



# Mali vodnik za zdravo prostato



S testom za prostato

## Filozofija Alfreda Vogla



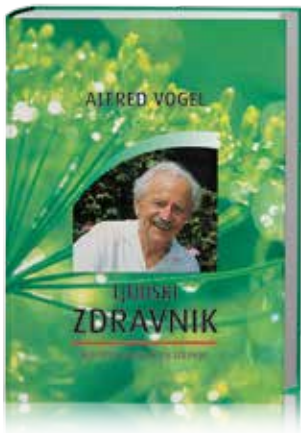
Delo našega ustanovitelja Alfreda Vogla je prežeto z načeli zdravega načina življenja in zdravljenja v skladu s spoštovanjem narave.

Za zaposlene v skupini A.Vogel - Bioforce in v podjetju Farmedica je to zaveza in hkrati izziv pri načrtovanju sodobnih zdravil rastlinskega izvora.

Ta načela preraščajo v prepričanje, saj je to edini način, da se bodo ohranila tudi za prihodnje rodove.

Alfred Vogel je svoje bogate izkušnje z zdravili rastlinskega izvora opisal v obsežni knjigi **Ljudski zdravnik**. Knjiga je več kot le zbir receptov. Je prava zakladnica unikatnega znanja, ki je naredila Alfreda Vogla prepoznavnega, in združuje njegove lastne izkušnje s stoletnimi izkušnjami prednikov.

V njej je Alfred Vogel veliko pisal tudi o rastlini palmeto, ki jo pogosto uporabljamo za lajšanje težav s prostato.



## Spoštovani bralec!

Še niste dopolnili 50 let? Ste še vedno vitalni in polni energije? Športni kot nekoč? Polni zdravja in zgled podobe moškega? Naj ostane tako! Vendar se vam zdravje lahko kaj hitro izneveri na najboljčutiljivejšem področju.

Običajno se težave začnejo kar nekaj časa prej, preden si to priznamo. Sprva povsem neopazno - vstajanje sredi noči zaradi male potrebe. Čez nekaj časa že dvakrat v eni noči. Šele ko to vstajanje resno začne vplivati na vaše spanje in posledično na počutje čez dan, začnete razmišljati o tem. Vstajanje trikrat na noč ali še pogosteje pošteno načne živce in tudi vaša partnerka opazi, da nekaj ni v redu. Tudi v službi je začelo veljati pravilo: čim dlje traja sestanek, tem večkrat morate iti na malo potrebo.

Ne skrbite, še zdaleč niste edini s takimi težavami. Berite dalje in izvedeli boste, da je občutek sramu odveč in da obstajajo učinkoviti načini, kako premagati tovrstne težave.

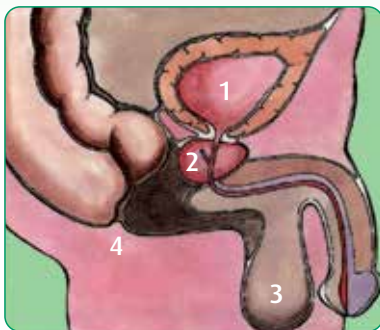
## Spoštovana bralka!

Ste vedeli, da zaradi težav s prostato trpi kar polovica moških nad 50. letom starosti, zdravniško pomoč pa poišče le slaba tretjina obolelih? Veliko moških je sram govoriti o tovrstnih težavah, saj jih povezujejo s svojo moškostjo, kar je zanje zelo občutljivo področje.

Ta knjižica vam bo pokazala, da je občutek sramu vašega partnerja odveč. V njej boste našle vse o zdravju prostate in o tem, kaj lahko skupaj naredita proti težavam, ki ga pestijo.

## Zgradba in delovanje prostate

Prostata, imenovana tudi obsečnica, je organ velikosti oreha, ki pri moških leži neposredno pod sečnim mehurjem in obdaja sečnico.

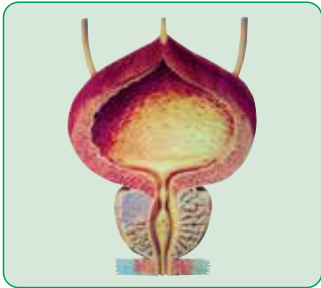


- 1 - sečni mehur
- 2 - prostata
- 3 - modo
- 4 - zadnjik

Prostata izloča snov, ki skupaj s semenčicami iz mod tvori spermo. Zahvaljujoč tej snovi imajo semenčice boljšo gibljivost. Prostata pa ima tudi pomembno vlogo pri sami ejakulaciji oziroma izlivu, saj omogoči večji pritisk.

# Nenevarno povečanje prostate

Vsak drugi moški nad 50. letom starosti in skoraj vsak nad 80. letom ima povečano prostato. Običajno gre za nenevarno povečanje, ki mu strokovno rečemo **benigna hiperplazija prostate**.



Zdrava prostata



Povečana prostata

V redkih primerih pa je povečana prostata znak mnogo nevarnejše bolezni - **raka prostate**. Zato je pri kakršnih koli težavah s prostato zelo pomembno, da moški obiše zdravnika, ki izključi možnost resnejših bolezni. Šele ko zdravnik potrdi, da gre za nenevarno povečanje prostate, si lahko pri teh težavah pomagamo s samozdravljenjem.

## Kaj je PSA

PSA (za prostato specifični antigen) je beljakovina, ki nastaja izključno v celicah prostate. Del te beljakovine prehaja v kri, kjer jo lahko dokažemo z laboratorijskimi preiskavami.

Kadar gre za nevarno, rakasto povečanje prostate, nastaja več PSA. To pokažejo tudi izvidi preiskav, ki zdravnika opozorijo na možnost te nevarne bolezni.

Nekatera zdravila, ki jih zdravniki predpišejo pri benigno povečani prostati, zmanjšajo vrednost PSA in s tem motijo laboratorijske preiskave. Obstajajo pa tudi zdravila, ki na PSA ne vplivajo - na primer A.Vogel Prostasan®, izdelan iz plodu žagastolistne palme oziroma palmeta.

## Težave s prostato - menopavza moških?

Do nedavnega smo govorili o menopavzi kot izključno ženski težavi, moškim pa smo pripisali modni izraz "kriza srednjih let". Medtem ko se menopavza pri ženskah kaže z jasnimi znaki, je sprememba ravnovesja hormonov pri moških počasnejša in se bolj razlikuje med posamezniki. Zaradi tega je menopavzo pri moških težje prepoznati.



Točen vzrok za benigno povečanje prostate do danes še ni znan.

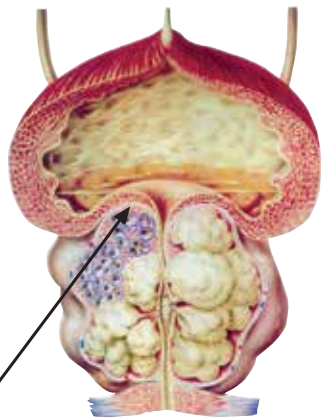
Mogoče je, da do tega pride zaradi povečane dejavnosti encima, ki mu pravimo  $5\alpha$ -reduktaza.

Vzrok bi bila lahko tudi sprememba ravnovesja spolnih hormonov, do katere pride pri staranju.

Ker prostata obdaja sečnico, začne ob povečanju pritiskati nanjo z vseh strani. Zaradi tega je pretok urina skozi sečnico precej otežen - podobno, kot če bi stisnili vrtno cev. Posledica je tudi zastoj urina v mehurju, kar povzroča neprijeten občutek nepopolnega izpraznjenja.

Zaradi pritiskanja prostate na spodnjo stran mehurja se ta na sredini nekoliko uviha navzgor (glejte sliko). Ob straneh zato nastaja nekakšen "bazen" urina, ki ne more odteči. Temu pravimo **rezidualni urin**.

Zaradi tega pojava je mehur ves čas vzdražen, moški pa to izkusi kot mučen občutek nezmožnosti popolnega izpraznjenja mehurja.



Pritisk prostate na mehur od spodaj še dodatno otežuje praznjenje mehurja.

## Značilni znaki

Zaradi zoženja sečnice in oviranega pretoka urina nastaja povečan pritisk v mehurju. Poleg hitre izčrpanosti mehurja se običajno pojavljajo tudi naslednji znaki:

- 🌿 pogosto tiščanje na vodo,
- 🌿 tiščanje na vodo ponoči,
- 🌿 težaven začetek uriniranja,
- 🌿 oslavljen oz. prekinjajoč curek urina (daljši čas uriniranja),
- 🌿 občutek nepopolnega izpraznjenja mehurja,
- 🌿 kapljanje urina tudi po občutku temeljitega izpraznjenja mehurja,
- 🌿 boleč in pekoč občutek.





## Veliki molk moških

Težave s prostato so za mnoge moške še vedno tabu. Ta organ namreč mnogi še vedno enačijo z moškim libidom (spolno slo).

Obstaja pa še en razlog, zakaj moški ignorirajo težave s prostato. Bojazen pred rektalnim pregledom, ki ga mora zdravnik nujno opraviti pri teh težavah, odvrne marsikoga. Kot smo že omenili, le 30 odstotkov moških, ki imajo težave s prostato, poišče zdravniško pomoč. Večina pa težave skriva in ne ukrene ničesar, da bi jih rešila.



Nezdravljeno benigno povečanje prostate postopoma vodi v nepopolno praznjenje mehurja. Urina, ki zastaja v mehurju, je tako vedno več. To tople okolje zelo ustreza bakterijam, ki se zato začenejo intenzivneje razmnoževati. Razrast bakterij lahko povzroči vnetje na področju sečnih poti in ob njem - mehurja, ledvic in prostate. Moški takrat dobi vročino in bolečine v sečilih.

V zadnji stopnji nezdravljenega benignega povečanja prostate lahko pride do izjemno bolečega stanja, kjer zastaja urin v mehurju. Čeprav obolelega močno tišči na vodo, je zaradi močno povečane prostate pretok urina popolnoma onemogočen. Pri tem stanju pomaga samo še zdravniška pomoč - vstavev katetra, skozi katerega se izprazni vsebina mehurja.

## Intervju s specialistom



Dr. Dieter Wartenweiler je analitični psiholog na Inštitutu C. G. Jung v Zürichu in sistemski terapevt na Inštitutu Kirschenbaum.

V intervjuju, ki je pred vami, vam bo s psihološkega stališča pojasnil občutljivo tematiko težav s prostato.

Moški se ukvarjajo s športom in razvijajo svoje mišice, zato bi morali dobro poznati svoje telo. Ni pa nujno, da se telesna dejavnost in poznavanje telesa pogojujeta - celo dejavnim športnikom primanjkuje te veščine. Predvsem mlajši moški gledajo

na svoje telo kot na orodje za dosego moči, oblasti in spolne dejavnosti, ne da bi se sploh poistovetili z njim. Bolezni in težave, povezane s spolnimi organi, dojemajo kot nekaj sramotnega. "Stroj" ne deluje več. Vendar telo ni stroj! Zavedati se morate, da ste vaše telo vi. Zato je treba za svoje telo dobro skrbeti in se ga zavedati.

### Zakaj so preventivni pregledi za mnoge moške tabu?

Erekcija in izliv sta moškimi odraz njihove ustvarjalne moči in dosežkov. Zdravniški pregled prostate in spolnih organov zato mnogim predstavlja udarec za njihovo moškost. Če bolezen prizadene te organe, je prizadeta tudi njihova moškost, zato se od te problematike čim bolj oddaljijo. Razlog za odpor do pregleda pa je pogosto tudi strah pred slabimi izvidi.

## **Kaj moškim pomeni pojem “moška moč”? Kakšne misli, vzorci in predstave se skrivajo za njim?**

Pojem moške moči je tesno povezan s potrebo po doseganju ciljev in agresivno močjo, ki je za to potrebna. Tesno pa je povezan tudi z moško spolnostjo, ki je sinonim za plodnost. Ta agresivnost se ne pojavi šele v odrasli dobi, temveč se začne razvijati že v otroških letih, pozneje pa se pogosto kaže na delovnem mestu. Moški jo lahko uporabi ustvarjalno ali uničevalno. Moška moč pomeni moško istovetnost nasploh, spolna energija pa je le del nje in hkrati njen odraz.

## **Vendar na to moč pomislimo šele, ko se “zatakne”.**

Nekatere moške zaradi tovrstnih težav skrbi tudi za njihovo spolno življenje in prav zanimivo je, kakšen odpor imajo do ozaveščanja o tej tematiki. Človek je celota telesa in duha - znaki bolezni so zato tudi odraz duševnega stanja. Že zgolj odpravljanje znakov bolezni lahko prepreči ta proces. Tako na primer Viagra učinkovito odpravlja motnje erekcije in s tem omogoči, da spolnost in medsebojni odnos dobita globlji smisel.

## **Kako ženske lahko pripomorejo k temu, da gredo moški na preventivni pregled?**

Odgovornost za način življenja in za zdravje je stvar posameznika. Naloga partnerke je, da to spoštuje in partnerju ne odvzame te odgovornosti. Pogovori so lahko koristni, vendar le če partnerka ne skuša vplivati na ravnanje partnerja. Lahko pa mu preprosto pove, kaj bi pomenilo zanj, če bi resno zbolel.




*Dr. Dieter Wartenweiler*

## Preprečite težave s prostato!



Če ne boste tajili svojih težav s prostato in boste dovolj zgodaj ukrepali zoper njih, boste preprečili njihovo napredovanje ter olajšali neprijetne znake.

Proti benignemu povečanju prostate poznamo naslednje ukrepe:

-  sprememba življenjskega sloga,
-  zdravljenje z zdravili,
-  operativni poseg.

## Sprememba življenjskega sloga (ukrepi, ki ne vključujejo zdravil)

Čeprav se ta ukrep sliši najmanj privlačen, je sprememba nekaterih navad nujno potrebna za bolj zdravo življenje, ki se bo odražalo tudi v zmanjšanju težav s prostato.

Odpovedati se je treba hrani in pijači, ki draži: poper, paprika, pivo in belo vino. Najbolje je tudi zmanjšati pitje kave in črnega čaja. Namesto tega si lahko brez skrbi privoščite žitno kavo Bambu®, ki ne vsebuje kofeina in ne draži želodca. Nekaj nasvetov o zdravi prehrani najdete tudi proti koncu knjižice.





Priporočljivo je tudi veliko gibanja, vendar ne pretirani treningi za moč. Kadar jeste solato, ji dodajte bučne peške, ki naj bi delovale blagodejno pri težavah s prostato. Ne zavlačujte z odhodom na stranišče po nepotrebnem in pri uriniranju ne hitite.

## Zdravljenje z zdravili

Poznamo tri vrste zdravil, ki jih uporabljamo pri povečani prostati.

**1** Kot smo napisali na 6. strani, je ena od razlag nastanka benignega povečanja prostate povečana dejavnost encima  $5\alpha$ -reduktaze. Zdravilo kemijskega izvora **finasterid** zmanjša dejavnost tega encima, s čimer se ustavi rast tkiva prostate. Vendar pa se pri nekaterih moških, ki se zdravijo s tem zdravilom, lahko pojavijo neprijetni neželeni učinki, kot so zmanjšanje količine semenske tekočine, upad spolne sle in motnje erekcije.

**2** Obstajajo tudi zdravila, ki zmanjšajo napetost nekaterih mišic, zaradi česar mišice mehurja, prostate in sečevoda postanejo ohlapnejše. Strokovno jih imenujemo **alfa zaviralci** oziroma **blokatorji**. Pri takem zdravljenju se prostata ne zmanjša, je pa uriniranje lažje. Tudi ta zdravila imajo lahko neželene učinke, kot so težave s krvnim obtokom in motnje erekcije.

A close-up photograph of a green palm frond, showing the central stem and numerous radiating leaflets. The frond is covered in small, clear water droplets, giving it a fresh and vibrant appearance. The background is a soft, out-of-focus green.

3

Vse pogosteje pa pri težavah s povečano prostato uporabljamo zdravila rastlinskega izvora, in sicer izvleček plodu palmeta (nekateri ga imenujejo tudi žagastolistna ali pritlikava palma). Snovi, ki jih vsebuje izvleček palmeta, zmanjšujejo dejavnost  $5\alpha$ -reduktaze (podobno kot sintezno zdravilo finasterid).

Pomembna prednost zdravil, ki vsebujejo izvleček palmeta, je v manj neželenih učinkih. Zaenkrat niso ugotovili, da bi povzročala motnje erekcije in upad spolne sle.

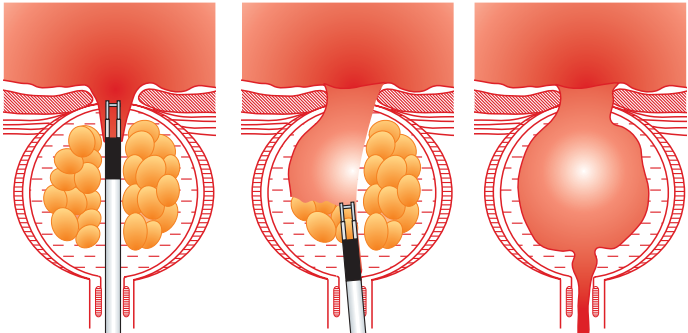
Zaradi tega so zdravila iz palmeta v svetu zelo priljubljena pri zdravljenju simptomov, povezanih z benignim povečanjem prostate. Tako zdravilo je na voljo tudi v Sloveniji - imenuje se Prostan®. Več o njem boste izvedeli v nadaljevanju.

## Operativni poseg

Operacija je nujno potrebna, kadar zdravljenje z zdravili ni učinkovito ali če se je prostata že zelo močno povečala. Poznamo več vrst operativnih posegov.

### Manjši poseg (TURP - transuretralna resekcija prostate)

Pri tem posegu zdravnik skozi sečnico vstavi majhno zanko, skozi katero doseže prostato in odstranjuje plast za plastjo z električno energijo visoke frekvence.



### Večji poseg (odprta operacija)

Ta poseg je primeren takrat, ko je prostata že močno povečana. Zdravnik odpre trebušno votlino in odstrani odvečno tkivo prostate.

### Termoterapija

Na ta način zdravnik odstrani tkivo povečane prostate s pomočjo energije mikrovalov. Temperatura pri tem posegu naraste tudi na 80 °C, kar uniči odvečno tkivo.

## Pomoč z zdravilnimi rastlinami

### Palmeto

Ena izmed najbolj znanih in najučinkovitejših zdravilnih rastlin za lajšanje znakov benigno povečane prostate je ameriška žagastolistna palma ali palmeto (latinsko



*Sabal serrulata*). Alfred Vogel je zdravilno moč plodov te rastline odkril že zelo zgodaj, dandanes pa njene učinke raziskujejo v sodobnih nadzorovanih kliničnih študijah. Zahvaljujoč zdravilom, ki vsebujejo izvleček plodov palmeta (na primer A.Vogel Prostan®), se lahko tem težavam postavimo po robu že v začetni fazi - naravno, brez neprijetnih kirurških posegov ali kemijskih zdravil.



### Bučne peške, koprive in drugo

Poleg palmeta se pri težavah s prostato tradicionalno uporabljajo tudi druge rastline, na primer bučne peške, korenina koprive, olje svetlina ter čaj iz pire in preslice.



## Prostasan® - učinkovito naravno zdravilo pri benigni hiperplaziji prostate

**Kaj je zdravilo Prostasan® in za kaj ga uporabljamo**

Prostasan® je zdravilo rastlinskega izvora, ki se uporablja za lajšanje težav zaradi blago povečane prostate (benigna hiperplazija prostate). To so:

- 🌿 pogosto tiščanje na vodo,
- 🌿 težaven začetek uriniranja,
- 🌿 dalj časa trajajoče kapljanje urina po uriniranju,
- 🌿 pogostejše uriniranje,
- 🌿 pogostejše nočno uriniranje,
- 🌿 nepopolno praznjenje mehurja,
- 🌿 šibek in prekinjajoč curek,
- 🌿 nenadna potreba po odvajanju vode in
- 🌿 težave pri uriniranju.



**Kaj vsebuje zdravilo Prostasan®**

Zdravilo vsebuje izvleček plodu palmeta (pritlikave oziroma žagastolistne palme). Rastlino kontrolirano biološko pridelamo na Floridi. Plodove pobereemo v septembru, ko so popolnoma zreli, in jih posušimo. Nato jih izpostavimo mešanici alkohola in vode; pri tem sestavine plodov prehajajo v topilo in se v njem shranjujejo. Po določenem času topilo filtriramo, da odstranimo ostanke plodov palmeta; tako dobimo alkoholno raztopino, bogato s sestavinami plodov palmeta - farmacevtsko standardizirano tinkturo. Da bi bilo jemanje zdravila prijaznejše, tinkturo "zgostimo" in jo napolnimo v kapsule.



### **Kako uporabljamo to zdravilo**

Starejši od 18 let zaužijte eno kapsulo dnevno. Zdravilo ni namenjeno mlajšim od 18 let.

Zdravilo vzemite med obrokom hrane ali po njem.

### **Trajanje jemanja**



Začetna faza in občasne težave: najmanj 3 mesece.



Pogostejše težave: daljša vzdrževalna terapija.

### **Nasvet**

Za dober učinek je pomembno, da vztrajate pri uporabi in zdravilo jemljete redno!

### **Kdaj ne smete jemati zdravila**

Tudi naravne sestavine lahko pri ljudeh povzročijo alergijske reakcije, zato zdravila ne smete uporabljati, če veste, da ste alergični na palmeto ali katero koli drugo sestavino zdravila.

### **Ali ima zdravilo neželene učinke**

Kot vsa zdravila ima lahko tudi zdravilo Prostan® neželene učinke, ki pa se ne pojavijo pri vseh bolnikih.

Redko se pri uporabi zdravila Prostan® pojavljajo prebavne motnje (kolcanje, spahovanje, slabost, zgaga, bolečine v trebuhu, redko blato) in alergijske reakcije. Poročali so o enem primeru krvavitve med operacijo, povezane z jemanjem pripravka iz palmeta.

### V kakšnem pakiranju je na voljo zdravilo

Zdravilo Prostasan® je na voljo v dveh velikostih pakiranja:

- 🌿 30 kapsul, kar zadošča za 1 mesec terapije,
- 🌿 90 kapsul, kar zadošča za 3 mesece terapije.

### Kako se zdravilo izdaja

Prostasan® je na voljo brez recepta v vseh lekarnah.

### Kdo zdravilo proizvaja in kdo ga zastopa v Sloveniji

Zdravilo proizvaja podjetje Bioforce AG, CH-9325 Roggwil, Švica. V Sloveniji ga zastopa Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana.

**Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom!**

Pri težavah zaradi povečane prostate je nujen pregled pri zdravniku, da izključi možnost morebitne rakave bolezni.



## Prostasan® in klinične študije

V zadnjih letih so bile opravljene številne klinične študije, v katerih so uporabili izvleček plodu palmeta, ki ga vsebuje tudi zdravilo Prostasan®.

Najprej je znanstvenike zanimalo, kolikšna je količina izvlečka, ki da najboljše rezultate pri zdravljenju; ugotovili so, da je to 320 mg dnevno. Nato jih je zanimalo, ali je ta odmerek bolje zaužiti naenkrat ali ga razdeliti na dva dnevna odmerka po 160 mg. Izkazalo se je, da oba načina zdravljenja dajeta enake rezultate, zato so zaradi enostavnosti določili 320 mg enkrat dnevno.

Želeli so tudi vedeti, kako učinkovita so zdravila s palmetom. Ugotovili so, da izrazito izboljšajo znake benignega povečanja prostate (hitrost pretoka urina, čas uriniranja itd.) in kakovost življenja moških s temi težavami. Opravili pa so celo nekaj dolgotrajnih raziskav (trajale so do treh let), ki so pokazale, da se učinek zdravila s časom ne zmanjša in da je takšno zdravljenje varno.

Na koncu jih je zanimalo še, kako se zdravila s palmetom odrežejo v primerjavi z drugimi zdravili, ki jih zdravnik predpiše pri benignem povečanju prostate. Osredotočili so se na kemijsko zdravilo finasterid. Ugotovili so, da so zdravila s palmetom pri zdravljenju znakov teh težav popolnoma enako učinkovita kot tista s finasteridom, vendar imajo dve pomembni prednosti. Ne povzročajo neprijetnega neželenega učinka erektilne disfunkcije (motnje erekcije) in ne vplivajo na izvid laboratorijske preiskave PSA (glejte 5. stran).

## Klinična študija v Sloveniji

Eno izmed kliničnih študij z zdravilom Prostasan® so opravili tudi slovenski urologi v Univerzitetnih kliničnih centrih Ljubljana in Maribor ter Splošni bolnišnici Slovenj Gradec. V raziskavo je bilo vključenih 76 moških, starih od 45 do 80 let, ki so imeli težave zaradi benigne hiperplazije prostate.

Zdravniki so ob začetku vsem moškim opravili temeljit pregled: izmerili so pretok urina (ki pove, ali ima moški normalen ali oslavljen curek urina) in velikost prostate, s pomočjo standardnega vprašalnika ocenili resnost simptomov ter jih vprašali o morebitnih motnjah erekcije ali zmanjšane želje po spolnosti.

Udeleženci so nato začeli z jemanjem 1 kapsule zdravila Prostasan® dnevno. Na kontrolni pregled so prišli po 6 in 12 mesecih; takrat so zdravniki opravili enak pregled kot na začetku, dodatno pa so zabeležili še mnenje glede učinkovitosti in varnosti zdravila ter pojav morebitnih neželenih učinkov.

Raziskava je pokazala, da so se med 12-mesečnim zdravljenjem simptomi opazno izboljšali in da se je pretok urina povečal. Dobra novica je bila tudi, da zdravniki med raziskavo niso opazili nadaljnega povečevanja

prostate. Tako zdravniki, kot tudi udeleženci študije so zelo dobro ocenili učinkovitost in varnost zdravila Prostasan®. Motenj erekcije in zmanjšane želje po spolnosti, ki se lahko pojavljajo pri zdravljenju za prostato na recept, v tej raziskavi niso opazili. Raziskava je tudi pokazala, da daljša uporaba zdravila kaže nadaljnje izboljševanje rezultatov, zato je zdravilo primerno tako za nekajmesečno, kot tudi za dolgotrajno vzdrževalno terapijo.

**Pretok urina**



### **Zaključek**

**Prostasan® je učinkovito in varno zdravilo za lajšanje neprijetnih simptomov benigno povečane prostate.**

## Pogosta vprašanja o zdravilu Prostan®



### Na kakšen način delujejo Prostan kapsule?

Mehanizma delovanja še ne poznamo v celoti, a na osnovi podatkov in raziskav kažejo kapsule Prostan antiandrogeni učinek. To pomeni, da delujejo proti biološkim učinkom androgenov, kamor sodita testosteron in dihidrotestosteron. Do tega učinka pride kot posledica zaviranja delovanja encima 5 $\alpha$ -reduktaze, ki z leti postaja vse bolj dejaven. Encim 5 $\alpha$ -reduktaza namreč spreminja testosteron v njegovo močnejšo obliko, dihidrotestosteron, in na ta način tako vzpodbuja rast prostate. Prostan poleg zaviranja delovanja tega encima preprečuje tudi vezavo dihidrotestosterona na celico. S tem še dodatno ugodno prispeva k zaviranju rasti prostate.

### Koliko časa po začetku jemanja bom opazil prve zaznavne učinke zdravila?

Številni moški izboljšanje opazijo že po 4 tednih rednega jemanja. Za trajnejše učinke je zdravilo priporočljivo jemati vsaj 6 mesecev.

### Ali lahko zdravilo Prostan uporabljam preventivno?

Z jemanjem zdravila Prostan je smiselno začeti, ko se pojavijo prvi znaki težav s prostato.

### **Zakaj je izvleček palmeta polnjen v želatinaste kapsule?**

Proizvajalec zdravila Prostasan je med razvojem opravil podrobne raziskave obstojnosti. Ugotovili so, da najboljšo kakovost nudijo želatinaste kapsule, zato te uporabljajo pri izdelavi zdravila Prostasan.

### **Ali smem zdravilo Prostasan uporabljati sočasno z drugim zdravilom, npr. s finasteridom, tamsulozinom, ki ga zdravnik predpiše na recept?**

Če že uporabljate zdravilo za zdravljenje težav s prostato, se pred jemanjem zdravila Prostasan posvetujte s svojim zdravnikom.

Neželeni učinki ob sočasnem jemanju z drugimi zdravili niso znani.

### **Pri zdravniku sem prejel zdravilo za prostato na recept. Smem nadaljevati z jemanjem zdravila Prostasan?**

Prostasan se dobro dopolnjuje z drugimi zdravili, ki jih za zdravljenje prostate po potrebi predpiše zdravnik. Raziskave kažejo, da ima zdravilo Prostasan med drugim tudi protivnetni učinek na prostato in ne poveča neželenih učinkov. Sočasno jemanje z drugimi zdravili za zdravljenje prostate zato praviloma daje dobre rezultate. Prav je, da o morebitnem sočasnem jemanju poveste svojemu zdravniku.

### **Zakaj je v kapsuli ravno 320 mg zdravilne učinkovine?**

Različne študije, opravljene na palmetu, so pokazale, da je optimalni učinek zdravila pri odmerku 320 mg. Manjši odmerek je manj učinkovit, pri večjem odmerku pa učinek ne bi nastopil nič hitreje.

### **Ali lahko zdravilo Prostatan povzroča neželene učinke?**

Enako kot vsa druga zdravila tudi zdravilo Prostatan lahko povzroči neželene učinke, ki pa se ne pojavijo pri vseh bolnikih.

Redko so beležili alergijske reakcije in težave, povezane s prebavo (na primer bolečine v trebuhu, kolcanje, spahovanje, slabost, zgaga, redko blato).

Ne jemljite zdravila Prostatan, če ste alergični na palmeto ali katero koli izmed ostalih sestavin zdravila Prostatan.

### **Ali je dobro, da pred začetkom jemanja zdravila Prostatan obiščem zdravnika?**

Težave z uriniranjem največkrat kažejo na benigno povečanje prostate, v redkih primerih pa so lahko tudi posledica raka prostate. Zato je prav, da vsakega moškega s težavami s prostato pregleda zdravnik in izključi možnost raka prostate.

Obisk pri zdravniku je potreben, da postavi pravilno diagnozo in izključi morebitne resnejše bolezni (rakave bolezni).

### **Ali ima zdravilo Prostatan lahko neželene učinke na spolnost?**

Ne, v vsem času nismo zabeležili neželenih učinkov na spolnost.

Raziskovalna študija v Švici je pri moških s povečano prostato pokazala celo dobre učinke na spolnost.

### **Si z zdravilom Prostatan lahko pomagam tudi pri urinski inkontinenci (nehotenem uhajanju urina)?**

Ne, zdravilo Prostatan ni namenjeno zdravljenju tovrstnih težav. Pri urinski inkontinenci priporočamo zdravilo Canephron.



### Ali zdravilo Prostasan izboljšuje erekcijo?

V nedavni raziskavi z zdravilom Prostasan so sodelovali moški s težavami s prostato, ki so poročali tudi o motnjah erekcije. V njej so ugotovili, da zdravilo Prostasan olajša težave s prostato in posledično tudi izboljša težave z erekcijo. To je izjemno koristen, dobrodošel podatek, saj je znano, da nekatera kemična zdravila za prostato povzročajo motnje erekcije. Če težavam z erekcijo botrujejo drugi vzroki (in ne težave s prostato), zdravilo Prostasan samo po sebi verjetno ne bo ublažilo teh težav.

### Kako dolgo lahko jemljem zdravilo Prostasan?

Zdravilo Prostasan lahko jemljete tudi dolgotrajno, saj je uporaba zdravila varna. Dolžino trajanja jemanja je najbolj smotrno prilagoditi jakosti težav. Dolgotrajna uporaba zdravila Prostasan je varna. Trajanje jemanja je odvisno od jakosti težav.

Pri blagih začetnih simptomih povečanja prostate je kapsule priporočljivo jemati tri do šest mesecev, nato lahko sledi prekinitiv. Če se simptomi kasneje ponovno pojavijo, je z jemanjem smiselno nadaljevati.

Ko simptomi postanejo izrazitejši in pogostejši, je smiselno jemati zdravilo Prostasan kot stalno vzdrževalno terapijo. V takšnih primerih prekinitivne jemanja niso več smiselne.

## Zdravilo ali prehransko dopolnilo

V čem se razlikujejo zdravila in prehranska dopolnila? Preden zdravila pridejo v lekarne, morajo skozi zelo zahteven postopek, ki mu pogovorno rečemo registracija. O njih je treba napisati zelo obsežno dokumentacijo, ki jo skrbno preuči organ, pristojen za zdravila - v Sloveniji je to Javna agencija RS za zdravila in medicinske pripomočke. V tej dokumentaciji so poročila kemijskih analiz, ki dokazujejo kakovost zdravila, in raziskav, ki potrjujejo njegovo varnost ter učinkovitost. Šele ko je ta dokumentacija tudi uradno odobrena, lahko izdelku neizpodbitno pripišemo zdravilne lastnosti. Nobena od teh zahtev pa ne velja za prehranska dopolnila.

Zaradi tega je priporočljiva uporaba zdravil, saj imajo nadzorovano varnost in potrjeno učinkovitost.

Leta 2008 se je v Sloveniji spremenila zakonodaja na področju zdravilnih rastlin. V novem pravilniku, ki ureja to področje, spada palmeta v skupino rastlin, katerih uporaba je dovoljena izključno v zdravilih. **Prostasan® ima status zdravila**, zato izpolnjuje pogoje zakonodaje.

# Naj se vsak dan začne z zdravo hrano

Za vaše zdravje in dobro počutje (kar vpliva tudi na zdravje prostate) je pomembno, da zaužijete manj maščob in poskrbite za uravnoteženo prehrano.

Pomembno je, da v telo vnesemo toliko energije, kolikor je telo zares potrebuje. Zato ni priporočljivo zaužiti manjšega števila zelo obilnih obrokov, ki telesu naenkrat priskrbijo obilico energije, čeprav je ne potrebuje toliko. Bolje je zaužiti več manjših obrokov čez dan, s čimer vnesemo manj energije naenkrat, vendar bolj enakomerno in brez velikih nihanj. Tak način prehranjevanja se bolj sklada s potrebami telesa.

Prav tako je pomembno, da zaužijemo dovolj tekočine - najbolje vode ali nesladkanega čaja.

## Primer uravnoteženega jedilnika

### 1. Zajtrk

Pirini misliji z bučnimi ali lanenimi semeni.

### 2. Dopoldanska malica

Polnozrnat kruh ali sadje.

### 3. Kosilo

Popečen piščanec z mešano zelenjavo in krompirjem.

### 4. Popoldanska malica

Sadje.

### 5. Večerja

Kuskus z zelenjavo.



## Test za prostatato

Kako pogosto so se v zadnjih 4 tednih pojavljale naslednje težave?	Nikoli	Manj kot v 1 od 5 primerov	Manj kot v polovici primerov	Približno v polovici primerov	Več kot v polovici primerov	Skoraj vedno
Imate občutek, da pri uriniranju niste popolnoma izpraznili mehurja?	0	1	2	3	4	5
Morate ponovno na malo potrebo, čeprav še nista minili dve uri od prejšnje?	0	1	2	3	4	5
Opažate, da je curek pri uriniranju večkrat prekinjen?	0	1	2	3	4	5
Imate težave z zadrževanjem vode?	0	1	2	3	4	5
Opažate oslabiljen curek pri uriniranju?	0	1	2	3	4	5
Pri uriniranju se morate naprezati?	0	1	2	3	4	5
Kako pogosto morate ponoči na malo potrebo?	Nikoli 0	Enkrat 1	Dvakrat 2	Trikrat 3	Štirikrat 4	Petkrat ali več 5

Seštejte točke, ki jih je prinesel vsak odgovor. V nadaljevanju boste izvedeli, kaj pomeni vaš seštevek.



## Vrednotenje vprašalnika

### **Od 0 do 7 točk: brez težav s prostato oziroma blage težave**

Nimate znakov benignega povečanja prostata ali pa imate zgolj blago izražene. Že na tej stopnji so smiselni preventivni ukrepi, kot je jemanje zdravila Prostan<sup>®</sup>. Ena kapsula na dan bo pomagala preprečiti napredovanje povečevanja prostata.

### **Od 8 do 19 točk: zmerne težave s prostato**

Znaki kažejo na zmerno povečanje prostata. Tudi na tej stopnji je priporočljivo jemanje zdravila Prostan<sup>®</sup>, ki bo omililo neprijetne znake benigno povečane prostata. Posvetujte se s farmacevtom v lekarni, ki vam bo svetoval, kakšna terapija je najprimernejša za vas.

### **Od 20 do 35 točk: izrazite težave s prostato**

Test je pokazal, da imate zelo izrazito povečano prostato. Posvetujte se s svojim zdravnikom, ki bo odločil o najprimernejšem zdravljenju.

# Bodite dejavni in ostanite zdravi!

Za konec vam ponujamo še nekaj nasvetov Alfreda Vogla za zdravo življenje, ki so koristni tudi pri benignem povečanju prostate.

- 🌿 Že prve opozorilne znake, ki se pojavijo kot težave pri uriniranju, jemljite resno.
- 🌿 Priporočljiva je redna telesna dejavnost na prostem, vendar ne pretirani treningi za moč.
- 🌿 Izogibajte se pitju hladnih pijač in kave - boljša izbira je žitna kava, na primer A.Vogel Bambu®.
- 🌿 Uživate zadostno količino tekočin - najboljše vode ali nesladkanega čaja.



- 🌿 Čezmerno pitje alkohola lahko pospešuje povečanje prostate.
- 🌿 Nepotrebno zavlačevanje z odhodom na malo potrebo je dolgoročno škodljivo.
- 🌿 Hitenje pri uriniranju ni priporočljivo. Vzemite si čas in do konca izpraznite mehur.
- 🌿 Prehrana mora biti bogata z vlakninami, vitamini in minerali. S stališča dobrega delovanja prostate je priporočljivo uživanje bučnih pešk in bučnega olja.
- 🌿 Priporočljivo je sproščanje in umirjanje, s čimer omejimo negativne učinke stresa.
- 🌿 Zvečer pijte manj, malo potrebo pa opravite tik pred spanjem.



# Prostasan<sup>®</sup>

mehke kapsule

Edino zdravilo iz palme je vzkliko, izvlečka obilo rast strome umirilo, pomaga prostati in ženi da spati. V lekarnah ga bodo vsi moški dobili, s sramom ga ženi v žep podtaknili. Vsak dan le kapsulo bodo zaužili, ponoči z lahkoto se bodo ljubili. Z leti jemanja bo prostata "fit", kdo bi pomislil na finasterid? Zdaj ko je curek takole ubran, življenje moža je kot slap razigran.

*Napisala: Andreja Jelovšek*



Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom:  
Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana  
T: (01) 524 02 16, F: (01) 524 02 14

**E-pošta: [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si)**  
**[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si) in [www.avogel.si](http://www.avogel.si)**

Proizvajalec zdravila:  
Bioforce AG, CH-9325 Roggwil, Švica



Pioneer in Natural Health  
- since 1923