

Предстательная железа играет настолько важную роль для здоровья сильной половины человечества, что ее называют вторым сердцем мужчин. Состояние этого органа может в корне изменить жизнь мужчины, сделав его слабым и уязвимым



Орган мужской уязвимости, или Сколько сердец у мужчин

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Предстательная железа, или простата (*prostate, prostates*, греч. *proistanai* — представить, выдаваться вперед), имеет форму перевернутой трапеции. Появляется она на 2–3-м месяце эмбрионального развития. У мальчика эта железа весит всего несколько граммов, а у взрослого мужчины — около 18 г. В 20 лет объем предстательной железы приобретает свой нормальный, естественный размер, в среднем не превышающий 26 см³. В норме у мужчин длина предстательной железы составляет 2,5–4,5 см, ширина — 2,5 см, толщина — 1,6–2 см. Следует отметить, что размер, форма и плотность предстательной железы индивидуальны и претерпевают изменения с возрастом мужчины. После 45 лет она постепенно начинает увеличиваться и это продолжается до конца жизни. У 80–90% мужчин гиперплазия предстательной железы подвержена прогрессирующему росту, и лишь у 10–20% предстательная железа остается в стабильном состоянии.

СТРАТЕГИЧЕСКИ ВАЖНАЯ ДИСЛОКАЦИЯ

Расположена предстательная железа под мочевым пузырем и охватывает верхнюю часть мочеиспускательного канала. Если средняя доля железы увеличивается, развиваются различные нарушения мочеиспускания. Железа играет роль непроизвольного сфинктера мочеиспускательного канала, закрывая выход из мочевого пузыря во время эрекции. Именно поэтому моча и сперма не смешиваются во время эякуляции. До наступления половой зрелости предстательная железа является исключительно мышечным органом, а ко времени полового созревания в 17 лет становится и железой. В норме от 30 до 50% предстательной железы представлено соединительной тканью и гладкими мышцами, остальная часть — железистой тканью. Железа обладает сложным нервномышечным аппаратом, который очень чутко реагирует

даже на самые незначительные патологические изменения. Задняя поверхность предстательной железы прилежит к прямой кишке, поэтому ее можно прощупать пальцем, введенным *per rectum*, что, собственно, и делают проктологи и урологи.

СЕКРЕТЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Предстательная железа отвечает за эрекцию, качество сперматозоидов, выработку семенной жидкости и многое другое. Ее главная функция — секреторная. Продуцируемый ею секрет, питающий и защищающий сперматозоиды, состоит из жидкой и плотной фракции и включает белки, углеводы, электролиты, жиры и гормоны. Железа обеспечивает подвижность и жизнеспособность сперматозоидов, разжижая сперму и осуществляя их транспортировку, тем самым способствуя оплодотворению яйцеклетки. При сокращении гладкомышечных волокон капсулы предстательной железы и семенных пузырьков происходит эякуляция (семяизвержение) — выброс семенной жидкости в мочеиспускательный канал. Вырабатываемый предстательной железой секрет, выбрасываемый во время эякуляции, содержит иммуноглобулины, ферменты, витамины, лимонную кислоту, ионы цинка и др. Кроме всего, она обеспечивает нормальное функционирование эрекционного механизма. Функции предстательной железы контролируют гормоны гипофиза, андрогены, эстрогены, стероидные гормоны, особенно тестостерон.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Выделяют две большие группы заболеваний предстательной железы: к первой относят острые инфекционные и хронические воспалительные заболевания, а ко второй — опухолевые заболевания (рак и аденому предстательной железы). Наиболее распространены воспалительные поражения железы, называемые

простатитом. Это заболевание может развиваться как у молодых людей, так и у пожилых. Существуют различные формы простатита (на долю бактериального простатита приходится всего 10%). Довольно часто простатит обостряется и переходит в скрытую или в хроническую форму. Стоит отметить, что в некоторых случаях рак предстательной железы имеет клиническую картину, схожую с таковой при хроническом бессимптомном простатите. В целях дифференциальной диагностики этих двух заболеваний мужчинам после 40 лет рекомендуют сдавать кровь из вены на определение уровня ПСА — простатического специфического антигена. При его повышенном уровне может быть необходима дополнительная диагностика, например биопсия простаты.

КАК РАСПОЗНАТЬ ПРОСТАТИТ?

Клиническая картина простатита очень нестабильна. Чаще всего больной жалуется на периодическую боль в поясничной области, внизу живота, промежности, мошонке, члене. Могут возникать неприятные ощущения после эякуляции, при мочеиспускании и при дефекации. При остром простатите температура тела может повыситься до 38–39 °С, а боль будет такой сильной, что превратит процесс мочеиспускания в пытку. У половины больных с простатитом наблюдаются расстройства сексуальной активности. В проведенных исследованиях 58% пациентов сообщили о недостаточной ригидности полового члена для осуществления полового акта, 50% — отметили резкое уменьшение количества эякулята, а 10% — боль при эрекции. Боль в члене или в других интимных местах при половом акте испытывают только 5–10% заболевших. Простатит может приводить к бесплодию. В запущенной форме болезнь способна привести к серьезным осложнениям.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение простатита требует от больного значительного терпения и выдержки. Физиотерапевтические процедуры подбирают индивидуально для каждого больного. Практикуют массаж предстательной железы, микроклизмы и свечи, грязевые тампоны и аппликации, инстиляции и парапростатические блокады, локальную фаллодекомпрессию, лазерное воздействие и другие физиопроцедуры. Очень важным при лечении простатита является соблюдение режима и выполнение всех предписаний лечащего врача. Но еще важнее — своевременная и эффективная профилактика простатита, включающая комплекс правил здоровой и активной жизни, а также регулярное медицинское обследование.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ СЕКС

К самым приятным моментам профилактики простатита относится регулярный секс. Ведь отсутствие или недостаточность сексуальной реализации при высоком уровне возбуждения приводит к развитию простатита. Половой акт способствует поддержанию постоянной циркуляции спермы и активному снабжению предстательной железы кровью, которая массирует и дренирует ее. Упорядоченная половая жизнь — необходимое условие для лечения простатита. Однако следует помнить, что контакт с чужеродной генитальной микрофлорой и заболевания, передающиеся половым путем, служат существенными факторами риска развития простатита, поэтому рекомендован секс только с постоянным партнером.

БЕГОМ ОТ ПРОСТАТИТА!

Профилактика простатита включает активный образ жизни. Чтобы не дать болезни шансов, нельзя сидеть без перерыва более 90 мин подряд. Лучше всего заняться каким-нибудь подвижным видом спорта с умеренными физическими нагрузками, которые препятствуют застою крови в органах малого таза. А еще лучше



Лучше всего заняться каким-нибудь подвижным видом спорта с умеренными физическими нагрузками, которые препятствуют застою крови в органах малого таза

ежедневная ходьба с минимальным расстоянием около 4 км. Кроме того, существует целый комплекс специально разработанных упражнений, предназначенных для улучшения кровообращения малого таза и предстательной железы. Рекомендовано носить свободное хлопчатобумажное белье, не препятствующее нормальному кровотоку в предстательной железе. Ни в коем случае нельзя задерживать мочеиспускание — мочевой пузырь нужно опорожнять всегда, когда возникает необходимость. Провоцирующим фактором возникновения простатита является переохлаждение, поэтому нельзя купаться при низких температурах, сидеть на холодных поверхностях, а ноги всегда должны быть в сухости и тепле. Важным условием профилактики простатита является своевременное выявление и лечение урогенитальных инфекций. К урологу нужно наведываться как минимум раз в год, а при вторичной профилактике простатита — каждые 3 мес.

ДИЕТА ДЛЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Чтобы «угодить» предстательной железе, мужчинам придется отказаться от многих излюбленных привычек. Ей «не нравятся» алкоголь (особенно пиво!), курение, кофе и газированные напитки. Не следует злоупотреблять блюдами и приправами, имеющими жгучий вкус (перец, хрен, лук и чеснок), и копченостями. Кроме острых и кислых блюд рекомендовано исключить жирную и жареную пищу, которая вызывает прилив крови к половым органам и приводит к нежелательному набуханию сосудов. И, наоборот, «на радость» предстательной железе следует включить в рацион продукты, содержащие большое количество цинка: баранину, говядину, морепродукты, горох, фасоль, морковь, овсянку, рис, гречку, арахис, грецкие орехи, арбузные и тыквенные семечки. Нельзя допускать запоров, ведь они нарушают кровообращение в предстательной железе. Избавиться от запоров поможет подвижный образ жизни и достаточное количество растительной клетчатки в рационе питания. Предстательная железа «любит» оливковое масло, брокколи, шпинат, салат — это источники витамина Е, который играет важную роль в работе половых желез и стимулирует мышцы предстательной железы. Растительный краситель ликопин в помидорах и полифенолы в зеленом чае существенно снижают риск развития рака предстательной железы. Как бы ни тяжело было следовать всем этим рекомендациям, но оно того стоит!

Татьяна Кривомаз, канд. биол. наук