

Памятка к лекции

Мужское здоровье

Основные проблемы мужского здоровья

- » Расстройство мочеиспускания
- » Аденома простаты
- » Простатит
- » Рак простаты
- » Эректильная дисфункция
- » Нарушение репродуктивной функции

Частые причины нарушения нормальной работы мочевыделительной системы

- » Инфекции в любом отделе мочевыводящих путей и/или предстательной железе
- » Мочекаменная болезнь
- » Онкоурологические заболевания (доброкачественные или злокачественные новообразования почек, мочевого пузыря, предстательной железы)
- » Болезни, при которых увеличивается выработка мочи (сахарный диабет, некоторые другие эндокринные заболевания)
- » Поражение мышц, нервов или других структур, влияющих на функцию мочевого пузыря
- » Нарушение нормального анатомического расположения органов малого таза
- » Прием лекарств — диуретиков, противораковых средств и т.д.
- » Проведение процедур для лечения рака, например, лучевой терапии в области малого таза
- » Потребление большого количества продуктов, стимулирующих выработку мочи — обильный прием жидкостей (особенно — кофе, чая и алкоголя) и фруктов

Аденома простаты

- » Современное наименование: доброкачественная гиперплазия предстательной железы
- » Сочетание доброкачественного увеличения предстательной железы с симптомами нарушения мочеиспускания
- » К 80 годам страдают 80% мужчин. Примерно половине из них требуется лечение
- » Связана с гормональной перестройкой мужского организма, колебаниями уровня тестостерона и накоплением его в предстательной железе
- » Симптомы (необязательно присутствие всех; часть неспецифичны):
 - ослабление струи мочи
 - прерывистое мочеиспускание
 - затрудненное мочеиспускание
 - ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря после мочеиспускания
 - необходимость специальных усилий для начала мочеиспускания
 - задержка мочеиспускания
 - учащенное дневное и ночное мочеиспускание
 - невозможность удержать мочу при возникновении позыва на мочеиспускание
- » Варианты лечения: оперативное вмешательство (цель — удаление избыточной ткани предстательной железы), медикаментозная терапия и динамическое наблюдение

Простатит

- » Воспаление ткани предстательной железы
- » Самое частое урологическое заболевание у мужчин 20–50 лет, к 50 годам симптомы, обусловленные простатитом, есть почти у 50% мужчин, но распространена гипердиагностика
- » Тревожные симптомы:
 - нарушения мочеиспускания, связанные с сужением просвета мочеиспускательного канала на фоне отека воспаленной предстательной железы (затрудненное начало, вялая струя, прерывистость, ощущение неполного опорожнения)
 - симптомы, обусловленные раздражением нервных окончаний на фоне воспаления (учащенное мочеиспускание, резкие сильные позывы к нему, мочеиспускание маленькими порциями, недержание мочи при позыве)
 - болевые ощущения различной интенсивности и характера внизу живота, в паху, на внутренней поверхности бедер и в пояснице
 - преждевременное семяизвержение, нарушение эрекции

» Категории: острый, хронический бактериальный, хронический небактериальный воспалительный, хронический небактериальный невоспалительный (синдром хронических тазовых болей), бессимптомный

» Причины:

- инфекции: бактериальные (кишечная палочка, стрептококк, стафилококк, клебсиелла, цитробактер и др.), грибковые, вирусные; косвенное воздействие ИППП через уретрит как фактор хронизации воспаления
- нарушение кровообращения в органах малого таза, сидячий образ жизни, тесное белье, длительное половое воздержание, частое переохлаждение

- стрессы, снижение иммунитета
- особенности диеты, злоупотребление острой и пряной пищей, алкоголь

» Схема лечения индивидуальна, зависит от категории. Многие активно рекламируемые методы научно не обоснованы

» Профилактика:

- рациональное питание, ограничение потребления острой и жирной пищи, алкоголя
- избегать переохлаждения
- подвижный образ жизни
- регулярная половая жизнь

Рак предстательной железы

» Одно из наиболее часто встречающихся злокачественных новообразований у мужчин среднего и пожилого возраста; во многих странах на первом месте среди онкозаболеваний

» В России почти у половины впервые выявляется на 3-4 стадии — это значительно затрудняет лечение и снижает его эффективность

» Некоторые факторы риска: возраст, наследственность, высокое содержание в пище жиров животного происхождения

» Скрининговая диагностика: на ранних стадиях — слабая симптоматика, поэтому — ежегодные

осмотры и анализ на простатспецифический антиген (ПСА) у мужчин с 50 лет (при наличии РПЖ у кровного родственника — с 45 лет)

» Наиболее эффективно лечение на начальной стадии заболевания

» Варианты лечения: радикальная простатэктомия, дистанционная лучевая терапия, брахитерапия, ряд экспериментальных методик, гормональная и химиотерапия — только для пациентов с распространенным онкологическим поражением

Сексуальные дисфункции

» Эректильная дисфункция (ЭД) — самая распространенная среди всех сексуальных проблем, куда входят также расстройства эякуляции, либидо и оргазма

» Эректильная дисфункция — неспособность достижения и поддержания эрекции, необходимой для удовлетворения сексуальных партнеров — не эпизодическая, а на протяжении продолжительного периода (3-6 месяцев)

» ЭД страдает каждый десятый мужчина старше 21 года, те или иные трудности у около 52% мужчин в возрасте свыше 40 лет

» Причины: органические (сосудистые, неврологические, гормональные и т.д.), психогенные (обусловленные центральным подавлением механизма эрекции без физической травмы) и смешанные (сочетание органических и психогенных)

» ЭД при органических факторах:

- постепенное начало
- прогрессирующая
- постоянная
- связана с каким-либо заболеванием или приёмом тех или иных лекарств
- ночная/утренняя эрекция отсутствует
- в течение полового акта напряжение полового члена может исчезнуть

» ЭД при психогенных факторах:

- внезапное начало
- периодическая
- ситуационная
- связана с каким-либо психологическим стрессом

- ночная/утренняя эрекция сохранена
- в течение полового акта напряжение полового члена сохраняется

» ЭД часто не самостоятельное заболевание, а проявление других нарушений (артериальной гипертензии, сахарного диабета, депрессии, атеросклероза, эпилепсии, болезни Паркинсона, рассеянного склероза, последствий травм головного и спинного мозга, малого таза и промежности и т. д.)

» Среди факторов возникновения ЭД — прием определенных лекарственных средств, употребление алкоголя и наркотических препаратов

» Современная медицина может восстановить половую функцию почти во всех случаях

» Обратиться к урологу или андрологу следует если беспокоят проблемы с эрекцией, если страдаете сахарным диабетом, гипертонической болезнью или каким-либо неврологическим заболеванием

» Профилактика:

- отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, курение)
- поддержание нормальной массы тела (избыточный вес приводит человека в группу риска по сахарному диабету и к одному из его результатов — плохой эрекции)
- соблюдение режима дня (не менее 8 часов в сутки для сна и отдыха)
- умеренные физические нагрузки (особенно — приседания, напряжение и расслабление мышц промежности)
- регулярная половая жизнь (менее обосновано)

Афишу и запись мероприятий можно найти на сайте
Департамента здравоохранения города Москвы
<http://begukvrachu.mosgorzdrav.ru>

Вопросы и предложения отправляйте по адресу begukvrachu@mos.ru