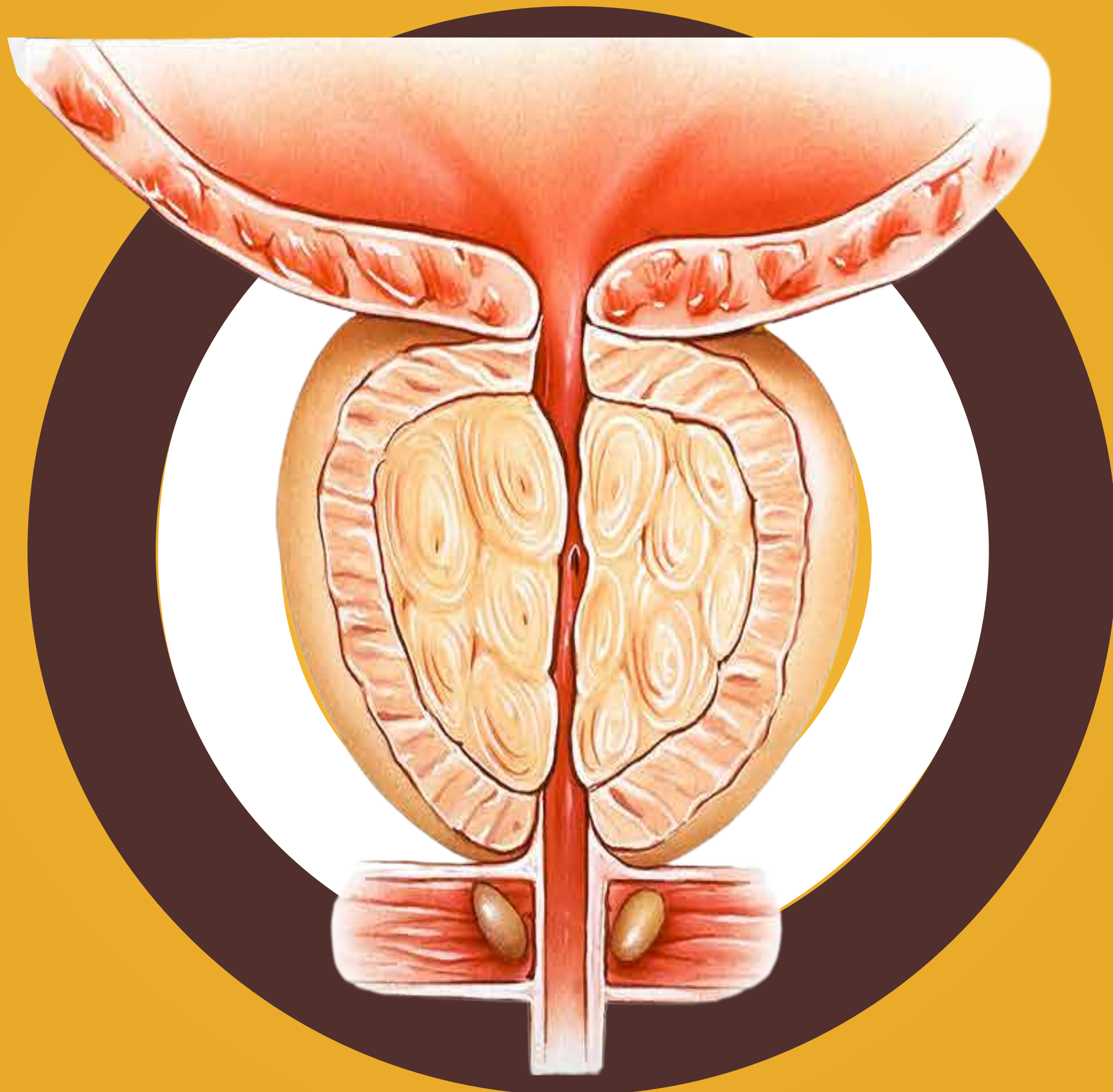









# HPVB

Tudo o que você precisa  
saber sobre **Hiperplasia  
Prostática Benigna**



# ÍNDICE:

	<i>Introdução</i>	03
<hr/>		
	<i>O que é HPB e como afeta sua saúde?</i>	04
<hr/>		
	<i>Entenda o funcionamento da próstata</i>	05
<hr/>		
	<i>Quais são as principais causas da HPB?</i>	06
<hr/>		
	<i>Diagnóstico da HPB: como é realizado?</i>	07
<hr/>		
	<i>Estilo de vida saudável: um aliado contra a HPB</i>	08
<hr/>		
	<i>Conheça o Urocentro</i>	09
<hr/>		

## INTRODUÇÃO:

Apresentamos o ebook exclusivo sobre Hiperplasia Prostática Benigna (HPB) do Urocentro. Neste material, você encontrará informações sobre essa condição que afeta muitos homens. Compreender os sintomas e as opções de tratamento da HPB é fundamental para garantir uma qualidade de vida adequada.

Boa leitura!

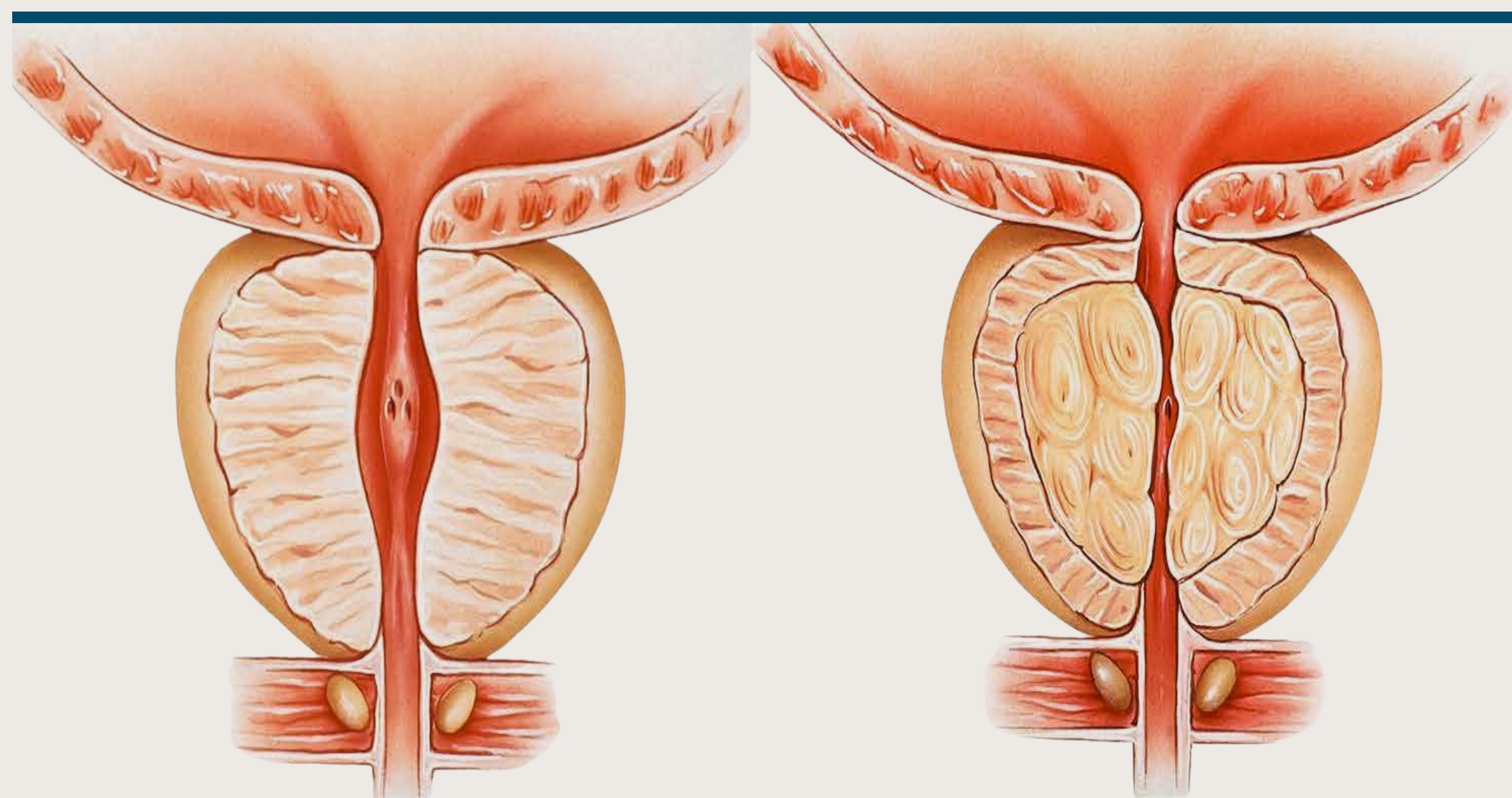


## O QUE É **HPB** E COMO AFETA SUA SAÚDE?

A **Hiperplasia Prostática Benigna (HPB)** é uma condição comum entre os homens mais velhos, caracterizada pelo crescimento benigno da próstata. Com o avanço da idade, é natural que a próstata aumente de tamanho, podendo comprimir a uretra e causar uma série de sintomas urinários desconfortáveis.

Esses sintomas podem variar de pessoa para pessoa, mas geralmente incluem **difficuldade para iniciar a micção, jato de urina fraco, sensação de esvaziamento incompleto da bexiga, micção frequente, especialmente à noite, e urgência em urinar.** Além disso, alguns homens podem experimentar gotejamento após urinar e até mesmo a incapacidade de controlar a micção, conhecida como incontinência urinária.

Embora a Hiperplasia Prostática Benigna não seja uma condição grave, se não for tratada adequadamente, pode levar a complicações como infecções do trato urinário, retenção urinária aguda e danos nos rins. **Portanto, é essencial buscar orientação médica ao primeiro sinal de sintomas urinários incomuns.**



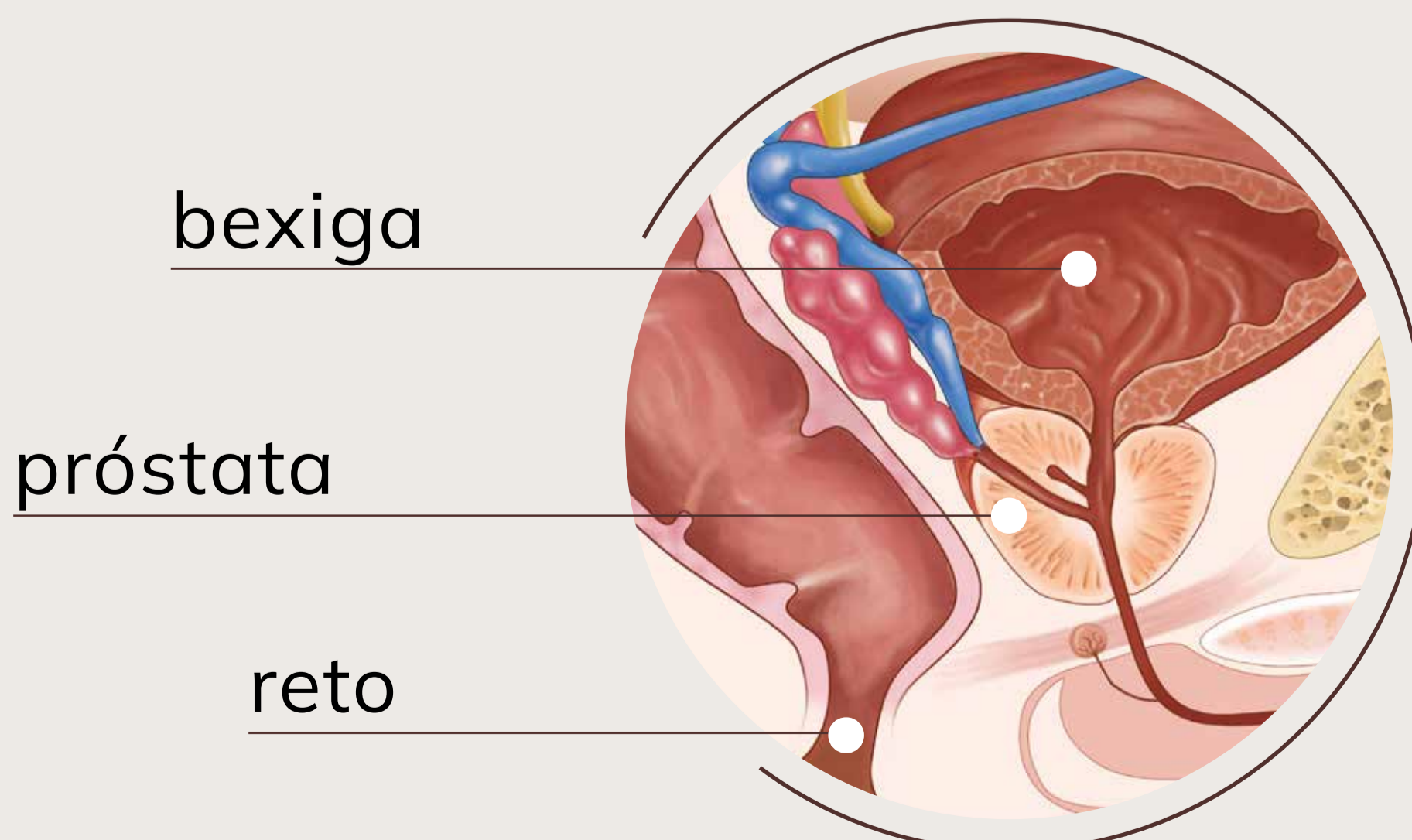
Próstata normal

Próstata aumentada  
Hiperplasia Prostática  
Benigna (HPB)

# ENTENDA O FUNCIONAMENTO DA PRÓSTATA

A próstata é uma glândula que faz parte do aparelho reprodutor masculino, tem o tamanho de uma noz e desempenha um papel fundamental na fertilidade. Sua principal responsabilidade é produzir o líquido seminal, uma parte essencial do sêmen que ajuda a nutrir e proteger os espermatozoides durante a fecundação. Localizada estrategicamente abaixo da bexiga e ao redor da uretra, a próstata exerce uma função crucial no processo de micção e ejaculação.

Com o avançar da idade, é comum que a próstata apresente um aumento de tamanho, fenômeno conhecido como hiperplasia prostática benigna (HPB). Esse crescimento pode levar à compressão da uretra, o canal que transporta a urina da bexiga para fora do corpo, resultando em uma série de sintomas urinários desconfortáveis. **A compreensão do funcionamento da próstata é fundamental para reconhecer a importância de sua saúde urológica e buscar intervenções médicas adequadas quando necessário.**



# QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CAUSAS DA **HPB**?

As principais causas da Hiperplasia Prostática Benigna (HPB) ainda não são totalmente compreendidas, mas acredita-se que fatores hormonais e idade desempenhem um papel importante. Além disso, outros fatores, como histórico familiar, inflamação e estilo de vida, podem influenciar no desenvolvimento da HPB.

## Fatores hormonais

Os hormônios masculinos desempenham um papel importante durante a diferenciação celular e o desenvolvimento da próstata normal, mas também são responsáveis pela iniciação e pela manutenção da hiperplasia prostática benigna.

## Idade avançada

A idade é um dos fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento da HPB. À medida que os homens envelhecem é mais provável que experimentem um aumento gradual no tamanho da próstata, o que pode levar ao desenvolvimento de sintomas urinários relacionados à HPB.

## Histórico familiar

Indivíduos com familiares próximos que tiveram HPB têm um risco aumentado de desenvolver a condição. O componente genético pode desempenhar um papel importante na predisposição à HPB.

## Inflamação da próstata

A inflamação crônica da próstata, conhecida como prostatite, pode estar associada ao desenvolvimento da HPB. A inflamação prolongada pode levar a mudanças na estrutura e no funcionamento da próstata, contribuindo para o crescimento excessivo do tecido prostático.

## **DIAGNÓSTICO DA HPB: COMO É REALIZADO?**

O diagnóstico da Hiperplasia Prostática Benigna (HPB) geralmente inicia-se com uma consulta médica abrangente, que inclui uma análise do histórico médico do paciente, uma discussão detalhada dos sintomas apresentados e um exame físico minucioso. Posteriormente, o médico pode solicitar exames complementares, como o exame de sangue para avaliar os níveis de PSA (antígeno prostático específico), um marcador que pode indicar a presença de alterações na próstata.

Além disso, a ultrassonografia da próstata pode ser utilizada para obter imagens detalhadas da glândula e identificar possíveis irregularidades. Em certos casos, pode ser necessário realizar uma biópsia da próstata para descartar a presença de outras condições, como o câncer de próstata, proporcionando assim um diagnóstico preciso e direcionado para o tratamento adequado.



# **ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: UM ALIADO **CONTRA A HPB****

## **Alimentação balanceada e nutritiva**

Opte por uma dieta rica em frutas, vegetais e fibras, que fornecem nutrientes essenciais para a saúde da próstata e do sistema urinário;

Reduza o consumo de alimentos processados, ricos em gorduras saturadas e açúcares, que podem contribuir para o aumento da inflamação e piorar os sintomas da HPB.

## **Moderação no consumo de álcool e cafeína**

Limite o consumo de bebidas alcoólicas e cafeinadas, pois elas podem irritar a bexiga e a próstata, agravando os sintomas da HPB. Opte por alternativas como água, chá verde ou sucos naturais.

## **Exercícios físicos regulares**

Mantenha uma rotina de exercícios físicos regulares, como caminhadas, natação ou corrida, pois eles ajudam a manter um peso saudável e reduzem a pressão sobre a bexiga e a próstata;

Inclua exercícios específicos para fortalecer os músculos do assoalho pélvico, o que pode melhorar o controle da bexiga e aliviar os sintomas urinários da HPB.

## **Controle do estresse**

Pratique técnicas de relaxamento, como meditação, ioga ou respiração profunda, para reduzir o estresse e a ansiedade, que podem piorar os sintomas da HPB.



# CONHEÇA O **UROCENTRO**

Há mais de três décadas, o Urocentro consolidou-se como um centro de excelência em Urologia na cidade de Brasília. Nossa missão é fornecer serviços de alta qualidade, centrados no cuidado humano. Nossa equipe é composta por profissionais altamente qualificados e experientes, especializados em diversas áreas da Urologia, prontos para atender às suas necessidades individuais.

Em um ambiente moderno e acolhedor, oferecemos tratamentos avançados em várias especialidades, incluindo Uro-Oncologia, Andrologia, Uroginecologia e Cálculo Renal. Para garantir resultados precisos, contamos com equipamentos de última geração para exames e procedimentos. Nosso compromisso inabalável é proporcionar o melhor atendimento possível a todos os pacientes, visando um tratamento eficaz e altamente satisfatório.

Acesse o site e saiba mais

[urocentrobrasil.com.br](http://urocentrobrasil.com.br)

Toque para acessar 



**(61) 3345-4200**



**(61) 98625-8802**



**Unidade Advance**



**Unidade Advance**  
**Centro Clínico** Advance I –  
SGAS Quadra 915, Lotes 69A e  
70A – Sala 356, Setor  
Hospitalar Sul – Brasília – DF



**Unidade Santa Lúcia**



**Unidade Santa Lúcia**  
**Hospital Santa Lúcia** – Bloco C –  
SHLS Quadra 716, conj. C – Térreo  
– Sala 3, Setor Hospitalar Sul –  
Brasília – DF

