**Бывает ли климакс у мужчин?**

Аденомы предстательной железы, пожалуй, не бывает только у евнухов. Остальным мужчинам, особенно в зрелом возрасте, скорее всего, придется столкнуться с ней. Согласно статистике, с аденомой простаты, или, как ее еще называют, доброкачественной гиперплазией предстательной железы, к врачу обращаются большинство мужчин старше 50 лет, а после 80 это заболевание встречается практически у всех представителей сильного пола.

Предстательную железу называют "вторым сердцем мужчины". Находится она непосредственно под мочевым пузырем, окружая и замыкая канал, через который моча попадает из пузыря в половой член. Железа достигает своего нормального размера (примерно с лесной орех) в период полового созревания. В ней образуются мужские половые гормоны и так называемый простатический сок, который, смешиваясь со спермой, делает ее активной, способной участвовать в оплодотворении.

Что вызывает аденому?

Традиционно считается, что это одно из проявлений "мужского климакса", поскольку многочисленные исследования не выявили никакой связи между аденомой простаты и половой активностью, сексуальной ориентацией, перенесенными заболеваниями половых органов. Полагают, что недуг связан с особыми биологическими процессами старения организма: неравномерным угасанием половой функции, возрастным накоплением эндокринных нарушений. На таком фоне предстательная железа получает дополнительные стимулы к росту, что в конечном итоге и приводит к развитию аденомы. Возникновению и развитию способствуют также сидячий образ жизни, затруднения с опорожнением кишечника и мочевого пузыря, курение, систематическое употребление крепких спиртных напитков.

Считается, что с возрастом у мужчин увеличивается активность одного из ферментов, который способствует усиленному росту предстательной железы. Фермент этот называется 5а-редуктаза, и многие современные лекарства для лечения аденомы простаты призваны блокировать именно его работу.

С чего она начинается?

Заболевание начинается с образования в предстательной железе одного или нескольких узелков. Такие узелки растут в течение 10-15 лет, по мере роста сдавливая мочеиспускательный канал и давая о себе знать затруднением мочеиспускания, нарушением работы почек. Момент, когда мочеиспускание, особенно с наполненным мочевым пузырем, перестает доставлять удовольствие, и считается началом недуга. В идеале в это время мужчина и должен обратиться к врачу. Через некоторое время мочеиспускание учащается, становится менее свободным и интенсивным. Струя мочи ослабевает, ее количество, выделенное за один раз, уменьшается.

Характерный признак заболевания - необходимость встать ночью 1-2 раза. Еще один симптом аденомы - появление таких сильных позывов к мочеиспусканию, что невозможно отсрочить его даже на короткое время.

К сожалению, мужчины рассматривают эти явления как возрастные и не обращаются к врачу. Но со временем мочиться становится все тяжелее. Струя падает почти отвесно, а не по обычной кривой, сильно напрягаются мышцы живота, поэтому во время мочеиспускания приходится делать перерывы. При отсутствии лечения появляется почечная недостаточность, для которой характерны головная боль, жажда, сухость во рту, слабость, раздражительность. Мочевой пузырь всегда переполнен, но при мочеиспускании моча выделяется тонкой струйкой или даже по каплям. Наряду с этим наблюдается феномен недержания мочи, то есть моча выделяется по каплям постоянно и против желания больного, сначала ночью, а затем и круглые сутки.

Полная задержка мочеиспускания возможна на любой стадии заболевания, даже на самой ранней. Ее могут спровоцировать переохлаждение, погрешности в диете или прием алкоголя, длительное неопорожнение мочевого пузыря. В этом случае требуется экстренная хирургическая операция. Серьезным осложнением аденомы простаты является гематурия - появление в моче крови. Дело в том, что при повышении давления мочи повреждаются вены мочевого пузыря, - они и могут стать причиной кровотечения. Как правило, это не имеет отношения к "озлокачествлению" болезни. И все-таки при первых признаках гематурии нужно поспешить к врачу - урологу или онкологу. Аденома простаты, и это естественно, заставляет изменить стиль жизни. Мужчина вынужден уменьшать прием жидкости перед поездкой, сном, занятиями спортом, посещением театра, кино; он не может длительное время находиться за рулем автомобиля и не высыпается ночью.

Но повторим еще раз: аденома простаты - это не рак. Она растет доброкачественно, то есть не дает метастазов.

На приеме у уролога

После опроса больного врач прощупывает предстательную железу через прямую кишку. Кроме того, обязательно проводятся общие анализы крови и мочи, УЗИ, урофлоуметрия (метод, позволяющий оценить скорость потока мочи), рентген таза. Врач может назначить анализ на ПСА (простатоспецифичный антиген). Этот анализ делают, чтобы исключить подозрение на рак предстательной железы.

Аденому лечат хирургическим путем, лекарствами, физиотерапией. Но начинать нужно со строгой диеты. Полезны молочные продукты и растительная пища. Важно следить за работой кишечника (добиваться, чтобы стул был ежедневным), систематически заниматься утренней зарядкой, ежедневно совершать пешие прогулки. Не следует задерживать мочеиспускание: сильное растяжение мочевого пузыря может привести к острой задержке мочи.

Оперативные методы лечения аденомы предстательной железы - самые эффективные. В незапущенных случаях, когда мочевой пузырь опорожняется полностью и еще не повреждены почки, можно прибегнуть к трансуретральной резекции простаты - то есть удалить аденому через мочеиспускательный канал. Это наименее травматичная операция.

Если болезнь запущена - аденома достигла больших размеров и появилась почечная недостаточность, применяется чреспузырная, или позадилобковая, аденомэктомия. Эта операция более травматична, требует длительного пребывания в клинике, зато обеспечивает полное излечение.

Если больной заинтересован в сохранении половой активности, ему делают трансуретральное рассечение предстательной железы. Эта операция позволяет еще несколько лет вести половую жизнь, но по прошествии времени удалить железу все-таки придется.

Профилактика аденомы предстательной железы

К сожалению, по-настоящему действенных методов профилактики аденомы простаты не существует. Пожилым мужчинам необходимо правильно питаться (главное - исключить острые приправы, пряности, консервы и копчености), отказаться от вредных привычек (особенно от употребления спиртных напитков), стараться соблюдать водно-питьевой режим (избыточное поступление жидкости в организм не рекомендуется). По некоторым данным, фитопрепараты, например экстракт коры африканской сливы, снижают риск аденомы простаты. Но для профилактики аденомы ни в коем случае нельзя принимать те лекарства, которые используются для ее лечения. Всем мужчинам старше 50 лет необходимо взять за правило раз в год посещать уролога.