

Comment traiter les troubles urinaires



Ce guide est destiné aux hommes qui ont reçu un traitement en raison d'un cancer de la prostate. L'information présentée ici ne vise pas à remplacer une consultation médicale. Pour recevoir une consultation médicale, parlez à votre équipe de soins de santé.

Les troubles urinaires sont fréquents après les traitements contre le cancer de la prostate.

Il y a plusieurs raisons qui expliquent pourquoi :

La chirurgie peut modifier votre système urinaire.

La radiothérapie peut :

- Irriter votre vessie et votre urètre.
- provoquer une inflammation ou un gonflement de votre prostate.

Les troubles urinaires peuvent provoquer :

Un besoin intense (pressant) d'uriner souvent

Des douleurs ou une sensation de brûlure quand vous urinez

La réduction du jet d'urine

La sensation que vous ne pouvez pas vider complètement votre vessie

Si vous présentez l'un ou l'autre de ces troubles, parlez-en à votre équipe de soins de santé. Elle pourra vous aider à préparer un plan pour les traiter.

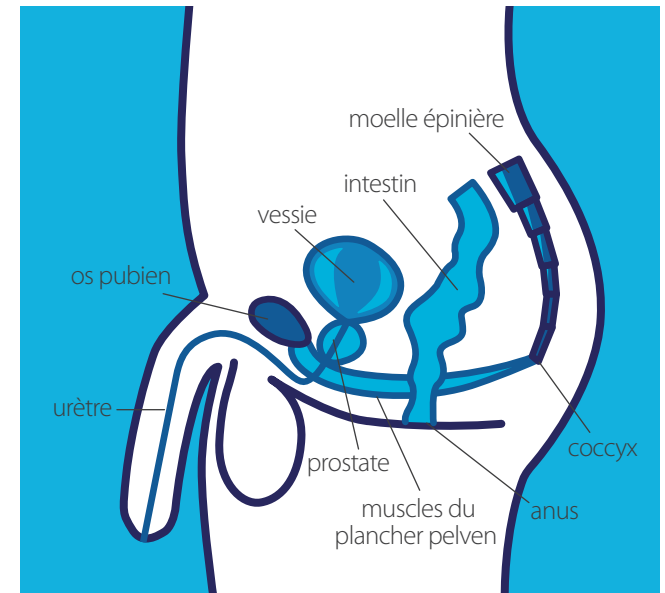
Votre équipe de soins de santé cherchera la cause de vos difficultés urinaires.

On pourra vous demander certaines choses :

Tenir un journal et noter à quel moment et à quelle fréquence vous urinez ainsi que la quantité d'urine

Passer une analyse d'urine pour savoir s'il y a une infection

Passer d'autres examens pour mesurer la pression dans votre vessie, la quantité d'urine qu'elle peut contenir et l'écoulement de votre urine



Il y a certaines choses que vous pouvez faire à la maison pour réduire vos troubles urinaires.



Renforcez les muscles de votre plancher pelvien

Ces muscles contribuent à garder l'urine dans votre vessie. En les renforçant, vous pourrez plus facilement garder votre urine et éviter d'aller à la salle de bains.

Pour renforcer les muscles de votre plancher pelvien, faites cet exercice :

1. Contractez les muscles de votre plancher pelvien - contractez ces muscles comme si vous vouliez garder votre urine ou éviter de passer un gaz.
2. Maintenez la contraction pendant 10 secondes.
3. Détendez-vous pendant 10 secondes.
4. Répétez la contraction et gardez-la à 10 reprises.
5. Faites une série de 10 exercices de 3 à 5 fois par jour.

Si vous avez besoin d'aide pour faire ces exercices, parlez-en à un membre de votre équipe de soins de santé lors de votre prochaine visite.



Planifiez vos pauses à la salle de bains

Essayez d'aller à la toilette toutes les 2 ou 3 heures quand vous êtes éveillé.

Quand ce sera plus facile de le faire, augmentez lentement le temps pour y aller toutes les 3 ou 4 heures.



Modifiez votre alimentation

Évitez les boissons ou les aliments qui peuvent irriter votre vessie, par exemple les suivants :

- Caféine (dans le thé, le café et les boissons au cola)
- Alcool
- Agrumes et jus d'agrumes
- Boissons contenant des sucres artificiels
- Tomates et produits à base de tomates
- Aliments épicés



Planifiez votre consommation de liquides

Vous devrez peut-être planifier à quel moment vous prenez des liquides.

Par exemple, si vous devez vous lever la nuit pour uriner, réduisez votre consommation de liquide en soirée.



Prenez des médicaments

Vous aurez peut-être besoin de médicaments pour certains de vos troubles urinaires.

Les médicaments peuvent agir de diverses façons :

Détendre les muscles autour de votre vessie pour l'aider à se remplir plus complètement.

Réduire l'irritation de votre vessie et vous permettre de choisir plus facilement à quelle fréquence vous devez uriner.

Traiter une infection

Pour en savoir davantage, consultez les sites ci après :

Prostate Cancer Foundation of Australia

Site web : www.prostate.org.au Termes pour la recherche : « Understanding urinary problems »

Cancer de la prostate Canada

Site web : www.prostatecancer.ca Termes pour la recherche : « Traitement des difficultés urinaires »