

Στην υγείά σου!

Δρ Σπύρος Γκούβαλης
Χειρουργός-ουρολόγος
(www.sgouvalis.gr)

Την ευαισθητοποίηση των αντρών σε θέματα υγείας και πρόληψης, αναδεικνύει το παγκόσμιο κίνημα του Movember (από τις λέξεις μουστάκι (moustache) και Νοέμβριος/November). Οι άντρες, συμβολικά αφιρούν μουστάκι, ως υπενθύμιση του ότι η πρόληψη αφορά και τους ίδιους και όχι μόνο τις συντρόφους τους.

Οι απαραίτητες εξετάσεις είναι:

Αυτοεξέταση των όρχεων. Αντιχνεύει εγκαίρως μια αλλαγή ή την εμφάνιση οζιδίων. Η αυτοεξέταση των όρχεων γίνεται σε έναν όρχι κάθε φορά. Ο άντρας τον κρατά ανάμεσα σε αντίχειρα (στην κορυφή), μέσο δάκτυλο και δείκτη (στη βάση). Αν ψηλαφίσει κάποια σκληρότητα στο όσχεο (δηλαδή στον σάκο που περιέχει τους όρχεις), ακόμη και αν δεν αισθάνεται πόνο ή άλλες εννοησίες, αν κάτι έχει αλλάξει από την προηγούμενη ψηλάφηση των όρχεων, πρέπει να επισκεφθεί άμεσα τον ουρολόγο.

Δακτυλική εξέταση του προστάτη.

Είναι απαραίτητη αν και οι άντρες τη θεωρούν δυσάρεστη. Εντοπίζει το 15% περίπου των περιπτώσεων καρκίνου του προστάτη με «φυσιολογική» τιμή PSA. Ο ουρολόγος είναι ότι και ο γυναικολόγος για τις γυναίκες.

Ουροδυναμικός έλεγχος. Ελέγχει τα όργανα του κατώτερου ουροποιητικού, δηλαδή ουροδόχο κύστη, ουρήθρα, προστάτη και σφιγκτήρα και αποφασίζει για τη φαρμακευτική αγωγή που θα επιλύσει τα προβλήματα αντιμετώπιζεις ή ουροδόχο κύστη σας.

PSA. Χάρη στον συστηματικό προσδιορισμό του προστατικού αντιγόνου (PSA) -εξέταση ρουτίνας- στο 70% των ασθενών, ο καρκίνος του προστάτη εντοπίζεται σε πρώιμο στάδιο που έχει υψηλό προσδόκιμο επιβίωσης. Το PSA σε συνδυασμό με τη δακτυλική εξέταση, το διορθικό υπερηχογράφημα και τη βιοψία προστάτη βοηθούν στη λήψη σωστών θεραπευτικών αποφάσεων.

Κολονοσκόπηση. Απαραίτητη μετά τα 50, όπως και το να αφαιρούνται άμεσα πολύποδες, που τυχόν θα εμφανιστούν. Το βασικότερο εργαλείο για την πρόληψη του καρκίνου στο παχύ έντερο. Ξεκινά μετά τα 50 για άντρες και γυναίκες, ενώ αν υπάρχει



Εξετάσεις γένους... αρσενικού

Όπως η μαστογραφία και το τεστ ΠΑΠ σώζουν πολλές γυναικείες ζωές, έτσι και οι άντρες έχουν τις δικές τους προληπτικές εξετάσεις. Οι άντρες υστερούν στην πρόληψη. Ο Νοέμβριος τους καλεί για να εγκαταλείψουν τις βλαβερές συνήθειες και να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

ιστορικά, μια δεκαετία νωρίτερα. Αν δεν εντοπιστούν αδενώματα, η εξέταση επαναλαμβάνεται ανά πενταετία. Ωστόσο, αν εμφανίζετε έντονη διάρροια, δυσκολιότητα για αρκετές εβδομάδες ή αίμα στα κόπρανα, επισκεφθείτε τον γαστρεντερολόγο.

Προσοχή στις προστατίτιδες. Είναι ο κυριότερος λόγος για τον οποίο οι άντρες κάτω των 50 επισκέπτονται τον ουρολόγο. Εκδηλώνονται όταν μικρόβια ή άλλοι μικροοργανισμοί προκαλέσουν φλεγμονή στον προστάτη αδένα. Τα συμπτώματα της προστατίτιδας μπορεί να είναι... πηχρά, όπως υψηλός πυρετός και δυσκολία κατά την ούρηση ή ήπια

(χρόνια προστατίτιδα) με τη μορφή πόνου και ευαισθησία στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, δυσκολία κατά την ούρηση και σεξουαλικές δυσλειτουργίες. Είναι πολύ σημαντική η έγκυρη διάγνωση και θεραπεία της προστατίτιδας γιατί αν και δεν είναι κακοήθης νόσος, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές αν δεν θεραπευθεί (βακτήρια στο αίμα, φλεγμονή στην επιδιδυμίδα, απόστημα του προστάτη, διαταραχές του σπέρματος και υπογονιμότητα).

Καρκίνος του προστάτη. Είναι ο συχνότερος καρκίνος των αντρών στις αναπτυγμένες χώρες και αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου τους από

νεοπλασίες, μετά τον καρκίνο του πνεύμονα. Ένας στους οκτώ άντρες διαγιγνώσκεται με καρκίνο του προστάτη, ενώ τα 2/3 των ασθενών είναι κατά τη διάγνωση από 45 έως 75 ετών. Κι επειδή στα αρχικά στάδια δεν εκδηλώνει ιδιαίτερα συμπτώματα, γι' αυτό ο προληπτικός έλεγχος είναι καθοριστικός στην αντιμετώπισή του. Η ηλικία -ο κίνδυνος αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου- και η κληρονομικότητα είναι διαπιστωμένοι παράγοντες κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.

Έλεγχος αρτηριακής πίεσης και χοληστερίνης. Οι τιμές του προστάτη, ωφελεί και την καρδιά!

Αυτή την εβδομάδα μας ρώτησαν...

Ε Τι διασφαλίζει την καλή υγεία του άντρα:

Αθληση. Ανάλογα με την ηλικία και την κατάσταση του οργανισμού του, να επιλέξει την άθληση που του ταιριάζει. Ακόμη και το καθημερινό περπάτημα, για τουλάχιστον μισή ώρα, μπορεί να κάνει θαύματα.

Οχι σε αλκοόλ και κάπνισμα.

Και τα δύο απειλούν τον οργανισμό με μη αναστρέψιμες βλάβες.

Έλεγχος του βάρους. Η παχυσαρκία αποτελεί παράγοντα κινδύνου και ο σύγχρονος τρόπος ζωής είναι ο μεγαλύτερος σύμμα-

χός της.

Σωστή διατροφή. Πολλά φρούτα και λαχανικά, όχι επεξεργασμένες τροφές διότι περιέχουν λιπαρά και ανθυγιεινά συστατικά. Τα λιπαρά τρόφιμα και δη τα trans λιπαρά οξέα, συμβάλλουν στη συσσώρευση λίπους σε διάφορα σημεία του σώματος και στην περιοχή των όρχεων, με αποτέλεσμα να αποδυναμώνονται τα σπερματοζώαρια. Κρέας και αλλαντικά με μέτρο.

Καφέ. Όχι υπερβολές. Οι μεγάλες ποσότητες καφεΐνης επηρε-

άζουν αρνητικά την ποιότητα του σπέρματος.

Τσάι. Ιδιαίτερα το πράσινο τσάι, περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες.

Αφθονο νερό. Ενυδατώνει και αποτοξινώνει τον οργανισμό, όλες τις εποχές του χρόνου.

Άγχος. Διαβρώνει τον οργανισμό, αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό και μας στερεί χρόνια ζωής.

Προφυλακτικό. Προστατεύει από μεταδιδόμενες ασθένειες!

Επίσης προληπτικό έλεγχο. Ο καλύτερος τρόπος για να ελέγχουμε την πορεία του οργανισμού. Ταυτόχρονα, επισκεπτόμαστε τον γιατρό μόλις εμφανίσουμε εννοητικά συμπτώματα.