



RETOUR SUR NOTRE WEBINAIRE

PEUT-ON PRÉVENIR UNE PROSTATE VOLUMINEUSE (HBP)?

DR MALEK MESKAWI, M.SC, FRCSC | 11 AOÛT 2020

PARTENAIRES



VOICI 5 POINTS À RETENIR.

1. POURQUOI VOTRE PROSTATE ROUSPÈTE LORSQU'ELLE PREND DE L'ÂGE?

L'HBP ou prostate volumineuse se caractérise par une augmentation du volume de votre prostate due à une multiplication excessive de vos cellules. C'est un phénomène naturel en vieillissant. Cette augmentation peut comprimer votre canal urinaire (l'urètre), provoquant certains symptômes urinaires. Elle peut co-exister avec un cancer de la prostate, comme elle peut mener à des infections urinaires et des prostatites lorsque les symptômes s'aggravent. À partir de 50 ans, elle touche presque tous les hommes à mesure qu'ils avancent en âge et environ 25% d'entre eux devront être traités.

2. PEUT-ON PRÉVENIR LE GROSSISSEMENT DE LA PROSTATE?

La réponse courte est non.

De fait, les 3 principaux facteurs de risque de l'HBP sont l'âge, les antécédents familiaux et l'origine raciale, que vous ne pouvez modifier. Même si vous ne pouvez pas contrôler tous les facteurs de risque d'HBP, de nombreux petits changements à votre style de vie et à votre alimentation peuvent aider à garder votre prostate en bonne santé, aider à soulager vos symptômes urinaires et éviter que votre problème ne s'aggrave.

3. POUR CONTRÔLER LES SYMPTÔMES URINAIRES, IL PEUT ÊTRE UTILE DE...

Évitez ou limitez la façon dont vous utilisez les décongestionnants et les antihistaminiques, car ils resserrent les muscles qui contrôlent le flux urinaire et l'action d'uriner est plus difficile. Outre la caféine, l'alcool et les boissons gazeuses - le chocolat, les fruits et les jus de fruits très acides, les mets épicés peuvent rendre votre vessie plus nerveuse et entraîner des envies pressantes d'uriner. Buvez de l'eau (1,5 à 2 litres par jour), mais réduisez la quantité de liquides en soirée. Entraînez votre vessie en allant uriner sans trop attendre lorsqu'une envie urgente se fait sentir, pour ne pas trop distendre votre vessie (aux 3h) et privilégiez la position assise pour bien la vider.

4. ON PEUT TRAITER VOTRE HBP PAR DES MÉDICAMENTS OU PAR UNE CHIRURGIE AU BESOIN

Les médicaments comme Proscar ou Avodard ont pour but de réduire la taille de votre prostate, soulager vos symptômes ou prévenir les complications (rétention urinaire aiguë, saignement, etc.) secondaires à l'HBP. Leurs efficacités se manifestent 3 à 6 mois après le début du traitement et l'effet secondaire le plus fréquent est une diminution du volume d'éjaculation.

Les médicaments comme Rapaflo, Flomax, Xatral quant à eux agissent rapidement (24h à 72h) et permettent de relaxer les muscles autour de votre prostate afin de réduire la pression sur l'urètre et diminuer les symptômes affectant le débit urinaire.

Enfin, vous pouvez avoir recours à la chirurgie dans les cas où vos symptômes sont graves, si votre traitement n'a pas été efficace ou si vous ne tolérez pas les effets secondaires. Un des effets secondaires de la chirurgie peut comprendre l'éjaculation rétrograde qui, au lieu d'aller à l'extérieur, remonte vers la vessie et sort en tandem lorsque vous urinez.

5. LES CHANGEMENTS DE STYLE DE VIE PEUVENT-ILS AIDER?

Ils ne peuvent pas empêcher l'HBP, mais ils peuvent quand même être bons pour votre prostate. Pour commencer et sachant que l'embonpoint favorise l'augmentation de la pression abdominale sur la vessie, l'exercice et une alimentation saine peuvent aider à gérer votre poids, ce qui est excellent pour votre prostate et la gestion de vos symptômes urinaires. **Et n'attendez surtout pas pour consulter un médecin. Si l'augmentation du volume de votre prostate est un phénomène naturel, les problèmes urinaires ne le sont pas.**