



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ
ОБЛАСТИ
ГУЗ ОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

**«Профилактика урологических заболеваний.
Репродуктивное здоровье юношей»**
(для населения)



Липецк 2017

СОГЛАСОВАНО

Главный врач

ГУЗ «ЛГБ №4 «Липецк-мед»

_____ В. П. Ковалев

« _____ » _____ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист

по профилактической медицине

управления здравоохранения

Липецкой области

_____ В. П. Кострова

« _____ » _____ 2017 г.

Сохранение репродуктивного здоровья

Репродуктивное здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия во всех сферах, касающихся репродуктивной системы.

Частота бесплодия в России превышает критический уровень, создавая угрожающую демографическую ситуацию. Бесплодный брак является не только медицинской, но и социальной проблемой. 15% супружеских пар лечатся по поводу бесплодия. Доля мужского фактора среди всех случаев бесплодных браков достигает 50%. И тенденции к снижению этой цифры пока нет.

Лечение мужского бесплодия не всегда эффективно. Только в 20% случаев удаётся добиться положительных результатов (самостоятельного зачатия) после лечения у уролога. В 30% случаев помогает ЭКО. 50% бесплодных супружеских пар так и остаются бесплодными.

Именно поэтому уделяется особое внимание профилактике репродуктивного здоровья.

Социально-демографическое значение

Сохранение репродуктивного здоровья подростков и молодежи имеет большую социальную значимость. Состояние репродуктивного здоровья сегодняшних детей и подростков напрямую будет влиять на демографические процессы последующих 10–15 лет. К 2025 году репродуктивный потенциал России может оказаться в «точке невозврата», из которой его будет практически невозможно восстановить! То, как впоследствии будет развиваться демографическая ситуация, в значительной степени зависит от представлений о семейно-брачных отношениях, сексуальном поведении, а также репродуктивных установок современных подростков.

Каждый молодой человек, вступающий в самостоятельную жизнь, должен иметь представление о здоровом образе жизни, правильном сексуальном поведении, информацию о факторах риска для здоровья при ведении неупорядоченной половой жизни с частой сменой половых партнеров и о болезнях, передающихся половым путем.

По данным наблюдений, интенсивная половая жизнь в молодом возрасте имеет своим последствием преждевременное прекращение половой деятельности. Кроме того, раннее начало половой жизни не благоприятно сказывается на потомстве. Браки, заключенные между юношами и девушками, еще не достигшими полной половой зрелости, нередко бывают бесплодными, а дети, рождающиеся у таких родителей, - слабыми.

Исследования показывают, что здоровые дети рождаются, как правило, от женщин в возрасте 25-35 лет и от мужчин в возрасте 24-40 лет.

Необходимо особо подчеркнуть, что самое большое зло для будущего ребенка - употребление алкоголя одним или обоими родителями. Даже умеренное потребление спиртных напитков перед зачатием обычно не проходит бесследно. Ребенок, родившийся от таких родителей, возбужден, беспокоен, плохо спит, часто вздрагивает во сне, всего пугается.

Кроме того, у родителей, злоупотребляющих спиртным, дети часто рождаются с

различными уродствами. Учеными многих стран выполнены сотни исследований, подтверждающих неоспоримый факт: если зачатие произошло в период, когда один или особенно оба родителя находились в состоянии алкогольного опьянения, у них рождаются неполноценные дети с различными патологическими отклонениями.

Особо стоит еще раз подчеркнуть опасность для здоровья беспорядочной половой жизни. Такая жизнь ведет к преждевременному изнашиванию организма, чревата опасностью заражения венерическими болезнями.

Кто такой подростковый уролог?

В современной медицине существует достаточно четкая специализация врачей. Все знают, что при появлении кашля и повышении температуры надо идти к терапевту, при заболеваниях кожи – к дерматологу и т.д. Девушки-подростки, как правило, достаточно осведомлены о том, какие проблемы решает акушер-гинеколог. А вот юноши-подростки обычно плохо представляют, куда обращаться, если у них появились какие-то проблемы в состоянии их мочеполовых органов.

По мере взросления у юношей 12-18 лет могут возникать какие-то ситуации или нарушения области мочеполовых органов, требующие квалифицированного медицинского вмешательства. И тут некоторые юноши совершают ошибку. Считая, что проблемы в области мочеполовых органов – это не те проблемы, с которыми возможно обращаться к родителям, современные подростки начинают искать ответы на свои вопросы в интернете. В итоге – проблемы полноценно не решаются, при наличии каких-то заболеваний правильный диагноз не устанавливается, лабораторных анализов нет, правильного лечения тоже, скорее всего, нет, невозможно проверить эффективность лечения. Именно из-за такого «лечения» по интернету некоторые воспалительные заболевания в последующем переходят в хроническую форму, с такими осложнениями, как простатит, бесплодие и т.п.

Юношам надо знать, что все вопросы и сомнения, касающиеся состояния их мочеполовых органов, надо решать со специалистами: урологом и андрологом.

Урологи – это врачи, которые проводят лечение и профилактику определенных заболеваний, почек, болезней мочевых путей и мужских половых органов. С подобными заболеваниями к урологам могут обращаться и мужчины, и женщины, и даже дети, начиная с периода новорожденности.

Некоторые урологические заболевания встречаются в любом возрасте, и у мужчин, и у женщин, и у детей. К таким заболеваниям относится, например:

- ✚ пиелонефрит (воспаление почки),
- ✚ цистит (воспаление мочевого пузыря),
- ✚ мочекаменная болезнь,
- ✚ туберкулез мочеполовых органов,
- ✚ сифилис мочеполовых органов.

В то же время, если посмотреть на пациентов уролога, можно увидеть, что мужчин среди них больше, чем женщин. Есть ряд урологических заболеваний, которые присущи только мужчинам. Это связано с особенностями анатомии мочевых и половых органов у мужчин и женщин.

У мужчин мочевыводящие пути выполняют двойную функцию, участвуя, кроме мочеиспускательной функции, и в половой функции. В итоге урологам приходится лечить заболевания мужских половых органов.

Мужчины обращаются к урологу по поводу таких «мужских» заболеваний, как:

- ✚ простатит (воспаление предстательной железы),
- ✚ эпидидимит (воспаление придатка яичка),
- ✚ орхит (воспаление яичка),
- ✚ баланопостит (воспаление головки и крайней плоти полового члена),
- ✚ фимоз (узость крайней плоти полового члена),
- ✚ варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика),
- ✚ везикулит (воспаление семенного пузырька).

Только у мужчин могут быть такие опухоли, как аденома предстательной железы или рак простаты.

У урологических заболеваний детского возраста тоже есть свои особенности. В раннем детском возрасте (начиная с периода новорожденности) могут выявляться аномалии развития мочеполовых органов: аномалии почек (отсутствие или недоразвитие почки и др.), гипоспадия (неправильное расположение мочеиспускательного канала), аномалии яичек (недоразвитие яичка, крипторхизм – задержка опускания яичка в мошонку), аномалии полового члена.

Все такие нарушения обычно выявляются в раннем возрасте, и проблемы, связанные с ними, решаются урологами совместно с родителями.

В любом возрасте у мужчин может встречаться такая патология, как фимоз, – когда из-за сужения крайней плоти не удастся обнажить головку полового члена. При этом из-за скопления содержимого под крайней плотью фимоз часто сопровождается воспалительным процессом. У взрослых мужчин фимоз обычно является следствием перенесенных инфекций, а у детей фимоз бывает врожденным. Надо сказать, что у маленьких мальчиков до 2-3 лет крайняя плоть еще недоразвита и не дает достаточно обнажать головку члена. Если же такие затруднения остаются после 3-4 летнего возраста, и головка по-прежнему обнажается с трудом, это уже говорит о нарушении. Такого ребенка необходимо своевременно (до развития воспалительных осложнений) проконсультировать у уролога и решить вопрос об оперативном лечении – иссечении крайней плоти.

В дальнейшем у мальчиков могут появляться и другие поводы для обращения к урологу. В частности, в подростковом периоде у мальчиков часто возникают вопросы, касающиеся особенностей полового развития. Врачи считают, что признаки полового созревания появляются у мальчиков, начиная с 11-12 летнего возраста. Основными из этих признаков являются: половое оволосение, размеры яичек и полового члена. У врачей есть специальные таблицы со средними показателями этих признаков для каждого возраста (для 11 лет, 12 лет, 13 лет, и так далее).

Специалисты считают допустимым запаздывание развития этих признаков на 1-2 года по сравнению с нормой. Но если развитие половых признаков отстает от средних показателей более чем на 2 года, то это уже считается задержкой полового развития и требует обследования и медицинского вмешательства.

По мере взросления у юношей могут уже возникать проблемы, связанные с отсутствием знаний о половой гигиене и средствах защиты от заболеваний, передающихся половым путем. Кстати, таких заболеваний не одно, и не два. Их более двух десятков. Кроме сифилиса и гонореи, (о которых все знают), половым путем могут передаваться хламидиоз, гарднереллёз, микоплазмоз, вирусы и другие. Начало этих заболеваний – стёртое, симптомы выражены нерезко (небольшие рези, жжение при мочеиспускании, скудные выделения из мочеиспускательного канала, иногда

только по утрам). В такой ситуации многим подросткам кажется абсолютно невозможным обратиться к родителям за помощью. Как мы уже говорили, начинаются поиски в интернете и попытки самолечения. Результатами такого самолечения в юности в последующем становятся серьезные осложнения у взрослых мужчин, вплоть до бесплодия.

Еще раз подчеркиваем, что при малейшем подозрении на возможность заболевания, передающегося половым путем, надо найти любую возможность обратиться за помощью к квалифицированному врачу.

Таким образом, подросткам полезно знать, что поводом для обращения к урологу могут являться:

- ✚ боли в области поясницы, сопровождающиеся повышением температуры, изменениями характера мочи (возможен пиелонефрит);
- ✚ проблемы и вопросы, связанные с особенностями полового развития (с этими проблемами обращаются также к врачам-андрологам);
- ✚ при изменениях в области мошонки – увеличение соответствующей половины мошонки, изменения кожи мошонки, её покраснение, болезненность в области мошонки (варикоцеле), боли в области яичка (орхит), ощущение тяжести в мошонке, неудобство при ходьбе, боли в паху (гидроцеле);
- ✚ затруднения при сдвигании крайней плоти и обнажении головки полового члена (фимоз);
- ✚ покраснение, болезненность, гнойные выделения в области полового члена (баланопостит);
- ✚ патологические выделения из мочеиспускательного канала (слизистые, слизисто-гнойные, гнойные), покраснения вокруг наружного отверстия мочеиспускательного канала, рези, жжение при мочеиспускании (уретрит, в том числе и связанный с инфекциями, передающимися половым путем).

При появлении любого из этих симптомов посещение уролога является обязательным.

Профилактика

Поддерживать мужское здоровье необходимо с молодости, иначе в зрелом возрасте можно столкнуться с тем, что время безвозвратно упущено. Выраженные клинические проявления возрастных гормональных сдвигов в 40 лет бывают только у 10 – 15% мужчин, тогда как с заболеваниями мочеполовой системы сталкиваются практически все представители сильного пола. Поэтому в цивилизованном мире давно стало нормой регулярное прохождение осмотра у уролога мужчинами старше 40 — 45 лет. Но и в более юном возрасте стоит соблюдать ряд мер, направленных на профилактику «мужских» заболеваний.

В первую очередь специалисты рекомендуют **бороться с сидячим образом жизни**. Занятия спортом также необходимы современным мужчинам, как и нашим далеким предкам во времена охотников и воинов. Наилучшими видами спорта для мужского здоровья считаются бадминтон, плавание и легкая атлетика. Мужчинам

также советуют не пренебрегать несложной домашней гимнастикой. В частности, полезно выполнять упражнения «ножницы», «велосипед», махи ногами, которые способствуют улучшению кровообращения в органах малого таза.

Известно, что важным фактором сохранения мужского здоровья является регулярная половая жизнь. Однако беспорядочные связи и незащищенный секс – дополнительные риски возникновения урогенитальной инфекции. Застой крови в малом тазу – неинфекционная причина возникновения проблем с мочеполовой системой у мужчин. Причиной тому могут быть длительное половое воздержание, прерванный половой акт. Кроме того, к тем же застойным явлениям в простате приводят малоподвижный образ жизни, переохлаждение, никотиновая интоксикация и хронический алкоголизм. Все это говорит о том, что основные правила здорового образа жизни очень важны именно для мужского здоровья.

Питание – отдельная тема для разговора. Бытуют разные образы «настоящего мужика» — попыхивающего сигарой, съедающего барашка и запивающего его бочонком пива, и т.д. Но на деле жирная тяжелая пища ведет к проблемам с желудочно-кишечным трактом, употребление большого количества фастфуда приводит к запорам, которые в свою очередь тесно связаны с мочеполовой системой, получающей вместо притока крови дополнительную нагрузку. Алкоголь и никотин не только препятствуют циркуляции крови в малом тазу, они снижают воспроизводство мужских гормонов. У сильно пьющих мужчин, говоря языком обывателя, снижается активность сперматозоидов, а подавляющее большинство мужчин с алкогольной зависимостью страдают половой импотенцией. Особенно осторожными мужчинам нужно быть в употреблении пива. Именно этот любимый многими напиток подавляет выработку тестостерона, который непосредственным образом отвечает за мужественность и половую функцию. В пиве содержится большое количество гормонов, действующих как женские эстрогены, которые создают гормональный дисбаланс в мужском организме.

Воздействие никотина на мужской организм в целом такое же, как и на женский. Продукты горения табака и никотин вызывают спазмы сосудов, атеросклеротические бляшки. В результате сосуды не справляются с притоком крови. В частности, мужской организм страдает от недостаточного поступления крови к органам малого таза и к половому члену. Помимо этого, никотин снижает выработку тестостерона, обеспечивающего мужской организм запасом здоровья и молодости.

Итак, что же делать молодому человеку, чтобы сохранить свое мужское здоровье на долгие годы? Добавить в сложный напряженный график время для движений и спорта, пересмотреть свой рацион и полюбить свежую здоровую пищу, отказаться от алкогольно-табачной интоксикации и наладить размеренную и регулярную половую жизнь. Казалось бы, ничего сложного, но именно эти простые правила часто игнорируются из-за их самоочевидности. В любом случае молодым людям необходимо проходить регулярный осмотр у специалиста. Такие осмотры позволяют выявить проблемы мочеполовой системы, когда они еще никак не проявили себя. А ранняя диагностика способствует успешному лечению.

Будьте здоровы!

Лекционный материал подготовила:

Ю. Н. Попова - специалист по гигиеническому воспитанию организационно-методического отдела ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

Ссылка на интернет сайты:

- 1) «Сохранение репродуктивного здоровья» автор статьи Ковалев В. П.
- 2) http://adolesmed.szgmu.ru/s/15/reproduktivnoe_zdorowye.html
- 3) <https://infourok.ru/lekcija-po-bzh-reproduktivnoe-zdorove-758913.html>
- 4) <https://urolog-ginekolog.ru/stat/160-urolog-dlya-podrostkov.html>
- 5) <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/ostaemsia-v-sile/>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-06-79, 31-07-11.

e-mail: orgmetod@inbox.ru

сайт: www.yazdorov-48.ru