ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА

История Тони

Тони вез родителей домой. Не прошло и двух часов, как отец попросил остановить машину. Тони никак не удавалось найти место, где можно припарковаться. Когда он это сделал и родители вышли в туалет, в машине чувствовался странный запах.

-- Ты опять обесцвечивала волосы? -- спросил Тони жену.

-- Глупый, да это твой отец! -- Энн толкнула мужа в бок.

-- Как будто пахнет детскими пеленками! -- не понял Тони.

-- Тихо! Идут! -- прошептала Энн.

Тони смотрел, как родители подходят к машине. Дуглас, его отец, шел, как и прежде, бодрым пружинистым шагом. Тони очень любил старика. Сколько же ему лет? 64? 67? В наше время это не так много... И вдруг Тони догадался. Туалет и запах в машине.

Позже Тони попытался поговорить с матерью о состоянии отца:

-- Это простата, правда? Когда это началось?

-- Ты же знаешь отца! -- грустно улыбнулась мать. -- Разве он когда-нибудь скажет, что с ним?

-- Я сам этим займусь. Узнаю, что и как! Скажи ему, ладно? Ночью в постели Тони обнял жену. Глаза его увлажнились...

-- Я так люблю старика.

-- Не такой уж он и старик, -- усмехнулась Энн. -- Просто, как говорится, в возрасте. Я бы сама в него влюбилась, если бы так рано не вышла замуж.

Где находится простата?

Тони начал изучать медицинские книги. "Предстательная железа находится непосредственно под мочевым пузырем и окружает верхнюю часть мочеиспускательного канала. После пятидесяти лет предстательная железа, как правило, увеличивается и может начать давить на мочевой и мочеиспускательный канал. Иногда это приводит к недержанию мочи".

-- Почему мочевой пузырь расположен так высоко? -- спросил Тони. -- И зачем канал проходит через простату, если с этим связано столько неприятностей?

-- Ошибка при проектировании, -- ответила Энн. -- Женщинам об этом кое-что известно.

-- Значит, природа не так уж мудра! -- пробормотал Тони и продолжал читать дальше. "Увеличение предстательной железы затрудняет контроль за мочеиспусканием, поскольку мочевой пузырь и уретра оказываются под давлением увеличенной простаты. Это может стать причиной недержания мочи -- от незначительного просачивания до полностью бесконтрольного опорожнения. Значительное увеличение предстательной железы автоматически вызывает нарушение мочеиспускания даже у здорового в других отношениях мужчины".

-- Значит, у отца ничего серьезного. Слава Богу! -- вздохнул Тони. Но мысль о том, что те же самые проблемы ждут и его самого, показалась ему невыносимой. Он перевернул страницу.

"Мужчины могут никогда не иметь проблем с предстательной железой. Делая комплекс упражнений д-ра Кегеля, вы научитесь ощущать приближение эякуляции. Регулярные упражнения помогут отодвинуть процесс возрастного увеличения предстательной железы, хотя это и не доказано. Многие мужчины делают упражнения в надежде научиться контролировать мочеиспускание".

-- Что это за комплекс упражнений Кегеля? -- спросил Тони.

-- Фантастика! -- сквозь сон ответила Энн. -- Благодаря этим упражнениям мне удалось восстановить мышцы после рождения близнецов.

Нарушение мочеиспускания

У мальчика сразу после его появления на свет предстательная железа представляет собой небольшой орган, напоминающий по форме сердце. В период полового созревания она увеличивается до размера грецкого ореха и начинает выделять секрет из специальных бугорков, похожих на те, которые мы видим на мяче для игры в гольф. После пятидесяти лет выделения становятся более обильными, и железа начинает увеличиваться. В последующие двадцать лет она постоянно растет и может стать величиной с лимон или даже грейпфрут. Ткани затвердевают и теряют прежнюю эластичность.

После шестидесяти лет увеличенная предстательная железа может начать давить на мочеиспускательный канал, расположенный в центре железы, и на мочевой пузырь, лежащий выше, В результате нарушается процесс мочеиспускания, что характерно для многих пожилых мужчин.

Такое состояние называется доброкачественным увеличением предстательной железы, вызванным незлокачественными новообразованиями. Подобное увеличение не считается болезнью -- это всего лишь неприятное проявление процесса старения.

Примерно в этом же возрасте клапаны мочевого пузыря, контролирующие поступление мочи, начинают утрачивать упругость и становятся дряблыми. Даже у молодых людей эти мыщцы не всегда функционируют нормально. Иногда они могут сокращаться, в результате происходит задержка мочеиспускания. Ослабленные клапаны в сочетании с увеличенной предстательной железой доставляют пожилым мужчинам много неприятностей.

**Симптомами** увеличения предстательной железы и снижения эластичности мышц мочевого пузыря можно считать следующие:

1. ослабление струи мочи,
2. задержка струи в начале мочеиспускания,
3. необходимость усилия в начале или в процессе мочеиспускания,
4. прерывание мочеиспускания,
5. медленное ослабление струи перед его окончанием,
6. выделение капель мочи после окончания мочеиспускания.

Иногда наблюдается частое мочеиспускание и чувство распирания мочевого пузыря. Случается, мужчине приходится вставать по пять раз за ночь. Струя мочи может появляется с задержкой на 30 и более секунд. Само по себе увеличение предстательной железы не вызывает болезненных ощущений, однако побочные явления, т.е. нарушение мочеиспускания, довольно неприятны.

Увеличение предстательной железы значительно чаще наблюдается у мужчин в странах Запада. По результатам вскрытии, у 80,1% мужчин после 40 лет отмечается увеличение предстательной железы, а после 70 лет -- у 95,5 % мужчин. Конечно, эта статистика не слишком радует, но можно посмотреть на нее с другой стороны: судя по числу довольных, счастливых и активных мужчин пожилого возраста, увеличение предстательной железы при правильном отношении к своему здоровью не очень омрачает жизнь.

Не установлено, почему клетки простаты с возрастом начинают расти. Предстательная железа не увеличивается у мужчин, яички которых не функционируют. Это говорит о том, что в процессе роста клеток принимает участие тестостерон. Проведены интересные исследования о влиянии диеты и температуры тела. Считается, хотя окончательно это и не доказано, что профилактические меры в молодости приостанавливают процесс увеличения предстательной железы.

Профилактика увеличения предстательной железы

Тони позвонил отцу.

-- Посылаю тебе книгу. Стоит прочитать или хотя бы просмотреть.

-- Просмотреть, как же... -- проворчал Дуглас, получив от сына книгу. Но все-таки начал читать.

Регулярные эякуляции поддерживают предстательную железу и семенные пузырьки в здоровом состоянии. Возможно, они замедляют процесс уплотнения ткани, хотя это и не доказано. Ослабленные мышцы мочевого пузыря можно укрепить с помощью упражнений. Особенно полезны упражнения д-ра Кегеля. Даже если предстательная железа у вас уже увеличена, все равно никогда не поздно укрепить стенки мочевого пузыря. Старайтесь задерживать мочу в процессе мочеиспускания. Вначале делайте это очень медленно, поскольку резкое усилие может, напротив, вызвать мгновенное расслабление мышц, что принесет больше вреда, чем пользы.

Исключительное значение имеет психологическая установка. Некоторые мужчины воспринимают необходимость встать ночью в туалет как трагедию, другие же относятся к этому спокойно, философски, считая неизбежным процессом старения. Старайтесь не нервничать и не впадать в панику из-за увеличения предстательной железы. Мочеполовая система, так же, как и сердечно-сосудистая, плохо реагирует на напряжение и стресс.

На всякий случай всегда имейте при себе запасные трусы. Если вас смущают частые посещения туалетной комнаты, придумывайте какие-нибудь предлоги, например, говорите, что вам нужно срочно позвонить. Считается, что пожилая партнерша в такой ситуации действует более успокаивающе, чем молодая; необходимость постоянно находиться из-за мужчины там, где поблизости есть туалет, иногда раздражает молодых женщин. Недовольство партнерши вызывает у него напряжение, которое ведет к стрессу, и в результате посещать туалетную комнату придется еще чаще.

Если вы хотите избавиться от проблем, связанных с увеличением предстательной железы, вы должны:

1. Мысленно оставаться активным. Думайте о сложных, требующих умственных усилий проблемах, и это отвлечет вас от неприятностей, вызванных увеличением предстателььной железы.
2. Сохранять общественную активность. Участие в деятельности благотворительных организаций способствует снижению стресса.
3. Сохранять эмоциональную активность. Кто способен любить, тому ответят взаимностью.
4. Сохранять физическую активность. Значительных результатов можно добиться с помощью комплекса упражнений Кегеля.
5. Сохранять сексуальную активность. Здоровое состояние предстательной железы лучше всего поддерживается при регулярных эякуляциях, независимо от способа, которым они достигаются.

Недержание мочи

Около 6,5% американских мужчин младше 65 лет страдает недержанием мочи. Из них 1-2% живут в домах престарелых, несмотря на относительно молодой возраст. Похоже, родственникам легче преодолевать трудности, связанные с кормлением, мытьем и переодеванием стариков, чем с недержанием мочи. Распространенность этого недуга стремительно увеличивается пропорционально возрасту.

Интерес к сексу

У некоторых пожилых мужчин, страдающих недержанием мочи, возрастает интерес к сексу. Это выглядит парадоксально, поскольку с возрастом снижается уровень тестостерона в организме. Повышение сексуальности в пожилом возрасте отчасти связано с увеличением предстательной железы, давление которой вызывает ощущения, похожие на ощущения во время эякуляции.

Все прочитанное заинтересовало Дугласа, но следующая глава оказалась мало утешительной.

Особые проблемы

Увеличение предстательной железы может колебаться от умеренного до значительного. Многие мужчины с умеренным увеличением простаты доживают до преклонных лет. Но у некоторых состояние может вдруг резко ухудшиться. Если вы заметили какой-либо из перс-численных ниже симптомов, немедленно обратитесь к урологу.

Боль во время мочеиспускания: увеличенная предстательная железа начинает давить на мочеиспускательный канал, в результате в нем могут образовываться небольшие рубцы. Возникает порочный круг:

рубцы способствуют сужению канала, что, в свою очередь, вызывает появление новых рубцов. Сужение уретры препятствует полному опорожнению мочевого пузыря, оставшаяся моча становится причиной его воспаления, при котором появляется боль при мочеиспускании.

Недержание мочи: к упомянутым выше изменениям добавляется растяжение мочевого пузыря из-за его неполного опорожнения. Мышцы мочевого пузыря слабеют и утрачивают эластичность и способность сокращаться.

Задержка мочи: мочеиспускательный канал постепенно покрывается рубцами и в конце концов полностью блокируется, т.е. становится непроходимым. Моча в нем задерживается, что вызывает воспаление. Давление в мочевом пузыре отрицательно влияет на почки. Полная непроходимость уретры и остановка мочеиспускания могут случиться внезапно. В этом случае моча должна быть выведена из организма, прежде чем такое состояние отразится на почках.

Кровь в моче: если в моче или сперме появляется кровь, следует обратиться к врачу.

Хирургическое вмешательство

Когда-то операция увеличенной предстательной железы была очень сложной, а восстановительный период -- болезненным и длительным. Оперированные пациенты часто надолго утрачивали потенцию. Теперь так называемая канальная резекция предстательной железы проводится быстро и не дает побочных эффектов.

Операция продолжается около часа. Больной может есть уже вечером или на следующее утро. Катетер остается в мочевом пузыре два дня и после его удаления больного выписывают. В течение нескольких дней может немного сочиться моча.

Операция не имеет вредных последствий для сексуальной активности. Если до операции эрекция проходила нормально, способность к ней сохранится. Не нарушается и функция яичек. Но обычно немного нарушается работа мочевого пузыря. Во время оргазма нет эякуляции, но ощущение удовольствия остается прежним.

На стадии эмиссии сперма скапливается в положенном месте, но во время эякуляции выбрасывается к мочевому пузырю. Этот процесс называется обратной эякуляцией, которая является причиной бесплодия, но в пожилом возрасте проблема деторождения вряд ли актуальна. А если и актуальна -- можно прибегнуть к искусственному оплодотворению.

И все же канальная резекция предстательной железы иногда имеет нежелательные последствия. По некоторым данным, 6% оперированных страдают импотенцией (25 000 мужчин каждый год). У 2000-4000 мужчин наблюдается недержание мочи. 10% в течение 10 последующих лет необходима повторная операция, поскольку предстательная железа начинает снова увеличиваться.

Хотя эти данные и вызывают беспокойство, оно безосновательно. Только в 1989 году 7 700 урологов США сделали более 400 000 операций. Подсчитайте, у скольких больных не было отрицательных последствий.

У некоторых мужчин ткани предстательной железы слишком твердые и волокнистые. В этих случаях канальная резекция предстательной железы невозможна, необходимо удаление простаты.

Дуглас почувствовал, как у него сжалось сердце. Он считал себя совершенно здоровым и не хотел операции. Он знал, каким стал его друг после операции, сделанной десять лет назад. Активный здоровый мужчина превратился в безвольного импотента. Дуглас вдруг ощутил сильное сексуальное желание. "Потом дочитаю", решил он и пошел к Бет.

Новые методы лечения

При появлении первых же симптомов недержания мо.чи некоторые мужчины падают духом -- требуют срочной операции, желают сразу "лечь под нож". Но существуют другие методы лечения гипертрофии простаты.

1. Физические упражнения. Попробуйте выполнять комплекс упражнений, разработанных специально для укрепления мочевого пузыря. Можете также самостоятельно делать упражнения Кегеля.

2. Медикаментозные препараты. Существуют препараты для укрепления мышц мочеиспускательнго канала, уменьшения предстательной железы, а также для снятия напряжения гладкой мускулатуры.

3. Надрез. Сейчас разрабатывается методика надреза шейки мочевого пузыря с целью нормализации оттока мочи.

4. Ультразвук. Этот метод также находится на стадии изучения и заключается в дроблении разросшейся ткани с помощью ультразвука и отсасывании ее аспиратором.

5. Микроволны. Этот метод используется для удаления разросшейся ткани с помощью нагревания ее микроволнами.

6. Выжидание. В некоторых случаях после проведенного обследования состояние больного улучшается или по крайней мере стабилизируется. Причина этого явления неизвестна.

Некоторые урологи не рекомендуют своим пациентам методы, предложенные в пп. 3-5, тем более что какие-то из них еще только разрабатываются. Слишком велик риск поражения почек. Выбор лечения зависит от степени гипертрофии предстательной железы. Обратите внимание на пункт 7.

7. Ангиопластика. В мочеиспускательный канал с помощью катетера вводят небольшой баллончик. Лампочка помогает разместить его в нужном месте, то есть там, где сужен канал. Затем баллончик под давлением наполняется жидкостью, что вызывает расширение канала. Операция длится 30 минут и делается амбулаторно. Катетер оставляют на несколько дней. Многие урологи считают, что перед операцией необходима биопсия, чтобы исключить возможность рака. Ангиопластика противопоказана при прогрессирующем увеличении предстательной железы.

Баллончик вводят и в прямую кишку. Его помещают рядом с предстательной железой. В надутом состоянии он отодвигает предстательную железу от мочевого пузыря. Эта операция также довольно проста и может делаться амбулаторно.

Ангиопластика как метод лечения простаты обещает очень много. На сегодняшний день на эту процедуру отважились только 2 тысячи мужчин. Операция безопасная, безболезненная, позволяет избежать больших расходов и пребывания в стационаре и не вызывает обратной эякуляции. У 50-80% мужчин очень быстро наступает улучшение.

Однако пока слабой стороной данного метода является относительно большое количество рецидивов.

-- Эй! -- Дуглас улыбнулся жене. -- Может, мне все-таки удастся избежать операции...

Выбор

Хорошо, если есть возможность выбрать.

Недостаточно терпеливые мужчины, которые не могут регулярно делать упражнения или изменить свой образ жизни, сразу решаются на канальную резекцию. Некоторые врачи считают хирургическое вмешательство не самым лучшим методом, поскольку существует степень риска, хотя и незначительная.

Согласно современным представлениям, прежде всего стоит попробовать лечение без хирургического вмешательства. Поинтересуйтесь у уролога, что он думает об упражнениях, терапевтическом лечении, ангиопластике и других подобных методах, а также как он относится к статистике, отражающей их эффективность. Имеет ли значение образ жизни? Если да -- то можете ли вы перестроить свою жизнь? То, что подходит одному мужчине, оказывается совершенно неприемлемым для другого. Стоит разузнать о всех возможных методах лечения, чтобы сознательно сделать правильный выбор.

Дуглас сделал выбор и решился. У него не было сомнений.

-- Не говори Тони, что я был у уролога, -- попросил он жену по дороге домой. -- Не хочу, чтобы он знал, что мне засунули детский шарик в...

Жена потрепала его по волосам. -- Я и такого тебя люблю... В тишине, наступившей после того, как заглох мотор машины, Дуглас погладил руку Бет.

-- У меня прекрасный врач, но жена еще лучше. Мне просто повезло!

Прочие проблемы

К другим заболеваниям предстательной железы относятся рак, воспаление и отек. Одни урологи рекомендуют всем мужчинам после 40 лет регулярно проходить профилактическое обследование. Другие считают, что в этом нет необходимости, пока не появились какие-либо симптомы. Для каждого мужчины это вопрос личного выбора.

Регулярный осмотр

Простату можно прощупывать через стенки прямой кишки. Обычно при осмотре пациент стоит, наклонившись вперед. Можно также обследоваться лежа на боку, подтянув колени к подбородку. Прощупывание делают пальцем в резиновой перчатке через задний проход. Иногда проводят обследование ультразвуком. Оно дает более точные данные, но и более неприятно для пациента.

Важнейшим показателем является величина предстательной железы. Есть ли увеличение? Если да, то насколько и в каком месте? Затем изучается состав ткани: железа может быть мягкой, твердой, однородной, фиброзной, с комочками. Если есть изменения, то какова их основа?

Массаж простаты

Массаж предстательной железы заключается в поглаживании ее пальцем, что приводит к "выжиманию" выделений. Во время массажа перед мочеиспускательным каналом ставят пустой сосуд. Выделения проверяют на наличие бактерий -- это очень эффективный диагностический тест. Массаж простаты сразу снимает боль, вызванную отеком, но не следует делать его слишком энергично.

При подозрении на опухоль или острое воспаление массаж простаты не рекомендуется. Даже незначительный нажим может вызвать осложнения. Например, воспаление придатков яичка. Большинство врачей -- хотя, к сожалению, не все -- понимают, насколько опасны последствия массажа предстательной железы.

Повышенная температура, как правило, свидетельствует о наличии инфекции, а боли могут быть симптомом рака предстательной железы. В обоих случаях массаж противопоказан. Прежде чем делать массаж предстательной железы, убедитесь, что у вас нет указанных симптомов.

Исследование крови

Специальный анализ крови помогает установить заболевание предстательной железы, в том числе и раковое. Определяют количество в крови определенного вида белка, который присутствует в небольшом количестве при здоровой предстательной железе. С помощью этого анализа также устанавливают, каковы результаты назначенного лечения при раке предстательной железы, появляются ли метастазы в других органах.

Диета

Необходимо уменьшить количество жиров в пище. Потребление продуктов с повышенным содержанием животных жиров считается в настоящее время фактором, способствующим развитию рака предстательной железы. Снижает же риск возникновения рака предстательной железы бета-каротин, который содержится в моркови.

Неприятные дела

Обследование с помощью зеркала прямой и толстой кишки помогает обнаружить болезни, не связанные с предстательной железой. Осматривают мышцы заднего прохода -- при некоторых неврологических заболеваниях они могут быть ослаблены. Нарушение мочеиспускания может быть вызвано трещинами в заднем проходе или геморроидальными шишками. При обнаружении опухолей или полипов необходима биопсия. Цель регулярных обследований прямой кишки и нижней части толстой кишки -- главным образом раннее выявление раковых новообразований. "Если бы все люди после 50 лет регулярно проверяли прямую и толстую кишку на наличие раковых клеток, случаи успешного лечения составили бы 75 %", -- считает президент Американского ракового общества.

Обследование проводят с помощью ультразвука (ультрасонография), либо делают ректо- или колоноскопию, при которых в прямую кишку вводят трубку с зеркалом для осмотра стенок толстой кишки. С помощью трубки можно обследовать значительно большую часть кишечника, чем при пальпировании.

Обследование простаты -- безболезненная, но неприятная процедура. Во время осмотра может возникнуть сильный позыв испражниться, поэтому перед обследованием необходимо принять слабительное или поставить клизму, чтобы тщательно очистить прямую кишку. Кроме того, обследование неочищенной толстой кишки очень затруднено, а иногда просто невозможно.

Острое воспаление простаты

Воспаление предстательной железы вызывают бактерии, обычно оно возникает в результате катара уретры. Воспаление простаты не заразно, не передается по наследству, не является симптомом рака. Это заболевание может развиться и в молодом возрасте. Не затягивайте с лечением в надежде, что "само пройдет". Лечение на ранней стадии заболевания не позволит бактериям "обосноваться" в простате, в противном случае может возникнуть хроническое воспаление, трудно поддающееся лечению.

Наряду с чувством жжения в мочеиспускательном канале, частым мочеиспусканием, ощущением распирания мочевого пузыря и ночными позывами появляются боль, высокая температура и озноб. Но в отличие от воспаления уретры, боль не локализуется только в области полового члена, а распространяется и на живот. Может возникнуть боль во время эякуляции или дефекации. Иногда в моче появляется кровь, отчего моча приобретает розоватый цвет. В тяжелых случаях происходит прекращение мочеиспускания. Если у вас отмечаются такие симптомы, прежде всего измерьте температуру. Она может доходить до 39°, а это первый признак воспаления. Именно в этом принципиальное отличие острого воспаления предстательной железы от заболевания, известного как простатодинит.

С помощью антибиотиков и постельного режима можно вылечиться за несколько дней. Боли, вызываемые воспалением предстательной железы, снимаются антиспазматическими препаратами и транквилизаторами. Облегчение приносят сидячие ванны. Врач должен сказать, сколько жидкости следует употреблять. Слишком большое количество жидкости растягивает и без того напряженный мочевой пузырь. Не пейте кока-колу, чай и кофе -- в них содержится кофеин, откажитесь от алкоголя. Половая жизнь противопоказана в течение 6 недель. По возможности старайтесь сидеть на жестком стуле, а не в мягком кресле.

Хроническое воспаление простаты

Длительное время у вас отмечались признаки катара мочеиспускательного канала. Вы не обращались к врачу либо болезнь не была до конца вылечена. Теперь у вас появились боли в пояснице, животе и неприятные ощущения в промежности. Болезненные ощущения могут возникать, когда вы садитесь или встаете. Несколько повышается температура, и вы чувствуете общее недомогание. При этих симптомах необходимо сделать анализ мочи и массаж предстательной железы. Две пробы мочи берутся непосредственно перед массажем и одна -- после него. Перед анализом следует выпить много жидкости и не мочиться 2 часа, чтобы мочевой пузырь был полным. Выполните следующее:

1. соберите 10 мл мочи в пустую пробирку,
2. следующие 200 мл вылейте,
3. 20 мл соберите во вторую пустую пробирку. Задержите мочеиспускание,
4. во время массажа наклонитесь и держите пробирку так, чтобы в нее попадали выделения из предстательной железы,
5. соберите выделения во время массажа,
6. соберите мочу в третью пробирку,
7. завершите мочеиспускание.

Ставьте пробирки непосредственно под струю мочи, чтобы не прекращать мочеиспускание. Задержите мочеиспускание только на время массажа.

Первая проба показывает наличие бактерий в мочеиспускательном канале, вторая -- в мочевом пузыре, третья -- в предстательной железе. Если количество бактерий в третьей пробирке в десять раз выше, чем в первой и второй, значит, подтверждается предположение о хроническом воспалении предстательной железы.

Иногда хроническое воспаление трудно поддается лечению, и больного приходится госпитализировать. Будьте терпеливы. Бактерии могут находиться глубоко в тканях предстательной железы. Если заболевание очень беспокоит, одним из возможных методов лечения может быть хирургическая операция.

Болезнь моряков

Простатодинит имеет схожие симптомы с воспалением предстательной железы: частое мочеиспускание и чувство жжения в уретре. Но это совсем другое заболевание. При нем не бывает высокой температуры, поскольку нет воспаления. Его можно квалифицировать как неспецифическое воспаление. Эта болезнь часто встречается у моряков, иногда ее так и называют -- "болезнь моряков". Но она может поразить каждого, кто часто и подолгу путешествует. Частично она связана с нерегулярной половой жизнью: после длительного отсутствия эякуляции наступает период повышенной сексуальной активности.

Болезнь вызывается застоем крови в предстательной железе.

Этому заболеванию подвержены не все мужчины, ведущие нерегулярную половую жизнь. Предполагают, что заболевают те, кто задерживает семяизвержение (чтобы продлить возбуждение) дольше, чем надо. Эти мужчины привыкают к боли во время эякуляции. Некоторые даже не пытаются лечиться; просто воздерживаются от половой жизни в течение 1-2 недель, пока не пройдет боль.

Вполне понятно, что когда это случается впервые, мужчина начинает беспокоиться. Если вы чувствуете недомогание и у вас появляются перечисленные выше симптомы, прежде всего измерьте температуру, чтобы исключить острое воспаление предстательной железы. Если в течение долгого времени не было выброса спермы или были любовные игры без оргазма, необходимо как можно скорее вызвать эякуляцию с помощью мастурбации. Иногда следует обратиться к врачу.

Предполагают, что длительная задержка эякуляционной жидкости вредна для предстательной железы. Регулярные эякуляции считаются хорошей профилактикой отека предстательной железы, что, впрочем, не подразумевает бурной сексуальной жизни. Важно не то, как часто происходит эякуляция, а насколько регулярно, важно также, чтобы железа полностью опорожнялась.

Опасности заболеть простатодинитом подвержены хронические больные; мужчины, долгое время лишенные партнерши; заключенные в тюрьме. Особенно подвержены этому заболеванию те мужчины, которые в иных условиях были бы очень активны. Подверженность заболеванию зависит во многом от темперамента.

Если бы было известно о пользе регулярных эякуляций, изменилось ли бы общепринятое отношение к мастурбации? Как устранить сопровождающее мастурбацию чувство вины и стыда?

Согласно результатам последних исследований, простатодинит может быть вызван следующими факторами: аллергией, вирусами, хламидийными бактериями или грибковыми заболеваниями. Повреждения ягодиц или неудобная поза во время дальних поездок в транспорте (особенно у водителей) способствуют появлению простатодинита. Следует также следить за своим питанием: не злоупотребляйте острыми соусами и приправами, а также большими дозами кофеина.

Морские методы

Способов лечения простатодинита довольно немного. Антибиотики не дают нужного эффекта, успокоительные и антиспазматические препараты могут лишь частично помочь при острой боли. А вот массаж простаты дает мгновенное облегчение. Применять его можно и при отсутствии эякуляции, и при так называемой неполной эякуляции, когда предстательная железа не опорожняется полностью, что также может вызвать отек.

Если по каким-либо причинам вам не подходит лечение или оно недоступно, можете избрать консервативный путь. Постельный режим снимает воспаление, а половая активность его усиливает, поэтому воздержитесь, пока пройдет боль. Если же симптомы слабо выражены и не причиняют больших хлопот, возможно, следует воспользоваться советами моряков. Не сдерживайте эякуляцию. Если у вас есть партнерша, увеличьте количество половых сношений (молодым мужчинам -- до четырех раз в неделю). Если вы находитесь в поездке или у вас нет партнерши, старайтесь вызвать эякуляцию с помощью мастурбации. Делайте это не спеша, в соответствующей обстановке -- необходимо иметь достаточно времени для нормальной полной эякуляции.

Рак предстательной железы

С точки зрения смертности, рак предстательной железы занимает второе место среди прочих раковых заболеваний у мужчин. На первом месте -- рак легких. Только в Соединенных Штатах каждый год регистрируется 100 000 новых случаев заболевания, из них 30 000 со смертельным исходом. Частота заболевания раком предстательной железы увеличивается с возрастом и наблюдается чаще всего у мужчин 60-80 лет. Рак поражает каждого 11-го, и по невыясненным причинам количество заболеваний с каждым годом повышается. Согласно одной из теорий, это связано с окружающей средой и местом проживания. Например, японцы, проживающие на Гавайях, болеют значительно чаще, чем живущие в Японии, хотя в сравнении с коренными жителями острова -- реже. Исследования, проведенные в Великобритании, показали, что риск возникновения рака возрастает при недостаточно регулярных эякуляциях.

В США наибольшая частота раковых заболеваний наблюдается у чернокожих мужчин. Такова статистика последних лет. Одной из причин рака предстательной железы, как уже говорилось, является повышенное употребление животных жиров. Для профилактики очень полезно есть морковь, которая содержит бета-каротин.

У миллионов мужчин после пятидесяти лет в предстательной железе развиваются небольшие раковые опухоли. Они неактивны (латентны) и не растут. Люди доживают с ними до преклонных лет и умирают по другим причинам. По поводу этих латентных опухолей не существует единого мнения: следует их удалять или нет. Есть риск, что хирургическое вмешательство может стимулировать рост раковых клеток. Рак предстательной железы хорошо поддается лечению и может быть вылечен, если болезнь обнаружена на ранней стадии. Поэтому очень важно регулярно проходить профилактический осмотр.

Лечение рака

Злокачественные новообразования в предстательной железе появляются главным образом после шестидесяти лет. К сожалению, на самой ранней стадии заболевания симптомы обнаруживаются не сразу. Боль появляется неожиданно, в течение недели. Она локализуется чуть выше лобка, в промежности или пояснице, может чувствоваться в ногах. До недавнего времени болезнь диагностировали только на поздней стадии, когда мало что можно было сделать. Сейчас регулярное обследование прямой кишки позволяет поставить диагноз на ранней стадии заболевания и избежать летального исхода.

Простатэктомия

Операция заключается в хирургическом удалении всей железы и семенных пузырьков. Этот метод лечения сохраняет жизнь, но вызывает много побочных эффектов. Например, у мужчин после семидесяти лет утрачивается потенция, у молодых она восстанавливается приблизительно через год. У тех, кому немногим более сорока, потенция восстанавливается в 90% случаев, более пятидесяти -- в 80%, более шестидесяти -- в 60%. К сожалению, во всех возрастных группах 2,5-3% оперированных страдают недержанием мочи.

Радиотерапия

Существует много методов радиотерапии. Выбор зависит от состояния больного и стадии болезни. Один из методов заключается в облучении внешним источником радиации. Луч можно сосредоточить на опухоли, что дает возможность избежать повреждения окружающих здоровых тканей. Курс лечения продолжается 6-7 недель. Используются высокие дозы облучения. Только 50% пациентов теряют потенцию. Однако, возможно, облучение уничтожает не все раковые клетки.

Гормональное лечение

Эстрогены -- женские гормоны -- блокируют выработку тестостерона. Лечение эстрогенами может способствовать уменьшению опухоли, но высокие дозы нарушают кровообращение, что иногда приводит к образованию тромбов в сердце или головном мозге. Некоторые хирурги предпочитают кастрацию, т.е. удаление обоих яичек, чтобы остановить п редуцирование гормонов. К этому методу, естественно, прибегают только в особо тяжелых случаях -- для сохранения жизни.

Есть надежда, что новые, находящиеся на стадии разработки препараты будут обладать действием, близким к действию эстрогенов, и что "гормональную кастрацию" будут проводить без вредных последствий. Действие этих препаратов направлено на подавление функции участков головного мозга, ответственных за п редуцирование тестостерона. Новые методы лечения, объединяющие в себе многие уже известные, могут оказаться эффективными для раннего диагностирования заболевания.

История Джалли

-- Я вам не верю, -- сказал Джалли. Уролог нахмурился.

-- К сожалению, у вас рак предстательной железы.

-- Каковы мои шансы? -- спросил Джалли. -- Я умру?

-- Метод лечения зависит от характера заболевания. Рак простаты, даже если уже распространился, хорошо поддается лечению. Если же опухоль маленькая и локализована в одном месте, шанс остаться в живых такой же, как если бы у вас вообще ее не было. Жизнь после лечения...

-- Вы хотите меня кастрировать! -- крикнул Джалли.

-- Вначале проблемы, возникшие после лечения, -- продолжал уролог, -- могут показаться не легче самой болезни. Но все способы лечения дают хороший результат. Вам следует позаботиться о своей физической форме. Бросьте курить, откажитесь от алкоголя, делайте физические упражнения. Вы понимаете, о чем речь.

-- Да, да! Отказаться от всех радостей жизни, -- усмехнулся Джалли. -- Я вам кое-что скажу, доктор. У меня сильное сердце, и я очень упрям. Если болезнь можно побороть силой воли, я готов!

Было нелегко. Наступили дни, когда Джалли чувствовал себя слишком слабым, чтобы бороться, и слишком больным, чтобы шутить. Самым большим ударом было то, что в результате операции он стал импотентом.

-- Мясники! -- буркнул он. -- Если вы мне "это" испортили, извольте теперь исправить!

Именно так и случилось. Как только к Джалли вернулись силы, ему поставили протез полового члена.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1