

Continue

















## Remédios para diminuir a próstata

Ter uma glândula prostática aumentada de volume, num quadro conhecido como Hiperplasia Benigna da Próstata (HBP), pode causar muitos sintomas incomodativos, com impactos reais no bem-estar. Isto só faz aumentar a procura por soluções eficazes que permitam reduzir o tamanho da próstata e acabar com as queixas. Ainda assim, por ser um problema muito frequente, também existem muitas informações disponíveis pouco confiáveis sobre o assunto, em especial relacionadas com fórmulas naturais para resolver esta condição. Neste artigo tem acesso a dados credíveis acerca dos melhores tratamentos para reduzir o tamanho da sua glândula prostática, desde os mais ligeiros aos mais interventivos, e ainda clarificamos se pode confiar em algumas terapias populares. Qual a melhor forma de reduzir o tamanho da Próstata? A Hiperplasia Benigna da Próstata é uma doença frequente, afectando muitos homens. Dada a diversidade da doença, as soluções de tratamento multiplicam-se. Apesar de sofrerem constantes desenvolvimentos, tornando-se cada vez mais eficazes e seguras, ainda há quem prefira recorrer, quando possível, a métodos naturais, na esperança de resolver o problema e prevenir eventuais consequências, inerentes a técnicas mais interventivas. Mas é importante perceber se estas soluções funcionam, se são também eficientes e seguras. Para reduzir o tamanho da próstata - e, como consequência, atenuar os sintomas - há quem experimente a fitoterapia como um método de tratamento. A preferência é por extractos com compostos que influenciem os processos de produção de testosterona e que sejam anti-inflamatórios e antioxidantes. Algumas das substâncias usadas mais populares são: Casca de pygeum; Serenoa repens (saw palmetto); Sementes de abóbora; Urtiga; Licopeno (encontrado em muitas frutas, como o tomate). A questão é que não existem evidências que comprovem a eficácia da fitoterapia na melhoria dos sintomas ou na redução da próstata, muito menos em casos de queixas significativas. Além do mais, estes extractos carecem de regulamentação por entidades credíveis e especializadas, como o FDA (Food and Drug Administration), pelo que é impossível garantir a sua segurança e a ausência de efeitos secundários. Assim, é fundamental que discuta com o médico a possibilidade de recorrer a esta solução. A melhor estratégia pode passar então por recorrer a métodos de tratamento comprovados, que apresentam taxas de eficácia na ordem dos 95%! Hoje existem diversas opções para reduzir o tamanho da próstata que, regra geral, incidem também na atenuação dos sintomas. A definição da estratégia terapêutica depende de factores como: Idade do paciente; Tamanho da próstata; Estado de saúde geral; Nível de desconforto sentido; Impacto dos sintomas na qualidade de vida; Capacidade de tolerância aos sintomas. De um modo geral, casos ligeiros com poucos sintomas requerem estratégias mais simples, que levam a resultados progressivos. Por outro lado, quanto maior for o tamanho da glândula e a repercussão das queixas no bem-estar do paciente, mais interventivas são as técnicas terapêuticas. Tem sintomas leves e pouco incomodativos? Quando a sintomatologia, embora evidente, apresenta pouca repercussão na qualidade de vida geral, podem ser recomendadas algumas medidas de alterações de comportamento e de estilos de vida. As mesmas podem até ser adoptadas associadas à vigilância regular, como forma de prevenção do agravamento do quadro clínico. Saiba que estas mudanças comportamentais não permitem reduzir o tamanho da próstata, embora possam contribuir para aliviar as queixas e evitar o desconforto. Vejamos alguns exemplos: Evitar o consumo de substâncias irritativas da bexiga, como café, álcool, refrigerantes e alimentos ácidos ou picantes, que possam aumentar a produção de urina e/ou tornar a bexiga mais "sensível"; Urinar aquando da primeira sensação de vontade de urinar, evitando o enchimento exagerado da bexiga; "Treinar" a bexiga, agendando idas à casa de banho (por exemplo de 2 em 2, 4 em 4 ou 6 em 6 horas) para contornar a vontade miccional repentina; "Espremer" ligeiramente a uretra depois de urinar para prevenir o gotejo pós-miccional; Limitar a ingestão de bebidas ao fim do dia e à noite, evitando as micções nocturnas; Cumprir uma dieta saudável, com alimentos ricos em fibra, evitando a obesidade, um dos factores que aumenta a probabilidade de HBP; Evitar, sob orientação médica, fármacos que agravem os sintomas, como certos descongestionantes; Urinar antes de sair dos locais (trabalho ou casa), para evitar ficar muito afilto e ter de esperar para iniciar a micção ou, pelo contrário, não conseguir reter a urina. Quando as queixas são moderadas ou graves Perante sintomatologia significativa, com relativa interferência na qualidade de vida, uma das possibilidades de tratamento para a próstata aumentada passa pela toma de medicamentos para ajudar a controlá-la ou até para provocar a redução da glândula prostática. Os mais usados são: Alfa-bloqueantes: sendo os mais comuns a tansulosina, a silodosina, a alfuzosina e a doxazosina, podem ser usados em próstatas de várias dimensões, pequenas e mais volumosas., provocando o relaxamento dos músculos desta glândula e da bexiga, beneficiando a expulsão adequada de urina; Inibidores da 5-alfa redutase: usados em próstatas volumosas, estes medicamentos (finasteride, dutasteride) têm uma acção hormonal, bloqueando o efeito da testosterona na próstata, o que faz com que o seu crescimento diminua ou seja interrompido ou mesmo reduza o seu tamanho. A velocidade com que se alcançam resultados depende do tipo de fármaco. Nos alfa-bloqueantes, tendem a aparecer de forma rápida, em poucos dias. Já nos inibidores da 5-alfa redutase, evidências mostram que podem reduzir o tamanho da próstata mas para tal podem necessitar de 6 meses a 1 ano. Além disso, ambos podem provocar efeitos secundários importantes: no primeiro caso, é frequente sentir tonturas ou alterações na ejaculação (anejaculação, ejaculação retrógrada, no segundo diminuição da libido, redução da quantidade de sêmen ou problemas de erecção. É ainda possível combinar estes dois grupos de medicamentos, em situações em que, de forma individual, são ineficazes. Alternativas à Terapêutica Médica: Técnicas Minimamente Invasivas ou Cirúrgicas Quando os fármacos anteriores são incapazes de provocar as melhorias desejadas, caso o quadro clínico do paciente inviabilize a sua toma ou os efeitos secundários forem demasiado indesejáveis, é possível recorrer, como primeira opção, a métodos minimamente invasivos. Estes podem ser eficazes em casos de sintomas moderados ou graves. Com os desenvolvimentos dos tratamentos para HBP, surgiram métodos que permitem reduzir o tamanho da próstata de forma rápida, apenas num dia. São eles: Terapêutica com jato de vapor de água: num processo rápido e simples, utiliza-se um sistema próprio, a terapêutica com jato de vapor de água, para destruir o tecido prostático em excesso através de agulhas, através das quais são fornecidas doses de energia térmica às células da próstata, através de vapor de água produzido por radiofrequência; explorando as propriedades termodinâmicas da água, ocorre uma transferência de calor por conectividade, como acontece com outras fontes de energia). Esta energia destrói as células da próstata aumentada, e apenas estas; Terapia Laser: podendo ser administrado com diversas técnicas e utilizando vários tipos de laser, é também efectuada através da uretra, direccionando, através de fibras ópticas, a fonte de energia até ao tecido obstrutivo, destruindo-o. Carregue na imagem para saber mais sobre o Tratamento Terapêutico com Jato de Vapor de Água Como procedimentos minimamente invasivos e precisos que são, conferem segurança com elevado grau de eficácia. Isto também faz com que provoquem poucos ou até nenhuns efeitos secundários, podendo ser opção para jovens que recebem consequências a nível sexual. O risco de complicações é reduzido e é possível retomar as actividades habituais de forma quase imediata. Quanto aos resultados, por permitirem eliminar o tecido em excesso, são prolongados, podendo começar a ser notados de forma progressiva. Métodos Cirúrgicos - como funcionam? Em alternativa aos procedimentos anteriores, o tratamento para a HBP pode passar por métodos cirúrgicos, cujo objectivo é eliminar o tecido que está a causar o aumento de volume da próstata. Todos requerem anestesia. Em alguns casos também incisões na pele. Apresentam também resultados bastante eficientes. A remoção do tecido obstrutivo também pode ser realizada através de uma Cirurgia Endoscópica, que pode assumir diversas variantes consoante o tamanho da próstata. A mais utilizada é a Ressecção Trans-uretral da Próstata, que usa um sistema de vídeo para controlar o processo e transmite uma corrente eléctrica através de um aparelho introduzido na uretra, fraccionando e retirando o tecido alvo. Existem vários tipos de Ressecção Trans-uretral clássica, como a Ressecção Trans-uretral com corrente monopolar ou, cada vez mais utilizada, bipolar - que usa uma corrente eléctrica especial. A Vaporização Trans-uretral da Próstata, actualmente raramente utilizada, em que se vaporiza o tecido para o destruir. A Cirurgia Endoscópica pode ainda assumir a forma de Incisão Trans-uretral da Próstata, ideal para glândulas muito pequenas, em que se realiza um corte desde a próstata até à sua cápsula, mas sem recolher tecido. Carregue na imagem para saber mais sobre a Cirurgia Endoscópica Uma das hipóteses de tratamento também cada vez mais utilizada diz respeito à Cirurgia Laparoscópica, também ela minimamente invasiva, em substituição da cirurgia "aberta" clássica.. Trata-se de um processo em que, através de pequenas incisões na pele, se introduz um laparoscópio que transmite imagens do interior do corpo e se utilizam instrumentos cirúrgicos especiais, que removem a zona da próstata em excesso. Indicada para órgãos volumosos, apresenta um tempo de internamento e recuperação reduzidos em relação à cirurgia aberta clássica. Carregue na imagem para saber mais sobre a Cirurgia Laparoscópica Por último, é ainda possível recorrer à Cirurgia Clássica Aberta. Por ser mais agressiva que as anteriores, é reservada a casos específicos, como próstatas muito grandes ou presença de problemas na bexiga, como cálculos ou divertículos, ou quando não é possível, por algum motivo, realizar métodos endoscópicos ou laparoscópicos. Através de uma incisão abaixo do umbigo, permite realizar a enucleação do tecido pela cápsula da próstata ou pela bexiga. Ao contrário dos primeiros procedimentos cirúrgicos, que são pouco invasivos, a técnica clássica pode trazer mais consequências, como infecções ou hemorragia, ou efeitos a nível sexual, em especial disfunção eréctil ou ejaculação retrógrada. Faça um diagnóstico rigoroso e descubra a melhor forma de tratar o seu problema de Próstata Assim como os métodos naturais/suplementos, todos os tratamentos para a Hiperplasia Benigna da Próstata exigem aconselhamento médico e devem ser discutidos com profissionais habilitados. Mesmo que um procedimento lhe pareça melhor que outro, só um especialista consegue confirmar, por meio de uma avaliação adequada, se o mesmo é indicado para si. Além do mais, é fundamental lidar todas as dúvidas sobre a Hiperplasia Benigna da Próstata, para que saiba como lidar com a doença. No Instituto da Próstata esclarecemos os pacientes acerca das possibilidades de tratamento tendo em conta o seu quadro clínico e as suas preferências, sendo ainda acompanhados durante todo o processo, fazendo ajustes quando necessário. Marque uma consulta de diagnóstico e descubra a melhor forma de reduzir o tamanho da próstata, livrando-se de sintomas incómodos. A próstata inflamada ou prostatite é uma doença muito comum em homens de mais de 40 anos de idade. Este problema, que gera sintomas incómodos, deve ser diagnosticado e atendido por um urologista que irá determinar se é uma prostatite bacteriana ou crónica. Algumas mudanças na dieta, modificações nos hábitos diários e ingestão de certos remédios caseiros podem ajudar a desinflamar a próstata e a melhorar a qualidade de vida do paciente. Em umComo.com.br explicamos a você, com detalhes, como desinflamar a próstata e melhorar a sua saúde. 1 A próstata inflamada é uma condição que deve ser diagnosticada e atendida por um urologista, pois deve ser determinada a causa desta doença para encontrar o tratamento ideal. Além das recomendações médicas que convém seguir à risca, existem algumas mudanças nos hábitos diários que é importante realizar para favorecer a diminuição da prostatite.O primeiro passo é manter uma dieta rica em alimentos com fibra para melhorar o trânsito intestinal e evitar a prisão de ventre, um problema que pode aumentar os sintomas e incómodos dos pacientes com a próstata inflamada. As frutas, vegetais e cereais são indispensáveis para o conseguir e devem ser consumidas diariamente, evitando ao mesmo tempo os ingredientes ricos em gorduras que podem dificultar a digestão. 2 Para desinflamar a próstata ou melhorar os sintomas desta condição, é muito importante evitar todos os alimentos que irritem a bexiga e aumentem os incómodos. Por isso recomenda-se ingerir com moderação as frutas cítricas, o picante e as especiarias, o álcool e as bebidas estimulantes, como o café ou o chá. Abusar destes ingredientes pode aumentar o mal-estar do paciente com prostatite. 3 É importante consumir pelo menos dois litros de água por dia para aumentar a frequência das micções e evitar que as bactérias se acumulem na bexiga; no entanto, é necessário fazer isso pouco a pouco, ao longo do dia, já que ingerir grandes quantidades de líquido de uma só vez também pode causar incómodos. Você deve urinar sempre que sentir vontade e não ficar segurando, pois isto poderia aumentar os sintomas desta condição. 4 Uma solução simples e muito eficaz para desinflamar a próstata é desfrutar de um banho quente diário de 20 minutos, se possível inclusive três vezes ao dia. Se não tiver banheira em casa pode usar o chuveiro e aplicar calor na zona testicular, pois a temperatura quente ajuda a desinflamar o local e a reduzir os incómodos ao fazer xixi. 5 Existem dois nutrientes que é importante somar à sua dieta para desinflamar a próstata e melhorar os sintomas. O primeiro deles é o zinco, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico e a lutar contra infecções e bactérias; este mineral está presente em diversos alimentos como moluscos, sementes de abóbora ou carne vermelha, que deve consumir de preferência magra.Além disso convém somar à sua dieta alimentos ricos em betacaroteno, essa substância que dá uma cor intensa a ingredientes como as cenouras ou a abóbora. Graças ao seu conteúdo de vitamina A, estes alimentos fortalecem o sistema imunológico melhorando a nossa saúde. 6 Seguir estas recomendações é importantíssimo para desinflamar a próstata, mas também existem alguns remédios naturais que podem ajudá-lo a potenciar o tratamento médico e a ganhar saúde. Para conhecê-los convidamos você a consultar o nosso artigo sobre remédios caseiros para a próstata aumentada. Este artigo é meramente informativo, no umCOMO não temos capacidade de receitar nenhum tratamento médico nem realizar nenhum tipo de diagnóstico. Convidamos você a recorrer a um médico no caso de apresentar qualquer tipo de condição ou mal-estar. Se pretende ler mais artigos parecidos a Como desinflamar a próstata, recomendamos que entre na nossa categoria de Saúde Familiar. Artigos relacionados Joao Ericides Leite 29/11/2022 Assunto q mencionaram, e bastante instrutivo p/o homem,sobre a prevenção do cancer de prostatá Assunto esclarecedor genildo ferreira 06/04/2021 bom dia eu tenho problema de prostata aumentada benigna quando fico sentado eu sinto ardencia e quando urino arde o que fazer para melhorar JOAO FARIA 03/03/2021 achei muito boas essas informaçoes. o jato urinário diminuiu bastante! Sebastião João Felix 11/05/2019 tenho minha próstata aumentada,tomo remedio a três anos até pouco tempo estava tudo normal agora sinto um desconforto,como não tivesse urinado Marcos Antonio Lopes 07/01/2019 Remédio para desinflamar próstata. José edelmo bezerra rocha 05/08/2018 Próstata crescendo, como regressar? Manoel Vieira Diniz 15/02/2018 Como desinflamar a próstata? Gilberto caires salomão 31/05/2017 eu fiz o exame do psa o resultado é 3,27 se o normal é 2,5 o que devo fazer. joselino porfirio de lima 07/11/2016 tenho a prostata aumentada tomo remedios do meu médico a muito tempo meu remédio edoxazosina meslito de 4mg finasteria5mg não tenho nem um tumor pois fiz exame mais tenho ela aumentada e tenho dificuldade para urinar as vezes. mario lucio vilaça 14/08/2016 remedio para dezinflamar prostata (prostatite cronica) Como desinflamar a prósta