

Сегодня мужчины реже страдают от тяжёлого труда или каких-то экстремальных условий. Но даже в относительно спокойной и комфортной жизни кроется немало опасностей для сильного пола. Начать контроль мужского здоровья проще всего на диспансеризации по месту жительства. Запишитесь на осмотр на Госуслугах в разделе «Запись к врачу» или по телефону кол-центра Белоярской ЦРБ: 8 (34377) 2-12-13. Прохождение профилактических мероприятий полностью бесплатно. Больше информации по [ссылке](#). А пока обсудим, как сберечь или восстановить здоровье и жить полноценно, с главным внештатным урологом Минздрава Свердловской области, руководителем областного урологического центра СОКБ № 1 **Александром Зыряновым**



**– Александр Владимирович, уролога называют главным врачом для мужчин. Какие проблемы вы помогаете решить?**

– Уролог помогает бороться с такими заболеваниями, как аденома простаты, заболевания мочевого пузыря, инфекции мочеполовой системы – простатит, пиелонефрит, цистит, везикулит; поликистоз почек, эректильная дисфункция, бесплодие и многими другими.

Действительно, уролог – очень важный для мужчины врач, и не только в части здоровья мочеполовой системы. Сегодня доказано, что первые сигналы об ишемической болезни сердца, предшествующей инфаркту миокарда, проявляются ещё за два-три года в виде ухудшения потенции. Нарушения эпителия, выстилающего сосуды, быстрее становятся заметны в самых тонких капиллярах – в половом органе мужчины. Если вовремя обратиться к врачу, можно предотвратить сосудистые катастрофы.

### – С какими симптомами нужно спешить к урологу?

– Насторожить могут проблемы с эрекцией, мочеиспусканием, а также боли внизу живота, в промежности, мошонке, в районе поясницы. Ещё один грозный симптом, который ни в коем случае нельзя игнорировать, – появление крови в моче. Это может произойти однократно, но успокаиваться не стоит. За этим симптомом стоят действительно серьёзные заболевания, включая рак мочевого пузыря или почки, мочекаменную болезнь, туберкулёз мочеполовой системы – это коварное заболевание сегодня тоже распространено и протекает до поры бессимптомно.

### – Часто ли урологические проблемы беспокоят уральцев?

– Урал относится к эндемичным районам по мочекаменной болезни. Причин много – это и качество питьевой воды, и, конечно, образ жизни населения. Неправильное питание, отсутствие физической нагрузки, длительное нахождение за компьютером, злоупотребление алкоголем – всё это влияет и на здоровье мочеполовой системы. Эти факторы во многом повинны и в мужском бесплодии. Нормализация образа жизни, питьевого режима и питания служит лучшей профилактикой множества болезней.

Ещё одна группа распространённых урологических проблем – воспалительные процессы в предстательной железе. Они характерны и для молодых мужчин. Опять же сказываются характерные условия региона – холодная погода большую часть года.

У пациентов после 45–50 лет повышается риск развития аденомы предстательной железы. Причиной тому – гормональные изменения, из-за которых может развиваться доброкачественная опухоль.

### **– Какие возможности есть в нашем регионе для диагностики и лечения урологических заболеваний?**

– Сегодня пациентам доступны современные высокотехнологичные методы диагностики и лечения мочекаменной болезни. Об этом нужно знать и не пренебрегать возможностью восстановить здоровье.

Лечение аденомы простаты часто удаётся провести без операции – у нас большой арсенал безопасных лекарственных препаратов. Но даже если вмешательство хирурга необходимо, операции выполняются, как правило, без разрезов – лазером или методом абляции. В нашем регионе в июле 2024 года внедрена новейшая технология паровой абляции Резум. Сейчас на федеральном уровне Минздрав ведёт работу по включению этой технологии в перечень доступных по ОМС.

Также на высоком уровне находится сегодня лечение урологической онкологии. На ранних стадиях нам удаётся выполнять нервосберегающие операции, которые позволяют сохранить пациенту все функции и обеспечить ему здоровую полноценную жизнь.

### **– Насколько распространены онкоурологические патологии и чем они примечательны?**

– Рак предстательной железы является самым частым онкологическим заболеванием у мужчин. Причины его возникновения до конца не изучены, но установлено, что если у родственников мужчины была такая онкология, его риск заболеть вдвое выше.

Свердловская область первой в России предложила в 2005 году программу ранней диагностики онкоурологических заболеваний. Наши наработки легли в основу федеральной программы «Мужское здоровье». Мы рекомендуем мужчинам, у которых анамнез отягощён, уже с сорока лет ежегодно сдавать анализ на простатический специфический антиген. Если в роду не было больных раком предстательной железы, можно начать ежегодно обследоваться в пятьдесят лет. ПСА-тест доступен по ОМС, его выполняют практически во всех поликлиниках, лабораториях.

До реализации региональной программы мы выявляли ежегодно около 150 случаев рака простаты, в основном среди пожилых пациентов, притом 80% – в запущенной, неоперабельной форме. Всего за несколько лет работы программы удалось более чем в десять раз повысить выявляемость рака, диагностировать его на более ранних стадиях и часто полностью излечивать.

### **– В каком возрасте стоит впервые показаться урологу?**

– Мальчиков обследуют с первых месяцев жизни – на дефекты развития мочеполовой системы приходится до 40% всех врождённых аномалий. Осмотр проводит либо детский уролог, либо хирург. Множество проблем в раннем возрасте связано с недоразвитием нервной системы, по мере взросления эти процессы наладятся. Но, к примеру, крипторхизм (не опустившееся в мошонку яичко) может привести, в том числе, к онкологическим последствиям, а расширение вен семенного канатика – к мужскому бесплодию. Задача детского уролога – отследить возможные нарушения и провести лечение, пока восстановительные возможности организма наиболее высоки.