



ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

И. Бауман  
О. Живайкина

# Простатит

ВСЕ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ



- 1 Профилактика простатита
- 2 Эффективные методы лечения
- 3 Правильное питание, массаж и ЛФК

ВЕКТОР

**Олеся Н. Живайкина**  
**Простатит**  
Серия «Домашняя  
энциклопедия здоровья»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=170861](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170861)*

*Простатит: Вектор; СПб.; 2005*

*ISBN 5-9684-0101-X*

**Аннотация**

Эта книга расскажет о том, как предотвратить это мужское заболевание, а если уж болезнь настигла – как бороться с ней и вернуть себе здоровье.

# Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                           | 4  |
| ГЛАВА 1. ПРОСТАТИТ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ? | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 20 |

# Олеся Живайкина

## Простатит

### ВВЕДЕНИЕ

Простатит, расстройства мочеиспускания, проблемы в интимной жизни, аденома... Все чаще и чаще эти слова звучат с экранов телевизоров. Хитрые создатели рекламы как будто нарочно в красках расписывают малоприятные последствия одного из самых распространенных в наши дни мужских заболеваний. И в результате невольно задумываешься: неужели это правда? Конечно, разум подсказывает, что это не более чем рекламный трюк, но что-то внутри все равно не дает покоя. Ну не обманывает же статистика, когда говорит, что около половины всех взрослых мужчин страдает от проблем с простатой? Или все-таки обманывает?

На самом деле статистика действительно говорит о том, что простатит – это самое распространенное заболевание мужской половой системы, и встречается оно с частотой от 20 до 70 %. Почему такой разброс? Эти числа зависят от многих факторов: страны, экологии, врачей, в конце концов! Подчас особо «усердные» представители этой благородной

профессии называют простатитом любое расстройство мочеполовой системы.

Но, с другой стороны, действительно стоит задуматься. Сейчас простатит не только стал часто встречаться, но и заметно «помолодел». Если раньше от него страдали в основном мужчины старше 40 лет, то сейчас все чаще и чаще к врачам обращаются и тридцатилетние, и даже двадцатипятилетние!

С чем это связано? Да со многим. Причин простатита огромное множество. Это и малоподвижный образ жизни, и неправильное питание, и слишком частые (или, наоборот, слишком редкие) половые контакты. А еще ведь есть и различные инфекции... И если вам небезразлично ваше здоровье, давайте подробно разберемся, что здесь к чему.

# ГЛАВА 1. ПРОСТАТИТ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

## Строение и функции предстательной железы

Для того чтобы понять, как возникает та или иная проблема, сначала необходимо выяснить, как все должно работать в норме. Это относится не только к тайнам человеческого организма, но и к порой куда более понятной бытовой технике или же автомобилю.

Предстательная железа (она же простата) – это небольшой орган, располагающийся прямо под мочевым пузырем и охватывающий мочеиспускательный канал. Именно в этом месте в него впадают семявыбрасывающие протоки, несущие будущую сперму из яичек. Почему будущую? Да потому что часть спермы составляет именно секрет простаты, без которого сперматозоиды не были бы такими шустрыми. Кроме того, простата выполняет еще одну функцию: во время полового акта она сжимает мочеиспускательный канал выше места впадения в него семенных протоков. Таким образом, моча никогда не смешивается с семенем, а это, как вы понимаете, немаловажно.

Внутри предстательная железа похожа на апельсин. Она

состоит из множества маленьких долек, напоминающих мешочки, от каждого из которых отходит тончайший проток. Ближе к центру эти протоки сливаются и в конце концов впадают в мочеиспускательный канал. Именно в мешочках вырабатывается тот секрет, о котором мы уже говорили.

Как и все органы, простата пронизана сетью капилляров – мелких кровеносных сосудов, через которые она получает кислород и питательные вещества. Эти капилляры настолько мелкие, что, к сожалению, довольно легко пережимаются, ведь железа располагается в нижней части туловища, которая часто служит нам опорой. Если это происходит постоянно в течение многих месяцев и даже лет (так бывает у представителей так называемых «сидячих» профессий: водителей, программистов, писателей), питание простаты нарушается. В результате внутренний слой клеток, выстилающий изнутри мешочки, слущивается так же, как кожа после чересчур сильного загара. Эти «опавшие» клетки вместе с секретом проходят в каналы и застревают там. Конечно, это происходит не сразу, со временем мешочек становится полностью закупоренным. Этому способствует также образование мельчайших камешков, от которых тоже пользы мало.

Закупоренный мешочек воспаляется, распухает. Конечно, если бы дело ограничилось одним мешочком, никто бы ничего не заметил, но ведь такого не бывает. Когда количество неработающих долек увеличивается, возникают болезненные ощущения, железа увеличивается в размерах и пере-

жимает мочеиспускательный канал. Вот откуда берутся проблемы с мочеиспусканием и интимной жизнью.

Еще одна частая причина простатита – воздесущие бактерии. Подцепить заразу можно не только при беспорядочных половых связях, но и, например, в бассейне. Иногда бактерии вызывают заболевания, не затрагивающие в общем-то саму простату. Вы можете даже и не заметить, что чем-то заразились, поскольку видимых симптомов не будет. Но подумайте сами: допустим, часть мешочков уже закупорена, внутри скопилась слизь. Естественная защита нашего организма – белые кровяные тельца – тоже не поступают туда, ведь они разносятся кровью, а с капиллярами тоже проблемы. А бактериям только этого и надо. А что в результате? Заболевание прошло (или его как такового вообще не было), а микробы остались. Они размножаются и ускоряют развитие простатита, заражая все новые и новые дольки.

Но это все идет, как вы понимаете, на микроскопическом уровне, и увидеть это невозможно, равно как и почувствовать до поры, до времени. Иногда бывает, что простатит обнаруживается врачом совершенно случайно на обыкновенном плановом осмотре.

## **Виды простатита**

Как и многие другие заболевания, простатит может быть острым и хроническим. Наибольшую опасность представля-

ет хронический простатит, и это не просто так. Ведь, как уже следует из названия, острый простатит возникает остро и тут же, что естественно, привлекает к себе внимание, заставляя мужчин обращаться за помощью. В таких случаях, разумеется, при грамотном лечении выздоровление наступает быстро, и неприятные последствия почти не встречаются. Совсем по-другому обстоят дела с хронической формой этой болячки, она может протекать скрыто, что в конечном итоге может привести к аденоме и даже раку.

Простатит может быть:

- 1) острым бактериальным;
- 2) хроническим бактериальным;
- 3) хроническим бактериальным, который возникает на фоне наличия инфицированных камней;
- 4) небактериальным;
- 5) иногда встречаются случаи возникновения простатита на фоне туберкулеза и болезней крови.

## **Причины заболевания**

А теперь мне хотелось бы поговорить о причинах, которые приводят к развитию простатита – болезни, которая делает из настоящего мужчины беспомощного страдальца.

1. Ну, во-первых, это конечно же инфекция. Причем хочется отметить, что бактерии могут попадать в предстательную железу разными способами и путями. Помните девиз:

«Предупрежден – значит вооружен»? Именно поэтому я хочу рассказать вам об этих путях, чтобы вы знали, откуда ждать врага, и могли подготовиться к встрече:

а) микроорганизмы проникают через кровь. Капилляры этой железы настолько мелкие, что бактерии легко оседают в них, обретая себе прекрасное место жительства;

б) микробы могут проникать через лимфатические пути. Лимфатические протоки всех органов малого таза сообщаются между собой, поэтому, когда выходит из строя один, тут же может заболеть и другой.

Поэтому при воспалительных заболеваниях мочеиспускательного канала, прямой кишки инфекция по лимфатическим путям может проникать в простату. При этом путь заражения может быть восходящим (от наружного отверстия мочеиспускательного канала, которое, как мы знаем, открывается во внешнюю среду, до простаты) и нисходящим (вместе с инфицированной мочой, выходящей из мочевого пузыря).

2. Во-вторых, причиной простатита может стать иммунодефицит. Нет, не пугайтесь так. Я говорю конечно же не о ВИЧ или тем более СПИДе. Я говорю о снижении защитных сил организма, который уже не может справляться с инфекциями и неблагоприятными факторами и поэтому заболевает. Ослаблению иммунитета способствуют внешние неблагоприятные факторы: алкоголь, курение, острые пищевые приправы, переохлаждение, переутомление, постоянные стрес-

сы и отсутствие отдыха.

3. В-третьих, хочется заметить, что простатит развивается на фоне нарушения кровообращения, и, как следствие этого, явления застоя в малом тазу. Причинами этого могут быть как нерегулярная половая жизнь и длительные воздержания, так и чрезмерно активная, бурная и многократная половая жизнь. Половая жизнь, ее интенсивность и характер конечно же очень индивидуальны и колеблются в широких пределах. Сексуальные возможности, как вы сами понимаете, зависят от многих факторов: физического и нервно-психического состояния человека, темперамента и интенсивности либидо, возраста, образа жизни и отношения к сексу. Отсюда мы с вами можем сделать выводы, что установить норму частоты интимных контактов довольно трудно. Чтобы сделать это, нужно досконально изучить человека, после чего можно будет сделать некоторые выводы, но только относительно данного конкретного человека. Вместе с тем необходимо отметить, что сексуальный контакт и переживаемый в его конце оргазм приводят в состояние повышенной активности практически все системы организма и требуют огромных нервных и энергетических затрат. А в природе все построено гармонично и разумно, поэтому для каждого организма вырабатывается своя определенная ритмика половых актов, которая позволяет ему полностью восстановить эти затраты, не вредя здоровью и психическому состоянию. Если же интимные отношения настолько активны, что превышают

природные потребности, то уже можно говорить о половых излишествах. К тому же, как показывают социологические исследования, ежедневные занятия сексом у некоторых людей обусловлены не природной потребностью и неутомимой тягой, а привычкой или стимуляцией, даже тогда, когда накопилась усталость и хочется только отдыха и ничего больше. Поэтому очень частые, иногда осуществляемые без особого сногшибательного желания половые акты тоже истощают предстательную железу, что может являться фундаментом для развития простатита. Представьте себе, что у некоторых мужчин, которые ведут бурную активную сексуальную жизнь, может развиться неврастения, что ведет к уменьшению выработки половых гормонов, истощению функции половых желез, снижению продукции семени, вследствие чего могут возникнуть бесплодие и развиться импотенция. Так что здесь, как и вообще в жизни, нужно стремиться к золотой середине, ведь она, как правило, является самым правильным выбором и решением.

К тем же последствиям ведет прерванный половой акт. Мало того что он не предохраняет от беременности, в чем, к сожалению, уверены многие, он еще и держит мужчину в постоянном напряжении, вызывая депрессию и в конечном итоге простатит.

4. Не нужно забывать и о том, что это заболевание своего рода профессиональное для наездников, мотоциклистов и шоферов, которые постоянно травмируют промежность. К

сожалению, имеются данные, что почти у 70 % больных хроническим простатитом профессия связана с транспортом, а такая профессия сулит длительное воздействие на организм вибрации и тряски, физические перегрузки и хроническую травматизацию промежности.

5. Развитию воспалительного процесса в простате способствует сидячий, малоподвижный образ жизни. Малоподвижность приводит к существенным изменениям важнейших органов, которые активно влияют на жизнедеятельность организма. Страдают нервная, эндокринная и сердечно-сосудистая системы, обмен белков, углеводов и жиров.

В результате нарушается циркуляция крови в мелких сосудах, что является причиной того, что кровь не может доставить кислород к органам и тканям, и они начинают голодать. Таким же образом может пострадать и простата.

6. Может привести к развитию простатита и неполная эякуляция при так называемом привычном половом акте, лишенном эмоциональной окраски, интереса. Это происходит тогда, когда люди занимаются сексом по привычке, не желая как-то разнообразить свою интимную жизнь, что выливается не только в моральное неудовлетворение партнером, но и в развитие простатита.

7. Достаточно часто мужчины, особенно молоденькие пареньки, стремятся искусственно стимулировать половое чувство, а соответственно и эрекцию, используя такой возбудитель, как алкоголь. Однако он, как говорится, повышает

желание и снижает возможности. Кроме того, подобное стимулирование нервной системы в течение длительного времени неминуемо приводит к расстройству потенции, невозможности заниматься сексом без дополнительной подзарядки, понижению работоспособности и даже преждевременному старению.

8. В последнее время опубликованы исследования, в которых доказано, что к изменениям в половых возможностях, а затем уже и к развитию простатита (к сожалению, наверное, у многих юношей) может привести мастурбация. Мастурбация – это искусственное возбуждение и самоудовлетворение путем стимуляции своих эрогенных зон. Это делают люди, которые в силу разных причин не достигают оргазма с партнером. Следует отметить и неблагоприятное влияние на функциональную активность предстательной железы половых излишеств.

9. Частые запоры. Регулярные нарушения стула приводят к тому, что кал скапливается в кишечнике недалеко от предстательной железы. С фекалиями из нашего организма выводятся токсины и продукты обмена. Если этого не происходит, то все вредные вещества остаются в организме, всасываются в кровь и токсически влияют на органы, в том числе и на простату, которая располагается рядом. Это, несомненно, приводит к возникновению хронического воспаления – простатита.

10. Гормональные сдвиги, связанные с перестройкой орга-

низма с приходом определенного возраста, также могут быть причиной простатита.

К сожалению представителей мужского пола, сообщая вам неоспоримый факт – ни один мужчина не может считать себя застрахованным от возникновения хронического простатита независимо от половой ориентации и образа жизни. Многие думают, что данное заболевание им не грозит, ведь простатит – это удел тех, кто живет беспорядочной половой жизнью и часто болеет заболеваниями, передающимися половым путем. Да, я согласна, риск заболеть у них гораздо выше, чем у добропорядочных мужчин, но верность и придиличность в выборе партнерши, к сожалению, не являются гарантией того, что простатит вам не грозит.

## **Клинические проявления простатита**

Наиболее типичными симптомами простатита являются:

- 1) тупые боли или ощущение дискомфорта в нижней части живота, пояснице, паху и мошонке;
- 2) чувство жжения в промежности и мочеиспускательном канале;
- 3) неприятные ощущения при дефекации;
- 4) учащенные и повелительные позывы к мочеиспусканию;
- 5) затрудненное и прерывистое мочеиспускание;
- 6) тянущиеся выделения из уретры, которые появляются

от натуги при дефекации;

7) наличие в моче плавающих нитей, видимых глазом;

8) длительные ночные эрекции;

9) ускоренное семяизвержение;

10) вялые и неяркие оргазмы;

11) снижение потенции, вплоть до полной ее потери;

12) повышенная общая утомляемость и снижение работоспособности;

13) психическая депрессия, агрессия по отношению к окружающим;

14) бессонница.

В целом эти проявления можно разделить на три большие группы симптомов: расстройства сексуальной функции, нарушения психической сферы и расстройства мочеиспускания.

Я думаю, ни для кого не секрет, что значат для мужчины его детородный орган и возможность неустанно пользоваться им. И если в этой сфере намечаются проблемы, то ждите резкого изменения психики, ведь если у мужчины ослабевает или пропадает эрекция, он перестает чувствовать себя полноценным человеком, нередко замыкается и становится агрессивным к окружающим. У мужчины появляются огромный и всепоглощающий страх и тревога по поводу своего состояния, боязнь возможных последствий, таких как импотенция! Сами того не осознавая, больные создают так называемый порочный круг: страх за предстательную

железу и возможность быть настоящим мужчиной вызывает стресс, стресс подрывает защитные силы организма, и болезненное состояние только ухудшается, что еще больше усиливает страх. Круг замкнут, и выбраться из него достаточно трудно, особенно людям со слабой психикой и мягким безвольным характером.

Какие же все-таки половые расстройства возникают у мужчин? Ну, во-первых, это снижение сексуального влечения, т. е. мужчине попросту совсем не хочется секса или хочется значительно реже, чем обычно. Это проблема не только мужчин, но и женщин. Ведь многие девушки воспринимают это на свой счет. «Я его больше не возбуждаю, у него появилась другая, он меня скоро бросит, нужно сделать это самой, что бы потом не выглядеть брошенной дурой». Это, к сожалению, рассуждения многих женщин, что нередко служит причиной разводов там, где и проблему-то легко устранить, если уточнить, что это заболевание, а не конец любви. Тем не менее так рушатся браки, и это, на мой взгляд очень страшно. Многие просто не знают про существование такого заболевания, другие не знают о причинах, его вызывающих, третьи даже не знают, в чем оно проявляется, когда следует начинать беспокоиться и действовать. Вот как незнание разрушает человеческое счастье. Берегитесь этого!

Во-вторых, это более редкое возникновение эрекции, даже при очень сильном желании.

В-третьих, укорочение полового акта. Представьте себе

самоуверенного плейбоя, у которого даже по молодости осечек не было, а тут на тебе – минута, и все закончилось. Да, при таких ситуациях волей-неволей возникнет депрессия. О наличии у больных тревожной депрессии свидетельствуют навязчивые и не поддающиеся контролю мысли о своей «мужской», а значит, и человеческой неполноценности, о неизлечимости недуга и бесперспективности лечения, о неминуемой потере семейного благополучия. Все те же тревога и страх за свое состояние, как физическое, так и душевное, определяют любые поступки, и почти каждый шаг пациентов, поведение которых некоторые медики классифицируют как «уход в болезнь с отрывом от действительности». К сожалению, для таких пациентов (к депрессии, кстати, примешиваются еще стеснительность, жуткая боязнь и комплексы перед походом к доктору) характерна тенденция к самодиагностике и самолечению. Нарушение половой функции у таких людей, как правило, сопровождается расстройствами сна и аппетита, повышенным потоотделением, сильной нервозностью и агрессией к окружающим. Чаще всего, к сожалению, от их нападков страдают близкие люди.

Наряду с депрессивными состояниями к расстройствам половой функции приводит состояние постоянного тревожного ожидания неудачи, прокола, возникающее после одной или нескольких неудачных попыток секса. Особенно трудно таким мужчинам завязать отношения с новыми девушками, они постепенно начинают их бояться и отталкивают, иногда

навсегда теряя возможность быть счастливыми в любви.

Некоторые виды фобий (навязчивых страхов):

- 1) необоснованный страх потерпеть неудачу при половом акте (коитофобия);
- 2) боязнь неотвратимых последствий мастурбации (она-нофобия);
- 3) боязнь неизлечимых половых расстройств;
- 4) боязнь венерической болезни.

Нельзя уделять недостаточное внимание особенностям психики больных хроническим простатитом, ведь это может существенно снизить эффективность лечения. Можно лечить физическое здоровье, но без здоровья морального и психического значительного эффекта не достичь (я имею в виду тех мужчин, о которых мы ведем с вами речь, – мужчин с ослабленной психикой и неустойчивостью к стрессам).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.