

## Профилактика

1. Ежедневная подвижность и занятия спортом (но без чрезмерных нагрузок). Физическая активность снижает риск развития застойных процессов в малом тазу.
2. Здоровое питание, которое предполагает исключение из рациона кислых, соленых острых, копченых продуктов. Обязательное наличие в рационе фруктов и овощей, а также витаминов всех групп.
3. Борьба с лишним весом (улучшает метаболизм во всем организме).
4. Исключить ношение обтягивающих в области промежности вещей: трусов, штанов.
5. Исключить случайные половые контакты как средство профилактики половых инфекций.

Каждый мужчина старше 40 лет должен один раз в год проходить обследование у врача уролога, включающее

- пальцевое ректальное обследование простаты
- лабораторные обследования (ОАМ, БАК – показатели мочевины, креатинина, ПСА крови)
- УЗИ-исследование почек, мочевого пузыря, простаты и определение остаточной мочи
- урофлоуметрия – исследование скорости потока мочи при мочеиспускании.

Это поможет вовремя диагностировать заболевание, своевременно назначить правильное лечение и избежать осложнений.



УЗ «Гродненская областная клиническая больница»

## Доброкачественная гиперплазия предстательной железы (аденома простаты)



Врач-уролог Василевич Д.М.  
Врач-валеолог Ежак А.В.

# Доброкачественная гиперплазия предстательной железы (ДГПЖ) или аденома простаты – заболевание, которое характеризуется доброкачественным увеличением (гиперплазия) парауретральных желез.

Аденома простаты может появляться уже в возрасте 40-50 лет. По данным ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) наблюдается нарастание заболевания, начиная с 12% у мужчин в возрасте 40-49 лет до 82% в 80 лет. После 80 лет аденома простаты встречается в 96% случаев.

## Симптомы:

1. частые позывы на мочеиспускание, в том числе в ночное время
2. вялая, прерывистая и тонкая струя мочи
3. затруднение в начале акта мочеиспускания
4. необходимость натуживания при мочеиспускании
5. чувство неполного опорожнения мочевого пузыря
6. удлинения времени акта мочеиспускания

## Основные методы лечения:

### 1. медикаментозная терапия симптомов аденомы простаты:

- альфа-адреноблокаторы
- блокаторы 5-альфа редуктазы и др

### 2. хирургическое лечение:

- открытые оперативные вмешательства – чрезпузырная аденомэктомия
- малоинвазивные оперативные методики - ТУР – трансуретральная резекция аденомы, оперативные вмешательства с использованием лазера
- И др. методы