

# Современные МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ

Рекомендации  
опытных  
специалистов

## МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Проблемы и их решение



Причины  
Симптомы  
Традиционное лечение  
Гимнастика  
Питание  
Массаж  
Лечебные ванны  
Ароматерапия  
Народные средства лечения

# Сергей Петрович Чугунов

## Мужское здоровье.

### Проблемы и их решение

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48518146](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48518146)*

*Мужское здоровье. Проблемы и их решение: Мир и Образование;*

*Москва; 2017*

*ISBN 978-5-94666-658-9*

#### **Аннотация**

В данной книге в доступной форме рассказано обо всех мужских заболеваниях мочеполовой системы, симптомах и лечении их традиционными способами и средствами народной медицины. Вторая часть книги посвящена методам предотвращения заболеваний и восстановления организма, таким как гимнастика, очистка организма, питание, массаж, закаливание, лечебные ванны, ароматерапия. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Вступление: Чисто мужские немощи	5
Мужские заболевания и методы их лечения	9
Простатит	9
Причины заболевания простатитом	10
Виды и стадии простатита	11
Профилактика простатита	14
Традиционные методы лечения простатита	15
Народные средства лечения простатита	17
Аденома предстательной железы	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Сергей Чугунов**  
**Мужское здоровье.**  
**Проблемы и их решение**

© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2017

# Вступление: Чисто мужские немощи

*Хирург говорит пациенту, которого готовят к операции на предстательной железе: – Вам совершенно нечего бояться. Это моя шестнадцатая операция, так что должна же она когда-нибудь получиться!*

*Анекдот*

Мужчины болеют не реже представительниц слабого пола, но на прием к врачу, особенно к урологу, затащить их практически невозможно. Включается ложный стереотип: мужчина не должен жаловаться на свои болезни, особенно на те, которые касаются интимной сферы. А зря.

Если вы хотите оставаться мужчиной во всех отношениях, не стоит затягивать с обследованием, особенно после 40 лет.

В группу так называемых мужских заболеваний входит довольно широкий ряд патологических состояний, которые требуют не только консультации профессионального уролога, но и своевременного лечения. Специалисты отмечают, что самыми частыми спутниками мужчин становятся такие заболевания, как *импотенция, простатит и бесплодие*. Эти заболевания часто становятся результатом невнимательного отношения мужчин к своему здоровью: мужчины приходят

к специалистам за помощью, когда болезнь находится в довольно запущенном состоянии.

Мужчинам, достигшим сорокалетнего возраста, необходимо каждый год консультироваться у врачей, специализирующихся на профилактике и лечении мужских заболеваний, в первую очередь – заболеваний предстательной железы, мужчинам старше пятидесяти – проходить осмотр с целью профилактики рака предстательной железы и гиперплазии простаты. Своевременное выявление и грамотное лечение этой патологии позволят им на долгие годы сохранить дееспособность, качество жизни, а иногда и саму жизнь.

**ВАЖНО!** Все мужчины старше 50 лет должны ежегодно проходить обследование у уролога.

Если в течение года партнерша не может забеременеть – это также повод пройти медицинское обследование. Статистика свидетельствует: сегодня заболевания мужской репродуктивной системы становятся причиной бесплодия семейных пар так же часто, как и женские болезни. При эректильной дисфункции также очень важно вовремя поставить диагноз и определить ее причины, чтобы гарантировать полное излечение. Нет необходимости тайно страдать от сексуальных неудач, большинство из которых успешно лечится специалистами.

Очень часто встречающиеся аномалии развития мочевой системы, а также огромное количество урологических заболеваний у мужчин делают их визиты к урологу просто необ-

ходимыми. Лучше всего проходить регулярные обследования у одного и того же специалиста, который будет наблюдать за вашим состоянием в течение многих лет.

*К мужским заболеваниям мочеполовой системы относятся:*

- аденома простаты;
- баланопостит;
- везикулит;
- эректильная дисфункция (импотенция);
- колликулит;
- мужское бесплодие;
- орхит;
- простатит;
- уретрит;
- цистит;
- эпидидимит.

Именно эти заболевания, особенности их проявления и методы их лечения и будут рассмотрены далее на страницах этой книги.

Среди заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), у мужчин наиболее часто встречаются *хламидиоз, герпес, папилломавирус человека, гонорея и сифилис, трихомониаз*. Все эти заболевания могут никак не проявить себя на первоначальных стадиях, поэтому регулярный осмотр

специалиста также необходим. В запущенном состоянии эти заболевания не только плохо поддаются лечению, но могут привести и к более серьезным болезням, причем не только мочеполовой системы. Так, например, *трихомониаз* может стать причиной поражения предстательной железы, *папилломавирус человека* – привести к раку, *сифилис* – к слепоте и поражению головного мозга. Однако о ЗППП мы в этой книге говорить не будем, это отдельная история, которой следует посвятить целую книгу.

# Мужские заболевания и методы их лечения

## Простатит

*– Доктор! Вы назначили просяную шелуху от простатита, скажите, это кому-нибудь помогло?*

*– Конечно, помогло тому, кто защитил на этом диссертацию.*

*Анекдот*

С проблемами предстательной железы мужчины сталкивались во все времена. Еще древнегреческие медики искали рецепты лечения и профилактики болезней мужской половой сферы, однако именно сейчас, в наше время этот вопрос встал наиболее остро. Возможно, это связано с улучшением качества нашей жизни – действительно, благодаря этому мы стали жить дольше, меньше двигаться, чаще впадать во всевозможные излишества, да и что там говорить – мы стали меньше беречь себя.

Как же быть?

Давайте подробно рассмотрим эту проблему.

# Причины заболевания простатитом

*Простатит*, или воспаление предстательной железы, сопровождающееся ее отеком, – наиболее часто встречающееся заболевание половых органов у мужчин. Основная причина развития простатита – попадание в железу инфекции, чему в немалой степени способствует анатомическое расположение предстательной железы в малом тазу. Инфекция попадает в предстательную железу из различных инфекционных очагов в организме (миндалин, придаточных пазух носа, бронхов, легких и других органов), а также проникает из мочеиспускательного канала, мочевого пузыря, прямой кишки, по кровеносным и лимфатическим сосудам малого таза при их воспалении или неаккуратном применении инструментальных методов обследования.

Но само по себе попадание инфекции в простату еще не вызывает всех проявлений заболевания. В развитии простатита со всеми его неприятными последствиями играют роль определенные предрасполагающие факторы. Более склонны к заболеванию простаты полные мужчины с большим животом и мужчины, ведущие малоподвижный образ жизни, так как и то, и другое нарушает циркуляцию крови в тазовой области; в результате образуется застой крови, что может послужить причиной увеличения простаты.

*Разумеется, в развитии простатита играют роль и такие факторы, как:*

- общее переохлаждение организма;
- частые запоры (заболевание может вызывать не эпизодический запор, а регулярные нарушения стула);
- работа в сидячем положении;
- перенесенные венерические и урологические заболевания (гонорея, уретрит);
- нерегулярная половая жизнь: половые излишества или, наоборот, длительное воздержание, прерванный половой акт;
- злоупотребление алкоголем или никотином;
- хронические травмы промежности, например, у наездников, мотоциклистов и шоферов;
- состояния, способствующие ослаблению иммунитета (например, регулярное недосыпание, переутомление, неправильное питание, хронический стресс, физические перегрузки и пр.).

## **Виды и стадии простатита**

Заболевание может протекать в острой или хронической форме. Нередко проявления простатита настолько разнообразны, что правильно поставить диагноз может лишь опытный врач-уролог-андролог. Часто заболевание протекает практически без симптомов и выявляется случайно во

время медицинских обследований.

Основной симптом простатита – болевые ощущения. Боль может возникнуть в промежности, в нижней части живота, в яичках, в паховой области, в крестце, в мочеиспускательном канале (в зависимости от локализации и распространенности воспалительного процесса).

*Другие характерные симптомы простатита:*

- болезненность при мочеиспускании;
- учащенное мочеиспускание;
- снижение полового влечения;
- преждевременное семяизвержение;
- выделения из мочеиспускательного канала;
- повышенная утомляемость.

***Острый простатит.*** Развивается внезапно как острое воспалительное заболевание со всеми соответствующими симптомами. В этом случае у больного может начаться жар, лихорадка, температура тела повышается до 38-39 °С.

Если у вас проявляются эти симптомы, обязательно обратитесь за профессиональной помощью уролога: весьма вероятно развитие абсцесса предстательной железы-очагового гнойного воспаления. В этом случае температура тела повышается до 39-40 °С, сильный жар периодически сменяет резкий озноб, боли в промежности выражены настолько, что мочеиспускание крайне затруднено, а дефекация подчас во-

обще невозможна. Через некоторое время развивается отек предстательной железы и как следствие – острая задержка мочеиспускания.

***Хронический простатит.*** Если вы перенесли острый простатит на ногах, через 2-4 недели боли стихнут, но произойдет это не потому, что вы выздоровели, а потому что воспаление перешло в хроническую форму. Чаще всего хронический простатит развивается, не привлекая к себе особого внимания. Симптомы – те же, что и при остром простатите, но выражены в значительно меньшей степени. Температура тела изредка повышается до 37 °С, периодически возникают боли или неприятные ощущения в промежности, дискомфорт при мочеиспускании и при дефекации, во время которой могут отмечаться незначительные выделения из мочеиспускательного канала – один из наиболее характерных симптомов хронического простатита.

Течение хронического простатита носит волнообразный характер, периодические обострения сменяются более или менее длительными ремиссиями, во время которых болезнь практически не дает о себе знать. Но это не повод для того, чтобы забыть о проблеме: во время каждого обострения воспалительный процесс распространяется все дальше и дальше, иногда приводя к развитию цистита и пиелонефрита (острому заболеванию почек).

# Профилактика простатита

Чтобы избежать воспаления простаты, в первую очередь следует снизить риск инфекционных заболеваний, передающихся половым путем.

**ВАЖНО!** Воспаление предстательной железы – это заболевание, которого значительно проще избежать, чем вылечить.

Незначительные изменения в вашем образе жизни будут полезны не только с точки зрения профилактики простатита, но и для вашего здоровья в целом.

◆ Старайтесь вести здоровый образ жизни: регулярно и хорошо питайтесь, откажитесь от употребления алкоголя, курения, наркотических средств, ведите активный образ жизни и вообще почаще думайте о своем здоровье.

◆ Регулярно занимайтесь спортом, это поможет избежать застойных явлений в вашем организме, проявляющихся ощущением тяжести в малом тазу, болями в пояснице, болями во время полового сношения и после него, постоянными болями в нижних отделах живота или нечетко локализующимися тазовыми болями. Если у вас сидячая работа, каждый час делайте разминку.

◆ Избегайте переохлаждения, сидения на холодных камнях, бордюрах и т. п.

- ◆ При запорах используйте слабительные средства.
- ◆ Старайтесь вести регулярную половую жизнь.

## **Традиционные методы лечения простатита**

Лечение простатита представляет собой большую проблему для современной медицины. Это заболевание сложное и коварное, и не всегда удастся полностью вылечиться. Но устранить симптомы заболевания и вызвать стойкую продолжительную ремиссию врачи могут. Дальнейшее будет зависеть только от вас. Если будете тщательно соблюдать все необходимые рекомендации, весьма вероятно, что неприятные и надоевшие симптомы исчезнут на всю жизнь.

Однако для этого лечение простатита обязательно должно основываться на комплексной, тщательно подобранной именно для вас терапии, и нельзя пренебрегать ни одним из ее компонентов. Для лечения используются антибактериальная терапия, массаж предстательной железы, физиотерапия, иммунокорректирующая терапия и коррекция образа жизни, фитотерапия и т. д.

**Антибактериальная терапия.** Проводится для лечения простатита, так как это заболевание имеет инфекционную природу. Препарат для антибактериальной терапии обязательно должен быть подобран после необходимых анализов

и соответствующей диагностики индивидуально.

**Массаж простаты.** Массаж предстательной железы является уникальным и незаменимым методом лечения простатита. В течение вот уже многих десятилетий он был и остается краеугольным камнем лечения простатита. Не стоит доверять методикам, которые не включают массаж при лечении простатита.

Предстательная железа – единственный орган, массаж которого эффективно помогает снять острое воспаление. Действие массажа на предстательную железу заключается в выдавливании пальцем воспалительного секрета, скопившегося в ней, в протоки и в конечном счете в мочеиспускательный канал. С другой стороны, при массаже предстательной железы улучшается ее кровоснабжение и, следовательно, усиливается действие антибактериальной терапии.

**Физиотерапия.** Направлена на усиление кровообращения в органах малого таза, что также повышает эффективность антибактериальной терапии. Для физиотерапии могут быть использованы электромагнитные колебания, ультразвуковые волны, лазерное воздействие или просто повышение температуры в прямой кишке. Сюда же относятся использование микроклизм с различными лекарственными препаратами и различные водные процедуры.

**Иммунокоррекция.** При простатите необходима, особенно если воспалительный процесс затянулся и пришлось использовать антибактериальную терапию. Кроме этого, лечение простатита заключается не только в том, чтобы избавиться от инфекции и от воспалительного процесса, но и в том, чтобы не допустить развитие воспаления в ней вновь. Для полноценного лечения хронического простатита стоит проконсультироваться у иммунолога и сдать ряд специальных анализов.

## **Народные средства лечения простатита**

Эффективность лечения простатита народными средствами часто не уступает эффекту от применения технологий современной медицины и позволяет улучшить состояние больного простатитом уже через пару дней после начала их применения. Лечение простатита должно быть комплексным, поэтому лучше будет, если вместе с народными средствами вы будете использовать и другие, благодаря которым процесс выздоровления ускорится.

**Совет Ванги.** Растереть или растолочь угли сгоревших не до конца липовых дров, заваривать как кофе (примерно 1 ч. л. на 1 стакан кипятка). Пить 7 дней подряд.

**Лечение голоданием.** При ожирении и увеличении про-

статы рекомендуется голодание. Но голодание обеспечивает только временное облегчение, если не изменить образ жизни. При голодании облегчается мочеиспускание и снимаются некоторые неприятные ощущения.

При начальной стадии простатита для восстановления нормального оттока мочи обычно бывает достаточно одно-двухдневного голодания. Эта процедура может повторяться время от времени по мере необходимости.

**Использование эфирных масел.** При простатите рекомендуется принимать внутрь эфирные масла сосны, сандалового дерева, имбиря, ромашки, шалфея, эвкалипта по 2–3 капли с медом, который является сильным антисептиком для органов мочеполовой системы.

В комплексном лечении простатитов целесообразно использовать также *метод аппликаций с эфирными маслами*: пихтовое или одно из вышеперечисленных эфирных масел смешать с облепиховым или подсолнечным маслом из расчета 10 мл эфирного на 100 мл растительного масла. Смесь взболтать. Этой смесью смочить кусочек бинта или ваты, отжать и указательным пальцем с надетым на него резиновым напальчником осторожно ввести тампон в прямую кишку, оставив его так до очередного стула.

Через день желательно выполнять *массаж предстательной железы*. Действие обычного массажа железы усилит массажирование, проведенное с эфирными маслами. Необходимо

во время массажа ввести втиранием в прямую кишку 20 капель указанной выше смеси растительного и эфирного масел.

**Самомассаж простаты.** Самомассаж предстательной железы производится через прямую кишку. Лучше его выполнять под теплым душем после дефекации или очистительной клизмы в положении полунаклона. Кончик указательного пальца правой руки смазать вазелином, ввести в анальное отверстие и провести медленный массаж передней стенки, постепенно увеличивая давление. При таком массаже делают по 15 движений, проводят его ежедневно или через день, повторяя курс через 2–3 месяца.

**Дикая груша.** В народной медицине использовалась с давних пор, и до настоящего времени она считается лучшим средством для профилактики и лечения заболеваний предстательной железы. Листья груши обладают бактерицидными свойствами и действуют на многие патогенные микроорганизмы. Сушите на зиму плоды груши-дички с листьями и пейте из них компот с медом.

**Картофельные свечи.** Для долечивания простатита эффективны свечи из тертого сырого картофеля, смешанного с 0,2 г мумие или с 3–5 каплями спиртового раствора прополиса. Необходимо вылепить свечу и ввести в анальное от-

верстие.

**Береза.** Лечению простатита способствует настой листьев березы. Возьмите 50 г листьев березы, настаивайте в 400 мл охлажденной до 40–50 °С кипяченой воды 4–5 часов. После чего настой следует слить, листья отжать, вновь залить водой и настаивать еще 6 часов, затем процедить и соединить с первым настоем.

Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

**Бузина.** Древние знахари лечили простатит настоем ягод бузины. Возьмите 100 г ягод бузины, залейте стаканом кипятка и настаивайте 4–5 часов.

Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

**Иван-чай.** Настой из иван-чая останавливает увеличение простаты, снимает воспалительный процесс при острой и хронической стадиях простатитах. Для лечения необходимо собрать листья иван-чая во время цветения, высушить, протереть и оставить на 3–4 дня в хорошо закрытом ящике, чтобы прошла ферментация. Чай нужно хранить в закрытых банках.

1 ст. л. сухих листьев и цветов залить стаканом кипятка, настоять, процедить.

Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день.

**Маслины.** Мужчинам рекомендуется съесть 3–4 маслины ежедневно: это предупредит образование камней в предстательной железе, стимулирует работу кишечника.

**Петрушка.** Для лечения воспалительного процесса в предстательной железе используется корень петрушки. Корень петрушки вымыть, измельчить на терке, 1 полную ст. л. измельченного корня залить стаканом крутого кипятка, настаивать ночь.

Утром процедить и пить по 1 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

**Каланхоэ.** Взять годовалый цветок каланхоэ. Листья мелко нарезать в 250-граммовый стакан. Залить содержимое водкой (хорошей) или самогонном. Настоять 10 дней в темном месте, затем отжать содержимое.

Принимать по 1 ст. л. натошак. Начиная пить одну порцию, делайте вторую, чтобы не было перерыва. Принимать до наступления облегчения и полного излечения.

**Микроклизмы.** При простатите рекомендуется применять теплые (40 °С) микроклизмы из настоя ромашки, шалфея лекарственного, зверобоя. Их следует делать через день (всего 10–15), чтобы не вызвать раздражение слизистой оболочки прямой кишки. Перед микроклизмой желательно поставить очистительную клизму.

**Микроклизма из ромашки.** 15–20 г цветков залить крутым кипятком (120 мл), настаивать 2–3 часа, охладить до 40 °С и 80–100 мл настоя ввести в прямую кишку на ночь.

**Микроклизма с шалфеем / зверобоем.** После недели микроклизм с ромашкой необходимо перейти на микроклизмы с шалфеем лекарственным или зверобоем.

10–15 г листьев этих растений залить 200 мл кипятка, настоять 2–3 часа и 80–100 мл настоя ввести в прямую кишку.

**Микроклизмы с масляным экстрактом почек черного тополя.** Очень полезны, так как почки черного тополя содержат биологически активные вещества, обладающие антисептическими, болеутоляющими и антиаллергическими свойствами. Этот препарат также содействует регенерации слизистых оболочек и кожи.

30 г почек измельчить, залить 150 мл растительного масла, прокипятить и настаивать 8 дней в темной стеклянной посуде, процедить. 50 мл экстракта ввести в прямую кишку на ночь.

Для микроклизм полезно использовать специально приготовленную *ароматическую воду*. В кипяченую воду (40° С, 100 мл) добавить 35 капель эфирного масла, бутылку плотно закрыть пробкой и хорошо взболтать до получения одно-

родной массы. Использовать для микроклизмы сразу же.

Можно брать следующие ароматические воды: *розовую, пихтовую* и особенно *туи, чайного дерева*, которые, как известно, с древних времен применялись для лечения гонореи и сифилиса.

Методы лечения простатита должны сопровождаться *пальцевым массажем предстательной железы*, что повышает эффективность лечения. К массажу необходимо приступить после снятия острого воспалительного процесса в предстательной железе.

Дополнительно к микроклизме хороший лечебный эффект *дает втирание эфирных масел в область промежности*. Втирание следует производить очень аккуратно, избегая мошонки и ануса – в противном случае возникнут неприятные ощущения, жжение.

Для втирания рекомендуется приготовить раствор растительного и эфирного масел в соотношении 1: 1.

# Аденома предстательной железы

*– Доктор, ваше лекарство мне чудесно помогло!*

*– Ну, что я могу Вам сказать? Бывает...*

*Анекдот*

По статистике, каждый второй мужчина старше 50 лет обращается к врачу по поводу аденомы предстательной железы. Считается, что это заболевание со временем развивается у 85 % мужчин. Действительно, аденома является одним из самых распространенных урологических заболеваний.

Доброкачественная гиперплазия предстательной железы относится к группе болезней, вызываемых изменением структуры мышечной ткани. Сама аденома представляет собой маленький узелок (или узелки), в силу ряда причин образующийся в простате. Со временем он (они) разрастается, постепенно сдавливая мочеиспускательный канал. При разрастании мышечных волокон может произойти увеличение массы аденомы от 30 до 200 г и более. При этом у больных аденомой мужчин нарушается мочеиспускание, что и является основным проявлением заболевания.

# 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.