

« Образ жизни и профилактика хронического простатита»

Самое распространенное урологическое заболевание у мужчин – простатит. Это воспаление предстательной железы. Причинами возникновения воспаления могут быть как инфекционные, так и неинфекционные факторы. Острый простатит может развиваться внезапно с повышением температуры тела, появлением болей в промежности, паху, за лобком, в области заднего прохода, болезненным мочеиспусканием и дефекацией. При развитии заболевания в хронической форме вышеперечисленные признаки наблюдаются в значительно меньшей степени, температура тела не превышает 37⁰С. Острый и хронический простатит при отсутствии адекватного лечения могут вызвать осложнения – цистит, пиелонефрит, везикулит и способствовать развитию аденомы простаты. Как осложнение простатита может возникнуть бесплодие или импотенция.

Простатит инфекционной природы может быть вызван бактериями, вирусами, трихомонадами, грибами, а также внутриклеточными микроорганизмами - хламидиями, микоплазмами, уреоплазмами и пр. Инфекция может попадать в простату из мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, прямой кишки.

Развитию неинфекционного простатита способствует застой крови в малом тазу, который возникает при малоподвижном образе жизни. Застойные явления в простате возникают также при длительном половом воздержании, неполной эякуляции и т.п.

Предрасполагающими факторами для развития простатита кроме этого являются работа в сидячем положении, общее переохлаждение организма, хронические воспалительные заболевания организма, перенесенные ранее венерические заболевания.

Лечение хронического простатита является сложной проблемой. Добиться полного излечения возможно не во всех случаях, однако при правильном подходе, как правило, удастся устранить неприятные симптомы и вызвать стойкую ремиссию. Лечение простатита должно быть комплексным и включать наряду с антибактериальной терапией массаж предстательной железы, физиолечение, иммуномодуляторы. Большое значение имеет коррекция образа жизни пациента.

Больные острым простатитом, как правило, своевременно обращаются к урологу и получают адекватное лечение. Но такая форма встречается реже. Хронический простатит значительно распространённее и имеет волнообразное течение и периоды обострения сменяются периодами ремиссии. Нередко такая форма заболевания может длительно протекать без

выраженных жалоб, а то и вообще бессимптомно, ввиду чего многие пациенты не обращаются за медицинской помощью своевременно. При этом каждое обострение воспалительного процесса может приводить к его дальнейшему распространению с развитием цистита, пиелонефрита и других осложнений. Часто осложнениями простатита являются везикулит (воспаление семенных пузырьков) и орхоэпидидимит (воспаление яичек и их придатков). Впоследствии возможно развитие аденомы простаты, а при наиболее неблагоприятном варианте – и рака предстательной железы. Терапия практически всех форм простатита включает в себя следующие компоненты:

Обеспечение оттока воспалительного секрета - отделяемого из выводных протоков предстательной железы, снятие застойных явлений в простате. Это достигается посредством массажа предстательной железы;

Мероприятия, направленные на улучшение кровенаполнения простаты (различная физиотерапия, теплые микроклизмы с противовоспалительными компонентами и пр.);

Ферментные препараты;

Иммунотерапия и витаминизация;

Адекватная антибактериальная терапия.

Массаж предстательной железы является важнейшим компонентом лечения хронического простатита (при отсутствии противопоказаний). Действие массажа на простату заключается в удалении скопившегося воспалительного секрета, при этом также улучшается кровоснабжение, снимаются застойные явления, повышается эффективность антибактериальной терапии, стимулируется местный иммунитет и процессы разрушения накопившихся рубцово-фиброзных изменений простаты, восстанавливается проходимость секреторных протоков железы.

Физиотерапия при лечении простатита используется в различных вариантах. Используется ультразвуковое, лазерное, электромагнитное, тепловое воздействие. Возможно также лечение теплыми микроклизмами с различными препаратами (лекарственные травы, нафталан и пр.).

Иммунотерапия при простатите необходима ввиду длительности течения воспалительного процесса и снижении в следствии этого сопротивляемости организма. Проводится индивидуальный подбор иммуномодуляторов и витаминных препаратов.

Использование антибактериальных препаратов в терапии простатита необходимо, если воспалительный процесс вызван патогенными бактериями. Препарат для антибиотикотерапии должен быть правильно подобран после соответствующей диагностики. Необходимо выбрать правильный препарат, подобрать схему его применения и дозировку.

Начатую антибактериальную терапию нельзя прерывать или приостанавливать. Если после трех дней применения препарата не происходит видимого улучшения состояния больного, препарат должен быть заменен другим (но не отменен). Правильно подобрать антибиотик для лечения простатита может только врач.

Как для лечения, так и для профилактики простатита необходима коррекция образа жизни человека. Если сохраняются факторы, предрасполагающие к развитию заболевания, возможно повторное его возникновение. Необходимы правильный режим питания, полноценный сон, регулярная половая жизнь, достаточная физическая активность.

Существующими народными средствами для лечения простатита можно пользоваться дополнительно к лечению, назначенному врачом.

Предварительно необходимо обязательно проконсультироваться у специалиста.

Рекомендации для профилактики простатита.

- Избегайте переохлаждения;

- При сидячей работе делайте регулярные разминки, совершайте пешие прогулки;

- Нормализуйте питание, избавьтесь от запоров;

- Ведите регулярную половую жизнь с постоянной партнершей;

- Не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь к врачу при любом заболевании;

- Ведите активный образ жизни, занимайтесь в меру своих возможностей физкультурой и спортом.

- Даже при отсутствии жалоб ежегодно проверяйтесь у уролога после 40 лет.

Лечебная физкультура.

Ниже приводятся образцы комплексов, которые можно использовать для профилактики простатита.

Ещё в сороковые годы прошлого века гинеколог Арнольд Кегель разработал комплекс упражнений по развитию мышц промежности, предназначенную первоначально для лечения женщин от недержания мочи. Теперь известно, что упражнения Кегеля так же хороши и для мужчин.

Для начала необходимо определить собственные промежностные мышцы. Мужчина может это сделать следующим образом: надо попытаться остановить струю мочи при мочеиспускании. Мышцы, которые вы используете для этого, и есть нужные нам промежностные мышцы. При этом вы ощутите напряжение в промежности и вокруг заднего прохода.

Собственно комплекс Кегеля состоит из трех частей:

1. Медленные сжатия: напрягите мышцы, как вы делали для остановки мочеиспускания. Медленно сосчитайте до трех. Расслабьтесь.
2. Сокращения: напрягите и расслабьте мышцы таза как можно быстрее.
3. Выталкивания: потужтесь, как при выделении остатка мочи или при дефекации.

Кроме промежностных мышц это упражнение вызывает напряжение и некоторых брюшных, а также напряжение и расслабление ануса.

Начните тренировки с 10 медленных сжатий, сокращений и выталкиваний по 5 раз в день. Через неделю добавьте по 5 упражнений к каждому, продолжая выполнять их пять раз в день. Добавляйте по 5 к каждому упражнению каждую неделю, пока их не станет тридцать. Затем продолжайте делать по меньшей мере 5 серий в день для поддержания тонуса. Вы должны выполнять 150 упражнений Кегеля каждый день.

Упражнения можно выполнять где угодно: во время вождения машины, прогулки, просмотра телевизора, сидя за столом, лежа в кровати. В начале занятий может оказаться, что ваши мышцы не хотят оставаться в напряженном состоянии во время медленных сжатий. Возможно, вы не сможете выполнять сокращения достаточно быстро или ритмично. Это потому, что мышцы пока слабые. Контроль улучшается с практикой.

Если мышцы устали в середине упражнения, отдохните несколько секунд и продолжайте. Не забывайте дышать естественно и ровно во время упражнений.

Примерный комплекс упражнений при простатите

1. Полуприседания с коленями в стороны, ноги шире плеч, медленно 5-7 раз.
2. По очереди как можно выше поднимаем вверх колено, ноги вместе, медленно, спина прямая. 6-12 раз каждую ногу.
3. Из полуприседа с наклоном вперед выпрямиться, развести в стороны руки и отвести одну ногу в сторону. Делаем упражнение медленно 6-9 раз для каждой ноги.
4. Лежа на животе прокатываем небольшой мяч, опираясь на руки в течении 2-3 минут.
5. С силой сжимать мяч в коленях 6-7 секунд, потом полностью расслабиться. Повторить упражнение 6-9 раз.
6. Лежа на спине и упираясь ногами, медленно приподнять таз как можно выше, задержаться на 7-8 секунд. Повторить 4-8 раз.
7. Сидя на мяче, прокатываем его вдоль своей промежности, поддерживая массу тела руками в течение 5 минут, постепенно увеличивая давление.

8. Из положения лежа на спине медленно поднимаем вверх ноги, пытаемся сделать всем известную "Березку". Начать можно с 10 секунд, прибавляем в случае отсутствия затруднений по 10 секунд каждый день. Упражнение выполняется один раз.

9. Для борьбы с застойными явлениями при простатите эффективны такие упражнения, как бег и прыжки на месте.

Комплекс, направленный на устранение застойных явлений в малом тазу и профилактику простатита.

1. Стоя, сидя, лежа. Сделайте максимально глубокий вдох, раздуйте при этом живот. Задержите дыхание на 10-12 секунд. Затем выдохните животом; старайтесь, чтобы он при этом полностью исчез, как бы прилип к позвоночнику. Повторяйте 3-7 раз трижды в течение дня.

2. Стоя, сидя, лежа. Как можно сильнее втягивайте анус в течение 8-10 секунд. Повторяйте 3 раза за 1 подход, несколько раз в течение дня.

3. Стоя. Перенесите массу тела на правую ногу, левой делайте свободные махи ногой вперед-назад (40100 движений). Повторите упражнения, начиная с другой ноги.

4. Стоя. Сделайте неглубокие боковые наклоны туловищем вправо и влево (по 30 наклонов в каждую сторону). Наклоны осуществляйте в среднем темпе, при этом нога в стороне наклона может быть согнута в колене.

5. Стоя. Прыжки на месте, с изменением высоты подскоков (то выше, то ниже). Упражнение необходимо выполнять в обнаженном виде. Начать с 50 подскоков; постепенно увеличивая нагрузку, довести до 300 подскоков ежедневно. Не бойтесь, если вначале вы почувствуете дискомфорт и боли в области гениталий.

6. Страхуясь руками, попробуйте сделать прямой шпагат, разводя ноги до максимально возможного уровня. Задержитесь в этом положении 20-30 секунд, а затем постарайтесь хотя бы еще немного увеличить расстояние между ногами. Это упражнение очень важно, так как способствует растяжению напряженных приводящих мышц бедра.

7. Сидя. Ползание на ягодицах. Сядьте на пол, вытянув вперед и в стороны ноги. Переставляя ягодицы, «шагайте» вперед-назад по 30-50 «шагов» каждой ягодицей.

8. Лежа на спине. Упритесь в пол затылком и ягодицами так, чтобы спина приподнялась над полом. Зафиксируйте это положение на 10 секунд. Повторите 3-10 раз.

9. Лежа. Упражнение «лодочка». Лежа на животе, руки вдоль туловища. Без помощи рук одновременно приподнимите (оторвите) от пола грудь и прямые ноги, опираясь только на живот. Задержитесь в этом положении до ощущения усталости. Повторите 3 раза.

10. Лежа на животе. Положите на пол резиновый мяч и лягте на него животом. Упираясь руками о пол, прокатывайте тело по мячу в течение 3-5 минут.

11. Сидя. Сядьте на пол, ноги перед собой. Не сгибая ноги в коленях, потяните руки к стопам. Делайте упражнение не менее 3-5 минут ежедневно.

12. Сидя. Сядьте областью промежности на мяч для большого тенниса, поддерживая массу тела руками. В течение 3-5 минут прокатывайте мяч в зоне промежности, постепенно увеличивая давление. Раз от раза болевой порог будет увеличиваться, и вы добьетесь полного исчезновения боли.

13. Положение «березка». Вы упираетесь в пол затылком, плечами и локтями, кисти рук поддерживают талию. Задержитесь в этом положении на несколько минут (время зависит от исходного уровня тренированности). Это упражнение хорошо дополнить глубоким дыханием (см. упражнение 1).

Врач – уролог Г.Н. Чулкова.