Próstata aumentada (HPB)

A hiperplasia prostática benigna (HPB) é o crescimento **benigno** da próstata, muito comum com o passar da idade. A próstata maior aperta o canal da urina e causa sintomas como jato fraco, dificuldade para começar a urinar, vontade frequente e levantar à noite para urinar. **Não é câncer** e, na maioria das vezes, é controlada com orientações e remédios — a cirurgia fica para poucos casos.

O que é

Crescimento benigno da próstata — a glândula aumenta e aperta a saída da bexiga. Com o envelhecimento, é uma das condições urológicas mais comuns nos homens.

Dois tipos de sintoma — de esvaziamento (jato fraco, esforço, gotejamento, sensação de não esvaziar completamente) e de armazenamento (urgência, muita vontade, urinar à noite).

Não é câncer — mas alguns exames simples ajudam a descartar outras causas e acompanhar a saúde da próstata ao longo do tempo.

O que Fazer no Dia a Dia

Evite líquidos nas 2 a 3 horas antes de dormir; diminua café, chá, refrigerante e álcool. Essas medidas reduzem a necessidade de levantar à noite para urinar.

Não segure a urina por muito tempo; ao urinar, espere e tente esvaziar de novo (esvaziamento duplo). Essa técnica ajuda a esvaziar melhor a bexiga e reduzir os sintomas.

Cuide da constipação (intestino preso piora os sintomas) e mantenha atividade física regular. Hábitos saudáveis contribuem para o controle dos sintomas urinários.

Cuidado com remédios de gripe/alergia (descongestionantes e antialérgicos) — podem piorar os sintomas de repente. Sempre confira com a equipe de saúde antes de usar.

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Não conseguir urinar, com dor e a "barriga baixa" estufada (retenção urinária)
- Sangue na urina, principalmente com coágulos
- Febre com ardência ou dor para urinar

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Sobre o Tratamento

Em sintomas leves, muitas vezes basta acompanhar e ajustar hábitos. Quando incomodam, há remédios: um relaxa a saída da bexiga e melhora o jato em poucos dias (pode causar tontura ou mudança na ejaculação); outro reduz o tamanho da próstata, mas demora alguns meses para agir e altera o exame de PSA. Às vezes usam-se os dois juntos. **A cirurgia é indicada quando os remédios não bastam ou há complicações.**

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** se os sintomas piorarem ou atrapalharem o sono e o dia a dia, se aparecerem efeitos dos remédios, se houver dúvidas sobre PSA/próstata ou dificuldades sexuais.