

## Профилактика урологических заболеваний

Сегодня все чаще можно услышать, что главной проблемой со здоровьем у современного мужчины являются заболевания предстательной железы: простатит, аденома, рак.

В этом есть доля правды. Ведь биологическая цель человечества - репродукция, продление рода. Выполнение мужчиной своей репродуктивной функции обеспечивается состоянием многих органов и систем его организма. Но именно предстательная железа или половые органы способны предоставить врачу бесценную информацию о прогнозе здоровья мужчины на годы вперед. А заболевания предстательной железы во многом зависят от образа его жизни.

Например, простатит - это болезнь, которая обычно возникает при вступлении молодого человека в активную половую жизнь. В основе заболевания - инфекция, которую он получает.

Часто причины простатита - микопlasма, цитомегаловирус, герпес, хламидия.

Они не всегда вовремя распознаются, мужчина не получает необходимого квалифицированного лечения.

К сожалению, в настоящее время констатируется рост заболеваемости простатитом. И это потому, что свободы нравов становится все больше, а гигиенических знаний все меньше. Моральная распущенность ведет к тому, что рано или поздно мужчина получит букет болезней, и впоследствии передаст их своей жене. Кольпиты, циститы, аднекситы, бесплодие, миомы - многие заболевания женщин часто связаны с перенесенными инфекциями, которые принес им муж или, как сейчас принято говорить, друг, партнер, бойфренд.

Ухудшает здоровье мужчины, усугубляет репродуктивные проблемы так называемый метаболический синдром. Когда у мужчины процент

висцерального (внутреннего) жира, обволакивающего органы, преобладает над мышечной и соединительной тканью, у него падает уровень гормона тестостерона. А это влечет за собой снижение полового влечения, феминизацию внешности и раннее развитие аденомы простаты. Стоит отметить, что мужчина часто страдает не от самого заболевания, а от его осложнений. Обнаружена прямая связь между аденомой и тем, насколько рано появился простатит. Сегодня пик заболеваемости простатитом приходится на 25-30 лет, а это значит, что к 45-50 годам у такого мужчины возникнет увеличение средней доли простаты.

Можно считать естественным, когда аденома проявляется после 70 лет. Увы, современные мужчины имеют эти проблемы в гораздо более раннем возрасте, и эта тенденция усиливается.

По некоторым данным, почти в половине случаев бездетности пары виноват мужчина.

Наиболее частые причины мужского бесплодия - воспалительные урологические заболевания предстательной железы и яичек, эндотелиальная дисфункция и сосудистые нарушения, такие как варикоцеле. Мужское бесплодие влияет на женщин. Приобретенные в молодости инфекционно-воспалительные заболевания, которые мужчина передает женщине, создают проблемы с вынашиванием ребенка. Вирус герпеса вызывает уродства у плода, а хламидийная инфекция - частая причина выкидыша.

В последнее время среди причин мужского бесплодия на первое место выходят эндокринные и сосудистые нарушения. А это, прежде всего, зависит от образа жизни. В частности, огромную роль в поддержании способности мужчины к зачатию ребенка играет питание. Современный человек питается не разнообразно, употребляет много так называемых урбанизированных продуктов - консервированных, рафинированных, содержащих

искусственные химически синтезированные добавки, консерванты, генетически модифицированные ингредиенты. Все это влияет на состояние репродуктивной функции и гендерного здоровья мужчин. Очень важен ритм его жизни. Высокий уровень загрязнения окружающей среды, особенно воды и почвы приводит к выработке стрессовых гормонов и нарушению обмена веществ.

Развитие у мужчины эректильной дисфункции, - это не только нарушение качества жизни, это еще и угроза развития инфаркта или инсульта в ближайшие 5-7 лет. Вероятность сосудистой катастрофы при эректильной дисфункции (в народе импотенции), значительно повышается. Это факт, достоверно подтвержденный многочисленными исследованиями, в том числе и в НИИ урологии. Объясняется это тем, что импотенция - один из первых сигналов системных проблем в организме мужчины. Она возникает при поражении особых клеток, которые выстилают внутреннюю поверхность всех кровеносных и лимфатических сосудов тела, полостей сердца. Нарушается проходимость крупных сосудов, активно образуется холестерин, откладываются бляшки. Процесс усугубляется снижением уровня тестостерона - главного катализатора сжигания холестерина. В результате в возрасте 40-60 лет, то есть в самом продуктивном, у мужчины может развиваться инфаркт или инсульт.

Для сохранения своего здоровья в первую очередь мужчина должен сам задаться вопросом:

- почему в сорок лет у меня лишний вес, повышенные давление и уровень холестерина?

Пройти обследование у уролога, терапевта. Следует помнить, что основными факторами риска развития урологических заболеваний являются избыточный вес, повышенное давление, высокий уровень холестерина и сахара. В связи с этим необходимо менять образ жизни. Мужчинам необходима физическая

нагрузка, борьба с ожирением, снижение веса. Это постепенно улучшит их здоровье, повысит качество спермы и способность к зачатию ребенка. Иными словами, наличие мускулатуры для мужчины важнейший фактор.

По материалам директора НИИ урологии,  
главного специалиста Минздрава России по репродуктивному здоровью,  
вице-президента Российского общества урологов,  
профессора Олега Аполихина.