

# Po prostu o prostatcie

Panowie przypominają sobie o istnieniu prostaty wtedy, gdy zaczyna ona powodować konkretne dolegliwości. Zdarza się to zwykle po 50 urodzinach, kiedy to gruczoł krokowy ulega нефизjologicznemu powiększeniu. A to powoduje zauważalne problemy...

Prostata, zwana też sterczem lub gruczolem krokowym, znajduje się tuż poniżej pęcherza moczowego, otaczając cewkę. Normalnie ma wielkość włoskiego orzecha – jednak pod wpływem zmian hormonalnych, jakie

## Pamiętajmy, że...

**W profilaktyce przerostu prostaty dużą rolę odgrywa dieta. Bogata w soję, tłuste ryby oraz warzywa i owoce, sprzyja zdrowiu.**

następują w organizmie, kiedy wkraczamy w dojrzały wiek, zaczyna się powiększać. Oczywiście, nie u każdego mężczyzny proces ten przebiega w identycznym tempie i z takim samym nasileniem: u niektórych dzieje się to niemal niezauważalnie, u innych i dość szybko, i niekontrolowanie.

## Nocne pobudki

Kiedy prostata zaczyna się rozrastać, uciska na pęcherz i cewkę moczową. Tak pojawiają się problemy z oddawaniem moczu (mikcją): uczucie parcia, które zmusza do częstych wizyt w toalecie, także w nocy. Pomimo gwałtownej potrzeby opróżnienia pęcherza wcale nie udaje się tego tak „normalnie” dokonać: trudno jest rozpocząć mikcję, albo strumień moczu jest przerywany; pojawia się dyskomfort nieopróż-

nionego pęcherza, a nawet zatrzymanie w nim moczu. W tym ostatnim przypadku dolegliwości stają się tak nagłe, że panowie szukają porady lekarskiej – i bardzo słusznie! Choć zatrzymanie moczu świadczy zazwyczaj o zaawansowanym przerście, nie oznacza to, że nie się nie da zrobić. Musimy jednak zacząć od badań, jakie zleci nam specjalista. Nie uprawiamy strusiej polityki i nie lekceważmy sygnałów, które daje nam nasze ciało – jeśli oczekuje pomocy, zrobimy wszystko, by była jak najszybsza! Zgłosimy się do lekarza także wtedy, jeśli miewamy problemy z erekcją: łagodny rozrost stercza także ma związek z kłopotami w sypialni. Pamiętajmy, że wizyta u urologa czy androloga nie jest żadnym wstydem – zaniedbane zdrowie już niestety tak.

## Badanie jest konieczne

Nieleczony łagodny rozrost stercza może prowadzić do poważnych zaburzeń, takich jak kamica pęcherza moczowego, przewlekłe zapalenie pęcherza moczowego, uszkodzenie i niewydolność nerek. Może się też przerodzić w chorobę nowotworową gruczołu krokowego – jej początkowe objawy są bardzo zbliżone do łagodnego rozrostu stercza. Nie czekajmy i wybierzmy się do lekarza pierwszego kontaktu – dostaniemy skierowanie do urologa bądź androloga, który zleci konieczne testy.

Podstawowym badaniem, którego niektórzy panowie tak bardzo się obawiają, jest zupełnie bezbolesne badanie *per rectum*, czyli przez odbyt. Niech jednak wstyd przed tą rutynową metodą diagnozy nie będzie przeszkodą w trosce o zdrowie: pamiętajmy, że dla specjalisty będziemy przecież kolejnym pacjentem, któremu należy pomóc.

## Ziołowa pomoc

Jeśli lekarz stwierdzi łagodny rozrost stercza, przygotujmy się na rozpoczęcie lecze-

nia. Wybór terapii zależy od wielu czynników: od wieku, zaawansowania schorzenia, stopnia nasilenia dolegliwości. Urolog może zalecić leki recepturowe, spowalniające rozrost prostaty oraz poprawiające przepływ moczu przez cewkę. Operacja usunięcia fragmentu gruczołu krokowego jest konieczna wtedy, gdy nadmiernie powiększona prostata całkowicie uniemożliwia wydalanie uryny.

Przy pierwszych objawach rozrostu przyjmuje się preparaty łagodzące dolegliwości urologiczne. Zawierają one substancje pochodzenia roślinnego, które obniżają napięcie mięśni gładkich dróg moczowych, poprawiają elastyczność gruczołu krokowego i drożność pęcherza, działają przeciwzapalnie w drogach moczowych. Godne polecenia są suplementy diety, zawierające ziele wierzbownicy wąskolistnej (zwanej wierzbowką kiprzącą). Jej wysuszone liście i ziele stosowane są do przygotowywania naparów o przyjemnym smaku. Ziele

zawiera bogactwo związków leczniczych, m.in. flawonoidy, polifenole, garbniki, sterole i triterpeny. Sprzyjają one prawidłowej pracy układu moczowego i działają regenerująco na komórki nabłonka stercza. Badania laboratoryjne potwierdziły działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe tej rośliny. Wyciągi z wierzbownicy łagodzą dolegliwości początkowych stadiów łagodnego przerostu gruczołu krokowego oraz w stanach zapalnych cewki moczowej. Co więcej, zawarte w ziele taniny hamują działanie enzymów uczestniczących w powstawaniu łagodnego przerostu gruczołu krokowego – krótko mówiąc tych enzymów, które mogą sprawić, że łagodny rozrost ulegnie przemianie w raka. Ponadto wykazano, że wyciągi z ziela wierzbownicy hamują namnażanie się komórek gruczołu krokowego. Efektem jej działania jest zatem zmniejszenie przykrych dolegliwości: zaburzeń w oddawaniu moczu, bólu, zmniejszenie przekrwienia gruczołu i złagodzenie jego stanu zapalnego.

REKLAMA

**VIKING**  
Suplement diety

**ZLIKWIDUJ MĘSKI PROBLEM**  
Naturalna herbata dla mężczyzn po 40 roku życia

ziele wierzbownicy 50g

ziele wierzbownicy + owoc szałwy 20 x 20 saszetek

**Zapobiegaj już dziś, nim będzie za późno!**

Dokładny opis znajdziesz na trzeciej stronie okładki

KAWSON  
ZIELARSKI  
POLSKA