**Симптомы заболеваний мужской половой системы**

К нарушениям работы мужской репродуктивной системы относятся такие заболевания, как простатит и аденома предстательной железы.

**Простатит**

Простатит – это воспаление предстательной железы, сопровождающееся ее отечностью и болезненной чувствительностью. Часто это заболевание протекает скрыто и приводит к нарушению половой функции и сперматогенеза. Сперматогенез – процесс образования в яичках мужских половых клеток. В результате ослабевает и нарушается потенция. Кроме того, простатит очень часто сопровождается везикулитом – воспалением семенных пузырьков.  
**Симптомы:**затрудненное, частое и болезненное мочеиспускание, боль может локализоваться внизу спины, в промежности, пенисе, мошонке, прямой кишке. У некоторых мужчин боли усиливаются как после полового акта, так и при длительном воздержании.

Нередко отмечаются повышенная потливость, чувство холода в промежности. Иногда, особенно после дефекации или физической нагрузки, наблюдаются выделения из мочеиспускательного канала. Характерны повышенная раздражительность, вспыльчивость, вялость, быстрая утомляемость, потеря аппетита, нарушение сна. Однако признаки этой болезни проявляются не сразу. Хронический простатит чаще встречается у мужчин, ранее имевших инфекционные заболевания мочеполовой системы. Практически все инфекционные заболевания, которые лечились неправильно или были недолечены, могут привести к хроническому простатиту. Следствием хронического простатита являются нарушения половой функции. При длительном течении болезни уменьшается половое влечение, возникают проблемы с эрекцией, учащаются случаи преждевременной эякуляции. В пожилом возрасте нередко сочетание простатита с аденомой предстательной железы.

**Профилактика**

· Регулярная эякуляция позволит предотвратить закупорку мочевыводящих путей и восстановить их нормальную проходимость.

· Сокращение количества жирной пищи. Прием мяса, рыбы или птицы должен быть ограничен до 100 г в день. Предпочтительно готовить на пару.

· В рационе должно быть много овощей и свежих соков из них.

· Рекомендуется чаще есть сырые семечки кабачка, сельдь, блюда из овса, проросшую пшеницу, натуральное молоко, горох и орехи .

· Сильно соленые блюда, специи и алкоголь оказывают раздражающее действие на слизистую мочевого пузыря, прямой кишки. Наиболее вредными считаются алкогольные напитки. Они оказывают угнетающее действие на центральную нервную систему, приводят к снижению общего мышечного тонуса, в том числе и мышц мочевого пузыря, что дополнительно влияет на задержку мочи.

· Физические упражнения дают полезную нагрузку на весь организм. У мужчин, находящихся в хорошей физической форме, расстройства предстательной железы встречаются реже, чем у ведущих малоподвижную жизнь.

· Не рекомендуется сидеть слишком долго. Через каждые 2–3 часа нужно обязательно подняться, походить, проделать упражнения для мышц промежности.

· Нельзя сдерживать позывы на мочеиспускание. При переполненном мочевом пузыре возможен отток мочи в обратном направлении, что вредно для почек и способствует размножению в моче бактерий.

**Аденома простаты**

Аденома предстательной железы – доброкачественное новообразование, расположенное в области шейки мочевого пузыря и простатической части мочеиспускательного канала, не дает метастазов. **Симптомы:**заболевание может многие годы протекать скрыто, проявляясь лишь незначительными нарушениями мочеиспускания, которые больные считают почти нормальными для своего возраста. Признаками развивающейся аденомы предстательной железы могут быть трудности в начале мочеиспускания, уменьшение напряжения струи, учащенное мочеиспускание ночью, неполное опорожнение мочевого пузыря, настойчивые позывы к мочеиспусканию, гематурия (появление крови в моче), дискомфорт в области живота, потеря аппетита, повышенная утомляемость.По мере увеличения размеров аденомы может развиться полная задержка мочи. Мочевой пузырь расширяется (емкость его достигает 1–3 л). Застой и расширение распространяются на мочеточники, почечные лоханки и чашечки. Наблюдаются полиурия (увеличивается количество выделяемой мочи, может доходить до 4 л в сутки), сильная жажда, иногда неутолимая, признаки мочевой интоксикации, истощение и резкое ухудшение общего состояния больного.

**Причины развития аденомы**: избыточная масса тела, употребление алкоголя, курение, цирроз печени, гипертония, атеросклероз, нарушение синтеза гормонов в организме. Особую роль в возникновении этой опухоли играет характер питания. Наиболее вредными продуктами, вызывающими опухоль предстательной железы, являются мороженое, замороженные сливки, сметана, холодное жирное молоко.

Более чем в половине случаев аденома предстательной железы возникает у людей умственного труда, ведущих сидячий образ жизни при хорошем питании и отсутствии физических упражнений. Недостаточная двигательная активность является причиной застоя крови в малом тазу и развивающихся негативных процессов в предстательной железе. Воспалительные заболевания других органов малого таза в силу анатомо-физиологических особенностей способствуют возникновению простатита и аденомы.

**Профилактика**

· Для предупреждения развития аденомы простаты необходимы :

- достаточная физическая активность,

- здоровое питание,

- исключение алкоголя и табака,

- нормальная половая жизнь.

Серьезное внимание надо уделить профилактике и своевременному лечению воспалительных заболеваний, особенно органов малого таза.

· Продукты, полезные для предупреждения аденомы предстательной железы: сладкий перец, морковь, свекла, капуста и особенно помидоры, так как они содержат средство природной профилактики рака – так называемый ликопен. Поскольку аденома простаты несет в себе угрозу рака, помидоры всегда уместны.

При появлении каких-нибудь симптомов, изложенных выше, необходимо незамедлительно обратиться к специалисту для диагностики (особенно касается воспалительных поражений яичка и его придатка, так как часто они приводят к бесплодию) и лечения. Соблюдение этих мер поможет избежать (или вовремя вылечить) заболеваний мужской половой системы.

Ежегодные профилактические обследования, особенно после 40 лет, в которые в обязательном порядке должны входить определение уровня простатического специфического антигена, трансректальная пальпация предстательной железы и трансректальное ультразвуковое исследование предстательной железы, эти меры позволят на ранних этапах выявить онкологические поражения предстательной железы и начать своевременное лечение.