**Олег Сергеевич Ерамышев - уролог высшей категории СПб ГБУЗ «Госпиталь для ветеранов войн», обладатель награды Минздрава «Отличник здравоохранения»**

Большинство урологических болезней проявляют себя во время мочеиспускания. Главное — быть внимательнее к тревожным сигналам и вовремя обратиться к врачу, а не бежать в аптеку за мочегонными и другими разрекламированными лекарствами.

С какими проблемами идут к урологу: с жалобами на проблемы с мочеиспусканием, кровь в моче или сперме, выделения из мочеиспускательного канала, зуд, жжение. При боли и дискомфорте в области таза, поясницы, паха или половых органов, при проблемах с эрекцией также стоит обратиться к урологу

Наиболее распространенные урологические заболевания:

1. Простатит — воспаление предстательной железы.
2. Аденома простаты, или ДГПЖ (доброкачественная гиперплазия предстательной железы).
3. Инфекции мочеполовой системы: цистит, уретрит, пиелонефрит.
4. Мочекаменная болезнь.
5. Половые инфекции: хламидиоз, гонорея, трихомониаз и др.
6. Рак предстательной железы, почек, мочевого пузыря.

С возрастом риск некоторых заболеваний увеличивается. Например, аденома простаты чаще встречается у мужчин старше 50 лет, а рак простаты становится особенно актуальным после 60 лет. Симптомы урологических болезней, которые могут проявляться во время мочеиспускания. Частое мочеиспускание, особенно ночью. Это может быть признаком инфекций мочеполовой системы (цистита или уретрита); аденомы простаты; сахарного диабета.

Редкое, слабое или затрудненное мочеиспускание. Острая задержка мочи, когда нельзя помочиться. Такие проблемы возможны при:

1. аденоме простаты;
2. раке простаты;
3. остром простатите.

Боль и жжение при мочеиспускании характерны для:

1. половых инфекций (гонореи, хламидиоза, трихомониаза);
2. цистита, простатита, уретрита.

Кровь в моче (гематурия). Это серьезный симптом таких болезней, как:

1. рак мочевого пузыря, почек, предстательной железы;
2. камни в почках;
3. заболевание почек — гломерулонефрит.

Изменение цвета мочи:

1. темная моча указывает на проблемы с печенью;
2. розовая и красная — на наличие крови в моче, что требует срочного визита к урологу;
3. мутная моча, с осадком — признак инфекции, воспаления;
4. слишком светлая моча может указывать на диабет.

Запах мочи:

1. резкий аммиачный запах — показатель инфекции;
2. запах ацетона указывает на диабет;
3. гнилостный запах — возможен рак мочевого пузыря.

Не стоит надеяться, что само пройдет, или начинать пить мочегонные без назначения врача. Самолечение может скрыть симптомы и усугубить проблему. Если во время похода в туалет появились тревожные симптомы, лучше сразу обратиться к урологу. Чем раньше начать лечение, тем выше шанс быстрого выздоровления.

Помимо проблем с мочеиспусканием, самые частые симптомы, с которыми нужно срочно обращаться к врачу, это:

1. кровь в сперме;
2. выделения из уретры (белые, желтые, зеленоватые);
3. боль в пояснице, паху, промежности;
4. опухолевидные образования в мошонке, половых органах.

**Как часто нужно посещать уролога в зависимости от возраста**

**До 40 лет?**

Если нет жалоб, достаточно один раз в 2–3 года приходить к урологу на профилактический осмотр. Обследование в этом возрасте включает:

1. УЗИ почек, мочевого пузыря;
2. общий анализ мочи;
3. анализ на инфекции, передаваемые половым путем (по показаниям);
4. УЗИ простаты (при жалобах).

**С 40 до 50 лет**

В этом возрасте посещать уролога нужно раз в год. А если в семье были случаи рака простаты или мочевого пузыря, начиная с 40 лет необходимо регулярно проходить обследования. К перечню обследований добавляются:

1. анализ крови на ПСА (простатспецифический антиген) — для раннего выявления рака простаты;
2. ТРУЗИ (трансректальное УЗИ) простаты;
3. урофлоуметрия (оценка скорости потока мочи).

**После 50–60 лет**

Обязательно проходить ежегодный осмотр уролога с контролем ПСА, УЗИ, уродинамических исследований.

**Восемь правил крепкого мужского здоровья**:

1. Больше двигайтесь. Старайтесь хотя бы 30 минут в день уделять физической активности. Полезно заниматься ходьбой, плаванием, легкими силовыми нагрузками.
2. Следите за питанием. В рационе должно быть больше овощей, фруктов, белка и клетчатки. Старайтесь есть меньше жирного, жареного, ограничьте употребление алкоголя.
3. Контролируйте вес. Ожирение увеличивает риск рака простаты и эректильной дисфункции.
4. Откажитесь от курения. Бросив курить, вы снизите риск рака мочевого пузыря и почек.
5. Поддерживайте регулярную половую жизнь — это важно для здоровья простаты.
6. Соблюдайте питьевой режим. В день необходимо выпивать не менее 1,5–2 литров воды.
7. Избегайте переохлаждения. Это особенно важно для профилактики простатита.
8. Следите за уровнем важных витаминов и минералов в организме. Так, цинк необходим мужчинам для выработки тестостерона. Селен важен для профилактики рака простаты. Жирные кислоты омега-3 полезны для сосудистого здоровья и потенции. Витамин D необходим для иммунитета и мужского здоровья.

Здоровье мочеполовой системы — важная часть общего состояния мужчины. Регулярные осмотры у уролога, здоровый образ жизни и внимательное отношение к своему организму помогут избежать серьезных проблем в будущем.