

Czy istnieje profilaktyka chorób urologicznych u mężczyzn?

O profilaktyce mówi się dziś bardzo wiele. Chcemy zapobiegać zanim dopadnie nas choroba. Jesteśmy gotowi poddać się restrykcyjnej diecie, wykluczającej również to, co najbardziej lubimy, podjąć dodatkową aktywność fizyczną i szukać informacji, które pomogą nam zachować zdrowie. Czy możemy mówić o profilaktyce tak częstych u mężczyzn dolegliwości jakimi są choroby urologiczne? Co panowie mogą zrobić, by ustrzec się przed tymi schorzeniami? Spróbujemy to wyjaśnić wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA”, urologiem, dr n. med. Piotrem Krystem.

LUTS – co to takiego?

Objawy z dolnych dróg moczowych nazywane są w terminologii medycznej mianem LUTS, będącym skrótem od ang. *lower urinary track symptoms*. Dotyczą one dużego odsetka dorosłych mężczyzn, w tym szczególnie panów po 50. r. ż., pogarszając ich jakość życia wskutek zaburzenia zarówno normalnej dziennej aktywności, jak i snu. Najczęstszą przyczyną wspomnianych objawów jest łagodny rozrost gruczołu krokowego. Kiedyś wszystkie dolegliwości ze strony dolnych dróg moczowych automatycznie wiązano z łagodnym rozrostem gruczołu krokowego. Jednak trzeba pamiętać, że te dolegliwości mogą być spowodowane innymi chorobami tego gruczołu, a także ze schorzeniami pęcherza, a nawet serca lub nerek.

Czy można zapobiegać?

W przypadku schorzeń prostaty nie możemy mówić o ich profilaktyce, bo jej po prostu nie ma. Jednak urolodzy podkreślają ogromną rolę corocznych, profilaktycznych badań oraz stosowania ogólnych zaleceń zdrowego trybu życia, tj. unikania używek i stosowania codziennej aktywności fizycznej. W przypadku raka prostaty istnieją opinie, iż zmiana w sposobie odżywiania może być jednym z elementów profilaktyki tej choroby. Zalecane jest ograniczanie spożycia tłuszczów zwierzęcych, zwiększone spożywanie produktów roślinnych oraz tych zawierających selen, witaminę E i D, jak również picie zielonej herbaty¹. Należy jednak pamiętać, że są to informacje jednoznacznie niepotwierdzone.

W przypadku chorób stercza i dolegliwości ze strony męskich dolnych dróg moczowych nie możemy mówić o profilaktyce jako takiej. Najlepszą metodą jest po prostu reagowanie na sygnały, które wysyła nasz organizm i alarmowanie o nich lekarza urologa. W swojej codziennej praktyce obserwuję, że osoby młode, z wykształceniem wyższym oraz te bez współistniejącej choroby przewlekłej częściej wykazują działania

¹ Jasiński M., Drewa T.: Potencjalne możliwości zapobiegania rakowi stercza, Przegląd urologiczny 2009/4 (56).



sprzyjające zachowaniu zdrowia i systematycznej kontroli u lekarza. To swoisty paradoks, że np. osoby z nadciśnieniem tętniczym czy te, u których występują już objawy LUTS dużo rzadziej pojawiają się u lekarza, a przecież powinno być odwrotnie – mówi dr n. med. Piotr Kryst, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Wyniki Programu badawczo-edukacyjnego dotyczącego profilaktyki i wiedzy na temat nie-neurologicznego zespołu objawów ze strony dolnych dróg moczowych i pęcherza nadreaktywnego² pokazują, że główną motywacją, by pójść do lekarza jest pojawienie się dokuczliwych objawów (co za kluczowe uznało 43% ankietowanych) oraz obawa przed chorobą nowotworową stercza (29% respondentów). Wciąż jednak wielu mężczyzn, uznając swoje dolegliwości za wstydliwe, odciąga wizytę u specjalisty, która jak się okazuje w przypadku tych dolegliwości jest najlepszą metodą profilaktyczną.

² Program badawczo-edukacyjny dotyczący profilaktyki i wiedzy na temat nie-neurologicznego zespołu objawów ze strony dolnych dróg moczowych i pęcherza nadreaktywnego. Komentarz do raportu dr n. med. Aleksander Targoński, Kliniczny Oddział Urologii Wydziału Lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, Katowice 2016.

