

Денис Черепанов

Простатит: развенчание мифов



## Оглавление

1. Введение
2. Что такое простатит?
3. Формы простатита
4. Для чего формируются мифы
5. Простатит и аденома – в чем разница?
6. Нерегулярность половой жизни
7. Много сидим или офисный фактор
8. Виноваты ли простуды?
9. Инфекции, передаваемые половым путем
10. Оральный и анальный секс
11. Простатит и бесплодие
12. Простатит и эрекция
13. Простатит и раннее семяизвержение
14. Психологическое расстройство
15. Внешние проявления
16. Как лечим
17. Народные способы терапии
18. Процедуры лечебные и не очень
19. «Волшебная таблетка» для профилактики
20. Отношения с женщинами
21. И все-таки, он излечим

## Введение

В этой небольшой книге я постарался описать наиболее актуальную информацию по поводу самого распространенного урологического заболевания – простатита. В лечении данного недуга должен принимать участие и сам мужчина, поскольку одними таблетками ситуацию не поправить.

Простатит на сегодняшний день является одним из самых «разрекламированных» заболеваний мужчин, мифы вокруг которого постоянно нарастают как снежный ком под непрекращающимся прессом информационной нагрузки: то супер-траву красиво упакуют, то мега-массажер придумают... И продолжают пугать мужское население импотенцией, да бесплодием. Думаю, пришла пора обсудить столь «загадочное» заболевание и понять все стороны его течения, варианты лечения и профилактики. Даже с учетом того, что многие врачи-урологи говорят о необходимости периодического лечения простатита в течение жизни, я не являюсь сторонником таких предложений, поскольку воспаление предстательной железы является рядовым урологическим заболеванием со своими особенностями, которое при правильном подходе поддается лечению, а, в большинстве ситуаций, можно забыть о простатите навсегда.

## Что такое простатит?

Простатит – это воспаление предстательной железы (воспаление простаты). Предстательная железа – это орган, находящийся под мочевым пузырем, он выполняет ряд функций: выделение жидкой части спермы, контроль мочеиспускания, контроль семяизвержения, формирование нескольких ферментов, которые вызывают оргазм и поддерживают работу кровеносных сосудов полового члена (поддерживают эрекцию). Небольшой орган и такое количество функций, именно по этой причине простату называют

«вторым сердцем мужчины», ведь без него жить становится непросто, а половые аспекты могут вообще уходить на второй план. Думаю, это является главным поводом, который заставляет «сильный пол» так трепетно к нему относиться.

Что же является причиной простатита?

Начнем издалека... Сперма состоит из двух основных компонентов: сперматозоиды, которые формируются в яичках и составляют всего 5% от объема спермы и жидкая часть эякулята, которая образуется в предстательной железе – это 90% спермы, остальные 5% - это работа сопутствующих желез и компонентов. Все эти составляющие формируются постоянно, независимо от наличия или отсутствия половых контактов, поэтому требуют регулярного выброса – семяизвержения. Начиная с 4 дня воздержания от половых отношений, возникает переполнение предстательной железы и яичек. Яички с этим явлением худо-бедно справляются, поскольку срабатывает механизм утилизации сперматозоидов, а вот простата с воздержанием уживается плохо: жидкая часть становится гуще, закупоривает выход ее из мелких железок, которые продолжают вырабатывать секрет, в результате чего создаются крайне благоприятные условия для жизни микробов во всем этом составе – они чувствуют себя как в супермаркете – огромное количество «еды» и никто не мешает.

Микроорганизмов вокруг нас хватает: в воздухе, еде, воде, на коже, в кишечнике и т.д. И там, где есть условия для размножения, они этим пользуются. Таким образом, главной причиной формирования воспаления предстательной железы является нерегулярность половой жизни.

А все остальные компоненты способны лишь подталкивать воспалительный процесс: простудные заболевания, переохлаждения, половые инфекции, малоподвижный образ жизни, частая смена половых партнерш, оральные и анальные

половые контакты и другие факторы. Проявляться воспаление простаты может тремя основными вариантами: боли или неприятные ощущения внизу живота, в промежности, мошонке, половом члене, крестце; нарушения мочеиспускания (частое мочеиспускание, рези и жжение в уретре, прерывистая струя мочи, ночные походы в туалет); половые нарушения в виде снижения эрекции и раннего семяизвержения. Крайне редко есть все эти проявления, чаще всего, бывают индивидуальные сочетания: только боли или рези в мочеиспускательном канале и раннее семяизвержение, или снижение эрекции и ломота в яичках... Поэтому не стоит ждать всего набора проявлений – это может произойти уже при осложнениях.

### **Формы простатита**

Многих мужчин смущает понятие «хронический» - настраивает на пожизненное «больное» состояние и начинаем готовиться к непрекращающемуся лечению и борьбе за половую систему. При первом обращении пациентов часто слышу вопрос: «У меня ХРОНИЧЕСКИЙ простатит, значит это навсегда?» Эта мысль, как паразит так глубоко проникает в подсознание и мучает человека, что само слово «хронический» способно поддерживать заболевание. На самом деле это лишь часть диагноза, медицинский термин, который означает «вялотекущий процесс», но никак не «навсегда».

Простатит делится на две основные формы: острый и хронический. Острое воспаление протекает с выраженной болью, повышением температуры, невозможностью мочеиспускания, а о половой жизни вообще речь не идет. Такая форма заболевания лечится стационарно, т.е. мужчину помещают в больничную палату и дней десять проводят интенсивное лечение. Все остальные варианты являются хроническими.

Хронический простатит имеет свои разновидности.

Если возникло нарушение регулярности половой жизни, переполнилась простата и нарушились ее функции - это застойный или конгестивный простатит.

Если на фоне переполнения в простату попал микроб и стал там активно размножаться и повреждать орган – это классический хронический простатит – чаще всего, именно о такой форме заболевания и идет речь, но не она самая коварная...

Если воспаление в органе происходило долго или очень бурно, то возникает нарушение структуры простаты – это калькулезный или фиброзный простатит, или синдром хронической тазовой боли – вот с ним справиться, порой, бывает сложно.

Каждая из разновидностей заболевания имеет свои особенности течения. Дольше всего приходится заниматься последними формами заболевания именно они формируют массу мифов о неизлечимости, но все можно поправить, главное найти правильный подход и определиться с тактикой. А в лучшем случае, начинать заниматься простатитом в ранних формах, тогда за пару недель можно забыть о болячке навсегда.

### **Для чего формируются мифы**

Назойливая телевизионная реклама способна «зомбировать» и запугать любого человека, который имеет те или иные проблемы со здоровьем, а простатит в этом отношении является очень удобной болячкой, поскольку относится к проблемам с половой системой. Мужчина остается мужчиной, пока он может вести половую жизнь и нравиться женщинам, поэтому половая система является «Ахилесовой пятой» для сильной половины человечества.

Достаточно сказать, что будут проблемы с эрекцией, каждые 5 минут будете бегать в туалет и замучает боль в яичках, чтобы склонить

мужчину выпить очередное «чудное средство от всех проблем» или купить «чудо-прибор-массажер».

При этом не учитывается причина заболевания, состояние половой системы и особенности организма и возникает одна очень простая ситуация: заболевание остается и с течением времени приобретаются структурные изменения простаты, которые усугубляют «невеселое» состояние человека, далее возникает мысль о болезненном состоянии половой системы и снижается эрекция и влечение к женщинам – круг замкнулся: нет половой жизни – еще больший повод для поддержания воспалительного процесса.

Разорвать этот порочный круг можно по одной схеме: провести исследования, понять причину заболевания, назначить адекватную терапию, скорректировать образ жизни и вернуть мужчине половую жизнь.

### **Простатит и аденома – в чем разница?**

Есть два заболевания, которые, судя по рекламным материалам в сетях, являются неразделимыми: аденома простаты (ДГПЖ) и простатит. Основное их сходство – повреждается один орган – предстательная железа, а вот причины и механизмы образований заболеваний совершенно разные. По поводу простатита Вы уже прочитали выше. Что же такое аденома?

С течением времени, как правило, после 40 лет (в последние года стали активно диагностировать заболевание уже в 30 лет) при нарушении обменных процессов в тканях клетки предстательной железы видоизменяются и вместо того, чтобы выполнять свои функции, начинают видоизменяться и формировать опухолевые ткани – сначала несколько клеток, затем «горошина», такими темпами и без контроля может и до размеров теннисного мяча дорасти. Это образование и есть доброкачественная опухоль или аденома простаты. Основным проявлением заболевания является

нарушение мочеиспускания, поскольку аденома передавливает физически мочеиспускательный канал.

Аденома и простатит могут присутствовать одновременно у одного мужчины и усугублять друг друга, но они являются совершенно разными заболеваниями.

Аденоматозные образования могут провоцировать формирования воспалительных явлений в органе, связано это с нарушением его работы и ограничением оттока жидкой части спермы. Обязательно стоит учитывать, что лечение этих двух заболеваний происходит по разным методикам и подходам.

При аденоме значительно ограничиваются показания для физиолечения – это может провоцировать дополнительный рост образования и перерождения в злокачественный процесс.

Терапевтические подходы, также, выполняются по разным принципам, поэтому универсальных препаратов, способных «побороть» аденому и простатит не существует.

### **Нерегулярность половой жизни**

«Камнем преткновения» в вопросе воспаления предстательной железы является нерегулярность половой жизни. Почему так важен секс в вопросе, касающегося простатита, я уже объяснил в главе «Что такое простатит?», поэтому останавливаться на подробностях возникновения воспалительного процесса не буду, а лишь хочу еще раз обратить внимание на этот пункт, поскольку именно отсутствие регулярности половых отношений является главной причиной возникновения проблем с простатой и не только.

Все составляющие половой системы требуют регулярных нагрузок и тренировок, что является обязательным условием для их стабильной работы. Регулярность для каждого мужчины своя и в зависимости от возраста и уровня тестостерона (основного мужского



полового гормона) частоты половых отношений может отличаться. В период «гормонального бума», т.е. до 27-30 лет организм требует наиболее частого секса, порой, несколько раз в сутки является комфортным условием для мужчины. Далее же наступает «спокойный период» работы половой системы, соответственно половые отношения могут становиться реже. С течением лет планка может снижаться, но, самое главное, ее не опускать ниже чем 1 раз в 3-4 дня, иначе это уже может провоцировать переполнение простаты жидкой частью спермы и провоцировать воспалительный процесс.

Половая система адаптируется к определенному жизненному ритму мужчины, поэтому, если сексуальные контакты возникают 1 раз в день или чаще, а затем сделать перерыв пару дней, то уже может возникнуть переполнение простаты с известными последствиями.

С другой стороны, издеваться над собой и над партнершей не стоит, когда оба устали или не те условия для романтики, то денек можно и пропустить. Но не стоит устраивать из половой жизни гонку за здоровьем, регулярность должна быть комфортной.

### **Много сидим или офисный фактор**

Именно на эту главу я хочу обратить Ваше особое внимание, поскольку малоподвижный образ жизни приобретает решающие значения в вопросах формирования простатита – эта тенденция становится все более выраженной с каждым годом.

Вышел из дома, сел в машину, доехала до офиса, просидел весь день, сел в машину, вернулся домой, сел на диван... Чувствуете замкнутый круг и пагубную тенденцию? А должно быть так: утром встал, взял копье, пробежал 20 км за оленем, затем 20 км его до дома на себе тащил – и так каждый день.

Но живем мы не первобытно-общинным строем, к счастью, но двигательная активность необходима для здоровья мужчины. И эта ситуация актуальна не только для половой системы, но в отношении всех остальных органов и систем. Я не имею ввиду, что мужчине нужно пробегать марафон каждый день, но движение – жизнь и с этим фактом почти невозможно поспорить.

Дело все в том, что все органы получают питание при помощи притока крови по кровеносным сосудам, в любой настоящий момент функционирует в полную силу не более 35% из них – все зависит от нагрузки. Очень простой пример: когда поели, хочется спать – расширяются кровеносные сосуды пищеварительной системы и происходит отток крови от головного мозга, он начинает голодать и снижает свою деятельность, поэтому тянет поспать.

Нечто подобное происходит в половой системе, но разница в том, что кровеносные сосуды предстательной железы и всей половой системы имеют общее начало с артериями ног, поэтому полноценное их функционирование возможно только при физической нагрузке на нижние конечности. Идеально ходьба и бег.

Велосипед подойдет, но, порой, возникают споры по этому вопросу, но я сторонник велосипедных прогулок и не вижу ничего, кроме пользы от использования двухколесного транспорта.

При недостатке кровообращения простата начинает страдать, «голодать», снижается возможность сопротивления микробной нагрузке, уменьшается иммунный статус, орган может отекает с нарушением эвакуационных способностей, т.е. создаются все условия для активного воспалительного процесса, т.е. простатита. Поддерживать кровообращение простаты просто: хотя бы раз в час встаньте из-за стола и прогуляйтесь в самый дальний уголок офиса, сделайте пару кругов по кабинету, сходите воды попейте, т.е. найдите повод походить.

Отчаянные мужчины находят возможность присесть раз 20. Идеально после работы прогуляться минут 30-40. Ничего сверхъестественного от Вас не потребуется, просто больше двигайтесь. Это важно не только для лечения простатита, но и для его профилактики и было бы неплохо двигательную активность превратить в привычку.

В день нужно проходить не менее 3 км. Возможно, звучит это сложно или страшно, но если Вы работаете в большом офисе или на крупном предприятии, то набрать необходимый километраж можно совершенно незаметно. А если ходьба на свежем воздухе, то это вдвойне полезно.

### **Виноваты ли простуды?**

«Простыл, наверное...» - нередко говорят мужчины на приемах и пытаются вспомнить где они переохладились, поскольку есть такое мнение, «гуляющее» на просторах вселенной, что простатит вызван переохлаждением и простудными заболеваниями.

Истина состоит в том, что здоровой простате не страшна никакая простуда, она ее переживет, при этом мужчина может ощутить незначительный кратковременный дискомфорт. Редкие ситуации, когда действительно полчаса посидел на холодной металлической трубе или другие подобные варианты, тогда может возникнуть простатит, который, чаще всего, имеет форму острого течения с высокой температурой и резкими болями.

Все остальные варианты возможны на фоне застойных явлений простаты, т.е. нерегулярности половой жизни и недостаточности кровообращения, т.е. малоподвижного образа жизни. Простуды являются одними из провоцирующих факторов, которые могут подталкивать развитие воспаления простаты, но никак не являться непосредственной причиной заболевания.

### **Инфекции, передаваемые половым путем**

Половые инфекции действительно вызывают множество осложнений, одним из которых является воспаление предстательной железы.

Большинство микробов, вызывающих ИППП (инфекции, передаваемые половым путем), не способны жить в простате, поскольку там просто нет подходящих для них условий, но провоцировать простатит – запросто. Хотя, последнее утверждение все чаще подвергается сомнениям и некоторые исследователи находят половые инфекции в структурах предстательной железы. Возможно микроорганизмы изменяются и приобретают новые свойства и возможности.

Половые инфекции находятся в мочеиспускательном канале, часть которого проходит через предстательную железу. При развитии они снижают защитные свойства половой системы и «открывают ворота» для других микроорганизмов которые окружают нас в повседневной жизни. Наиболее частым патологическим агентом при простатите является кишечная палочка, хотя есть значительный список и других микробов, которые играют не меньшую роль в формировании заболевания.

Самая сложная ситуация с трихомонозом – это одна из самых распространенных половых инфекций, которая вызывает выраженное воспаление уретры и способно поражать простату, т.е. вызывать трихомонадный простатит. Если это происходит, то «достать» трихомонаду из простаты является крайне сложной задачей.

Вывод из вышесказанного можно сделать только один: любая половая инфекция будет поддерживать воспаление предстательной

железы, поэтому устранение всех ИППП является одним из обязательных условий лечения простатита.

### **Оральный и анальный секс**

В нашем организме есть два «зоопарка микробов», которые содержат наибольшее количество и максимальное разнообразие микроорганизмов – ротовая полость и прямая кишка. Оральные и анальные контакты являются не физиологичными и половая система не рассчитана на такую микробную нагрузку, поэтому происходит одна очень простая ситуация: бактерии массово поступают в мочеиспускательный канал, занимая все большие «территории» добираются до предстательной железы, где начинают активно развиваться.

Презерватив способен оградить от подобного процесса, но всегда остается риск, идти на который или нет решать должны в парах. Риск связан с тем, что полностью оградить от поступления микроорганизмов невозможно – используете Вы презерватив или нет.

С одной стороны, разнообразие половой жизни является желательным пунктом в вопросах взаимоотношений, с другой стороны риск микробного поражения половой системы полностью исключить невозможно.

Оральный или анальный секс могут становиться поводами для воспаления простаты – все зависит от соблюдения «правил игры», а по простому – гигиены.

### **Простатит и бесплодие**

Как только ни пугают мужчин: «если простатит, то будет бесплодие», «если простатит, то будет импотенция», «если простатит, то замучают пробелы с мочеиспусканием»...

Если человеку твердить, что будет болеть рука, то рано или поздно она заболит, упорное «зомбирование» мужчин уже само по себе способно дать прирост числа заболеваний, которых вообще не должно быть в определенных ситуациях.

Еще раз вернемся к функциям простаты, основным из которых является выработка жидкой части спермы, что составляет около 90% от ее объема. Жидкая часть – это жиры, белки, витамины и минералы, т.е. среда для жизни сперматозоидов за пределами нашего тела. Конечно, если предстательная железа работает плохо, то состав спермы меняется, а сперматозоиды «сажаются на диету», поэтому снижают свою функциональную активность. Если есть активный воспалительный процесс в простате, то в этой среде токсины микробов «отравляют» сперматозоиды, делая их менее активными. В итоге качество спермы снижается, а за ним и вероятность оплодотворения женской яйцеклетки.

Все это было бы очень интересно, если было бы так важно, ведь воспаление – дело приходящее и уходящее, а оплодотворение может занимать продолжительный период времени. Если даже мужчину простатит выбьет из графика планирования детей, то это ненадолго и, тем более, не навсегда.

Ни один, даже самый сильный простатит, не способен вызвать бесплодие, за исключением крайне редких ситуаций, когда происходит повреждение семенных пузырьков и ограничивается выход из них сперматозоидов, но тогда в спермограмме будет резкое снижение их концентрации.

Простатит является удобным диагнозом для врачей, поскольку мужчине, страдающему снижением фертильности проще всего объяснить прямую связь между простатитом и бесплодием. Да и

лечение простатита дело привычное и понятное, а вот истинные причины бесплодия приходится еще поискать.

### **Простатит и эрекция**

Настоящим кошмаром для мужчин является «обещание» нарушения эрекции при возникновении простатита. Боли, нарушение мочеиспускания, неудобства – все это можно пережить, но вот если о половой жизни забыть придется – это уже перебор.

Все не так плохо, как может показаться. Половая система начинается в голове и если возникает сомнение по поводу собственной эрекции, то опасения могут оправдаться с большой степенью вероятности.

Есть и физическое основание снижения эрекции при нарушении работы предстательной железы. Простат вырабатывает сосудисто-активный субстрат – «Простагландин E», который оказывает непосредственное влияние на поддержание кровеносных сосудов полового члена. Конечно, при воспалении его выработка снижается, поэтому эрекция может становиться непродолжительной по времени и даже во время секса половой член способен обмякнуть и продолжать процесс будет весьма проблематично.

Вопрос лишь в том, что получается замкнутый круг: простатит снижает выработку Простагландина E, что уменьшает напряжение полового члена, это усиливает психологическую напряженность, что дополнительно «давит» на половой член, количество половых контактов сокращается, что вызывает переполнение простаты и усугубляет простатит. В общем, простатит снижает эрекцию, слабая эрекция провоцирует простатит.

Начинать разрывать порочный круг стоит с психологического самонастроения и стабилизации половой жизни. Поэтому, меньше заморочек, господа!

## **Простатит и раннее семяизвержение**

Одной из функций предстательной железы является контроль семяизвержения, а точнее выход спермы – это сокращение мышечного слоя простаты, как насос она выбрасывает составные части семени.

Конечно, при нарушении работы простаты, что бывает при воспалении, возникают и проблемы с длительностью полового акта. При простатите орган находится в постоянно раздраженном состоянии и достаточно совсем небольшого «импульса», т.е. раздражения головки полового члена, чтобы запустить механизм семяизвержения. Раннее семяизвержение в таких ситуациях возникает одновременно с началом воспалительного процесса, а не с начала половой жизни. И проходит это состояние со стабилизацией работы простаты.

Поэтому все просто: лечим простатит, одновременно получаем продление полового акта. Каких-то дополнительных мероприятий, как правило, не требуется, хотя, бывают исключения из правил, но это совсем другая история.

## **Психологическое расстройство**

В древние времена была такая пытка: человека привязывали к дереву, брили голову наголо, сверху устанавливали чашу с водой, из которой постоянно капала вода на голову, через трое суток человек сходил с ума потому, что каждая капля уже была как удар молотком. Эта ситуация очень напоминает простатит, который и не беспокоит сильно, но постоянные неудобства наша психика начинает значительно преувеличивать из-за назойливых ощущений, мужчина постоянно думает о нем, снижается работоспособность и даже



нарушается сон, а половая жизнь становится сомнительным удовольствием. Просто жутко описал...

Но для человека с простатитом банальное воспалительное заболевание выглядит именно так, поэтому, чтобы избавиться от него, люди готовы пойти на разные варианты диагностики и лечения. Можно долго обсуждать правильно это или нет, но в данном случае речь идет по поводу качества жизни, которое значительно снижается.

Облегчение мужских страданий является неотъемлемой задачей, врача-уролога, к которому он обращается, но конечной целью должно оставаться полное избавление от недуга. Только такой вариант позволит вернуть уверенность в своих силах, повысит работоспособность и вернет сон.

Порой, акцент внимания на простатит настолько велик, что сам по себе может усугублять состояние мужчины. Сила психологического воздействия велика, поэтому задача мужчины является «отключение» от проблемы и выполнение рекомендаций врача, тогда все пойдет на лад.

### **Внешние проявления**

При простатите есть три основных направления по проявлениям: боли, нарушения мочеиспускания и нарушения половой функции. Боли. Особенность болевых ощущений заключается в том, что происходит их иррадиация, т.е. неприятные ощущения мужчина может испытывать внизу живота, в промежности, в мошонке, в половом члене, в крестце, иногда в поясничной области и на бедрах.

Тип их может быть разным: от периодических тянущих до резких импульсных. Порой, даже приходится спорить с мужчиной по поводу болей и доказывать, что не яичко это болит, а простата...

Нарушения мочеиспускания или дизурия. Могут проявляться весьма индивидуально: рези в уретре, тонкая струя мочи, частые позывы к мочеиспусканию, приходится ждать пока появится струя, ощущения неполного опорожнения мочевого пузыря и другие. Все зависит от области и степени повреждения органа.

Нарушения половой функции. Наиболее частым проявлением или жалобой является снижение напряжения полового члена во время секса. Может возникать раннее семяизвержение из-за раздражения простаты. Порой, снижается либидо, т.е. желание, влечение к женщинам.

Более редко мужчина наблюдает раздражительность, потливость, общее недомогание, периодическое повышение температуры, снижение работоспособности, нарушение сна и другие. Простатит многолик и ждать, когда появится весь набор внешних проявлений бессмысленно. У каждого мужчины он может проявляться своим набором проблем.

### **Как лечим**

Лечение простатита является наиболее сложным вопросом, поскольку требует учета многих факторов формирования заболевания.

Прежде всего, терапия начинается не с препаратов, а с бытовых особенностей жизни мужчины. Базовыми условиями являются: регулярная половая жизнь, частая двигательная активность, минимизация алкоголя и регулярное качественное питание.

После проведенных исследований подбирается индивидуальный набор препаратов и процедур. Универсальных средств для лечения простатита нет и быть не может, поскольку механизмы, формирующие разные варианты простатита отличаются значительно. Не всегда нужно назначать антибиотик, не всегда

можно выполнять массаж простаты... Поэтому дать универсальные схемы лечения данного заболевания я не могу.

Подбор адекватной терапии – задача доктора, а вот половую жизнь, двигательную активность и ограничение алкоголя не заменят никакие препараты, поэтому, дорогие мужчины, начинаем лечение с себя.

### **Народные способы терапии**

Травы, отвары, массажеры, прогревы, упражнения и еще массу вариантов формируют люди вокруг простатита. Говорить, что все они неправильные сложно, бывают и очень интересные варианты, поэтому я стараюсь внимательно выслушать все описываемые варианты, но 90% из них или несвоевременны, или бесполезны, или откровенно причиняют вред здоровью.

В предыдущей главе я указал, что универсальных средств лечения не бывает и каждый вариант должен подбираться в зависимости от результатов исследований. Эксперименты над мужским здоровьем продолжаются и народные способы лечения появляются новые. Использовать их или нет – выбор каждого мужчины, их можно обсуждать с врачом на приеме и подключать в нужный момент – только в таком случае они дадут свой положительный эффект.

Стоит учитывать, что народные способы терапии простатита не проходили клинических испытаний, поэтому риск для здоровья всегда присутствует.

### **Процедуры лечебные и не очень**

Также как нет универсальных препаратов в лечении простатита, так и нет категорически надежных и безвредных вариантов физиотерапии. Физиотерапия основана на прогреве,

электромагнитном, тепловом, ультразвуковом воздействии – все это необходимо для нескольких моментов: усиление кровотока в органе, стимуляция местного иммунного ответа, повышение локальной температуры тканей для наиболее быстрого уничтожения микроорганизмов, устранение застойных явлений в предстательной железе. Все это было бы хорошо, если бы ни одно но: каждый вариант терапии подходит для конкретной ситуации и при неправильном использовании способен повредить орган и даже ускорить рост опухолевых клеток, т.е. провоцировать онкологические заболевания.

Пожалуй, отдельным вопросом стоит пальцевой массаж простаты, которого многие мужчины боятся, как огня. Да, это категорически неприятная ситуация, через которую приходится проходить 99% мужчин хотя бы раз в жизни, а, скорее всего, даже и не раз. Опять же, говорить об универсальности положительного воздействия этой процедуры не приходится, она показана далеко не всем и не должна использоваться без ограничений. Но в определенных ситуациях массаж простаты является одним из надежных и быстродействующих вариантов терапии данного недуга.

Какой вариант физиолечения необходимо использовать в конкретной ситуации желательно обсуждать с врачом, который понимает все аспекты процесса и способен его адекватно оценить.

### **«Волшебная таблетка» для профилактики**

Мы все реальные люди, каждый из нас имеет свои конкретные проблемы со здоровьем и особенности организма и относиться к этим вопросам стоит весьма прагматично, поскольку каждая патология имеет свои причины, развитие и следствия. Простатит не является исключением из общих правил и, еще раз повторюсь, является рядовым воспалительным урологическим заболеванием. Только рекламы вокруг нас стало слишком много и мужчин внушают

мысль о «неизлечимости» простатита, пугая интимными проблемами и предлагая универсальные варианты лечения данного заболевания. Ничего, кроме упущения времени при этом мужчина не получит.

Не допустить развитие простатита или, по крайней мере, снизить риск развития или повторения заболевания очень просто: вести регулярную половую жизнь, иметь частую физическую нагрузку, т.е. больше двигаться, минимизировать количество употребляемого алкоголя и полноценно питаться.

Вести здоровый образ жизни – это и есть «Волшебная таблетка» для профилактики простатита.

### **Отношения с женщинами**

Мужчины и женщины зависят друг от друга как в эмоциональном, так и в физическом отношении. Видимо, мы должны составлять единое целое из «двух половинок», чтобы прийти к полноценному физическому благополучию. Так устроена природа, что для полноценного функционирования половой системы необходима регулярная половая жизнь, что будет тянуть за собой стабилизацию работы эндокринной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Вот и получается, что при отсутствии полноценных сексуальных отношений начинает рушиться «карточный домик» нашего здоровья. Частая смена половых партнерш с урологической точки зрения, также, ничего хорошего не несет, поскольку женщины имеют свой набор микрофлоры половой системы, к которому приходится адаптироваться мужчинам. Т.е. половые контакты с постоянной партнершей способствуют укреплению местного иммунитета, а разные партнерши будут иммунитет перенапрягать и провоцировать воспалительные явления.

А вот когда речь заходит по поводу психологического благополучия, не все так однозначно. Работа головного мозга мужчины и женщины отличается значительно, поэтому проблема психологической совместимости стояла во все времена. Более того, при длительном совместном проживании отношения могут изменяться как в лучшую сторону, так и «давать трещину», что происходит, видимо, чаще, судя по статистике разводов и главной их причине – «несовместимости характеров».

Большинство психотерапевтов утверждают, что большая половина заболеваний – это следствие скопления нереализованных эмоций и нестабильности психологического равновесия. Думаю, простатит не является исключением. В условиях недоброжелательных семейных отношений сокращается качество половой жизни, что еще больше усугубляет сексуальные проблемы, а это будет добавлять поводы для «разборок» - рано или поздно это будет реализовано в виде физического заболевания и с большой долей вероятности можно будет предполагать развитие простатита.

Вывод один: ищите взаимопонимание в семье и поддержку своей «второй половины».

### **И все-таки, он излечим**

Вместо выводов еще раз хочу утвердить одну простую мысль в головах мужчин: простатит является рядовым воспалительным заболеванием, которое требует к себе правильного подхода по принципам клинических рекомендаций диагностики и лечения данного заболевания. Никакие шаманские обряды и супер-технологии не требуются, чтобы адекватно оценить и поправить сложившуюся проблему.

Чтобы ее решить, достаточно обратиться к врачу-урологу, пройти несложный комплекс исследований и подобрать терапию. И не

Денис Черепанов /// Простатит: развенчание мифов

забывайте о «бытовых факторах»: секс, спорт, отсутствие алкоголя и нормальное питание – и все будет хорошо!