

Основные аспекты сохранения здоровья мужчин

Дмитрий Пушкарь



О том, с чего начинается мужское здоровье, как его сохранить и какая научно-образовательная работа проводится урологической службой столицы, рассказывает главный внештатный специалист уролог Департамента здравоохранения города Москвы Дмитрий Пушкарь.

Фото: НИИОЗММ ДЗМ

Дмитрий Пушкарь, главный внештатный специалист уролог Департамента здравоохранения города Москвы, заведующий кафедрой урологии МГМСУ имени А. И. Евдокимова, академик РАН, профессор, д. м. н.

Как сохранить мужское здоровье

Внимание к мужскому здоровью начинается с рождения мальчика. До 5–6 лет его формирование происходит под контролем семьи и детского врача. К школе мальчик должен уметь писать, понимать, что он не должен терпеть, и нужно писать тогда, когда ему хочется, знать правила гигиены, понимать, что вокруг него такие же мальчики и отличающиеся от него девочки. Мальчик должен знать, что шайба, или клюшка, или чья-то нога в ботинках не должна попасть ему между ног. В 14–16 лет мальчик понимает, что у него есть половое влечение. Рассказать мальчику, что такое эрекция, эякуляция, ночная поллюция, должен не интернет, а семья, школа и подростковый врач – уролог-андролог.

Потом мальчик идет в армию, поступает в вуз, заводит семью, и он должен помнить о необходимости защиты от травм, об общей гигиене и о гигиене половой жизни. Он должен понимать, к чему приводят беспорядочные половые связи. Он проходит осмотры у уролога в призывной комиссии, на диспансеризации – в Москве и во всей стране эти процессы хорошо организованы. В молодом возрасте у мужчины, если у него нет жалоб, необходимости в наблюдении у врача-уролога нет.

В 45–50 лет, когда предстательная железа начинает увеличиваться, мужчины должны посещать кабинет врача-уролога. Этот момент очень важен, и наш потенциальный пациент должен в 45 лет прийти на консультацию к врачу-урологу, сдать анализ на простатспецифический антиген, пройти урологическое пальцевое ректальное обследование, заполнить анкету по поводу расстройств мочеиспускания. С этого времени начинаются регулярные визиты к урологу, чтобы мужчина оставался таким же здоровым и деятельным, каким он был в 35 лет.

Московские урологи владеют всеми методами лечения аденомы предстательной железы – как медикаментозными, так и хирургическими: лазерной энуклеацией, трансуретральной биполярной резекцией, лазерной



резекцией. Применяются различные миниинвазивные методы лечения аденомы простаты.

За последние десять лет в Москве проведена колоссальная работа по выявлению рака предстательной железы на ранней стадии. И если десять лет назад заболевание в незапущенной стадии выявлялось у 20–30 % мужчин, то сегодня у 75 % наших пациентов рак простаты диагностируется на ранних стадиях.

В целях профилактики рака и других заболеваний врачи-урологи рекомендуют мужчинам не курить, умеренно употреблять спиртные напитки, заниматься физкультурой и спортом, ограничить легкоусвояемые углеводы в рационе. Мы ратуем за то, чтобы мужчины были активными, вели здоровый образ жизни, своевременно использовали возможности московской медицины для ранней диагностики заболеваний.

Урологические школы проходят в онлайн-формате, причем к трансляциям могут подключиться врачи не только из Москвы, но и из регионов. Уникальность каждой сессии – в возможности принять участие в дискуссии, поделиться примерами из собственной клинической практики, перенять опыт коллег и узнать мнение ведущих урологов страны.

На занятиях урологической и онкоурологической школ представляются актуальные клинические рекомендации, используется европейская форма обучения. По итогам участия в школах врачи-урологи и онко-

В операционной Городской клинической больницы имени С. И. Спасокукоцкого



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

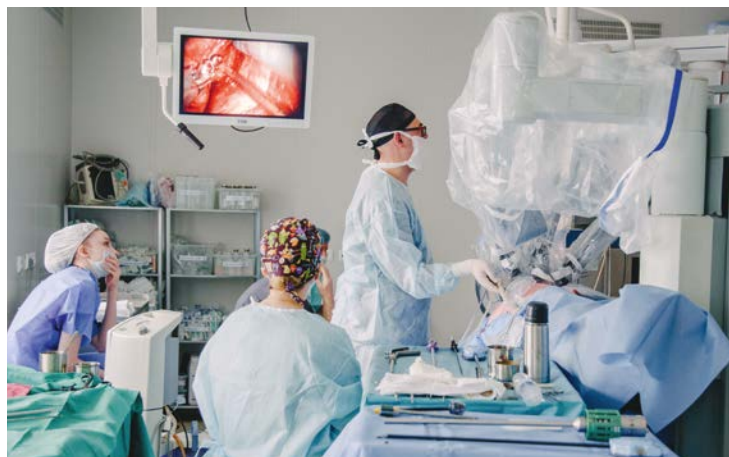


Фото: НИИОЗММ ДЗМ

Московские урологические школы

Огромную работу проводит организационный методический отдел по урологии Департамента здравоохранения города Москвы. Урологи столицы объединены единой системой образования, они полностью подготовлены, имеют научно-практическую базу для помощи пациентам с любым урологическим заболеванием. Каждый шестой уролог столицы имеет статус «Московский врач».

Регулярно проводятся образовательные проекты в рамках Московской урологической школы и Московской онкоурологической школы. Цель этих проектов – непрерывное медицинское образование специалистов-урологов, поддержание информированности врачей о действующих стандартах по обследованию, лечению и реабилитации пациентов.

урологи смогут правильно составлять и использовать в повседневной клинической практике алгоритмы диагностики и лечения урологических заболеваний, будут уметь корректно интерпретировать полученные результаты лабораторного и инструментального обследования, а также использовать их для выбора оптимального вида терапии разных болезней органов мочеполовой системы. На занятиях Московской онкоурологической школы рассматриваются методы органосохраняющего и комбинированного лечения, применяемого как в эксперименте, так и в реальных клинических условиях.

Московская урологическая и Московская онкоурологическая школы стали брендом, синонимом высочайшего экспертного уровня научной программы. Созданные 15 лет назад, они стали неотъемлемой частью научной жизни, сопровождающей врача на протяжении всей его карьеры.