasi iniziali l'IPB non è associata a ostruzione, ma può essere associata ai seguenti sintomi:

- Bisogno di urinare spesso durante il giorno
- Risvegli notturni per la necessità di urinare (nicturia)
- Bisogno impellente e improvviso di urinare (urgenza)
- Incontinenza urinaria da urgenza



**PROSTATA
NORMALE**

**PROSTATA
INGROSSATA**

Ostruttivi (di svuotamento)

Quando l'ingrossamento provoca un'ostruzione dell'uretra e del collo vescicale si possono avere i seguenti sintomi:

- Flusso urinario debole e intermittente
- Difficoltà a iniziare la minzione
- Necessità di sforzo per urinare
- Fase finale della minzione prolungata e ridotta a sgocciolamento
- Sensazione di svuotamento incompleto (disuria)
- Perdita involontaria di urina immediatamente dopo la minzione

Come avviene la diagnosi^{7,8}

La diagnosi di IPB è basata sulle seguenti valutazioni:

- Valutazione dei sintomi mediante compilazione di un questionario (IPSS)
- Esplorazione rettale per valutare le dimensioni, la forma e la consistenza della prostata
- Flussometria per valutare l'entità dell'ostruzione
- Ecografia per valutare la quantità di urina rimasta in vescica dopo la minzione e l'eventuale presenza di calcoli vescicali
- Esame delle urine per diagnosticare eventuali infezioni
- Esame del sangue per misurare i valori di PSA, antigene prostatico specifico.



IPB
IPERTROFIA
PROSTATICA
BENIGNA

Consigli per la prevenzione e il controllo dell'IPB^{7,8}

Alimentazione

- Evitare l'assunzione di grassi animali e l'eccessivo consumo di alcol.
- Seguire un'alimentazione ricca di fibre integrali, con molta frutta e verdura.
- Assumere ogni giorno un'adeguata quantità di liquidi, 1-2 litri di acqua al giorno.
- Evitare di ingerire molti liquidi (soprattutto caffè e tè) prima di dormire.

Attività motoria

- Praticare attività fisica con regolarità, anche passeggiando all'aria aperta.
- Evitare di restare a lungo in posizione seduta ed effettuare frequenti pause.

Controllo dei sintomi

- Prestare attenzione ai primi segnali dell'IPB, come la difficoltà a urinare, bruciore durante la minzione, bisogno improvviso di urinare.
- In presenza di disturbi consultare il proprio medico.
- Dopo i 45 anni è raccomandato sottoporsi a una visita di controllo urologica almeno una volta all'anno.