

Literatūra:

1. Markevičius M. Gerybinė priešinės liaukos (prostato) hiperplazija (GPH): literatūros apžvalga. Internisto priedas Urologija 2013; 2(6): 14-18
2. Schmidt R, Lang F, Heckmann M. *Physiologie des Menschen: mit Pathophysiologie*. Heidelberg: Springer. 2011.
3. Menche N. *Biologie Anatomie Physiologie: mit www.pflegeheute.de – Zugang*. München: Urban & Fischer/ Elsevier GmbH. 2012.
4. Psychrembel W. *Klinisches Wörterbuch*. Berlin: De Gruyter. 2014.
5. Engeler D, Baranowski AP, Borovicka J. Guidelines on Chronic Pelvic Pain. European Association of Urology 2015
6. Wein AJ, Kavoussi LR, Partin AW, Novick AC, Peters CA. *Campbell-Walsh Urology*. 10-th edition 2012.
7. Gallo L. Effectiveness of diet, sexual habits and lifestyle modifications on treatment of chronic pelvic pain syndrome. *Prost and prost dis* 2014; 17: 238-245

Prostatitis



Priešinės liaukos uždegimo
supratimas ir gydymo principai

Kas ta prostata?

Prostata yra graikiško riešuto dydžio, apie 15 - 25 ml tūrio liauka. Apčiuopti iš išorės prostatos, pats sau, vyras negali. Ji yra apatinėje pilvo dalyje, pasislėpusi už gaktos kaulo. Vienintelis būdas ją apčiuoti yra per tiesiąją žarną. Gydytojai čiuopia per tiesiąją žarną prostata, tikslu įvertinti jos dydį, standumą, jautrumą arba skausmingumą, paslankumą, jos ribas, ar čiuopiasi kieti mazgeliai, būdinti prostatos vėžiui. Žiurint į prostatą iš vidaus, ji yra suaugusi su šlapimo pūsle. Per jos vidų praeina šlaplė, kuri praėjus prostata toliau leidžiasi per tarpvietę ir varpos kūną, iki varpos galvutės, kur suformuoja išorinę šlaplės angą [1].

Kam reikalinga prostata?

Prostatos pagrindinės funkcijos:

Prostata gamina skystį, kuris susimaišo su spermatozoidais iš sėklidžių ir sudaro spermą. Prostatos gaminamas skystis atskiedžia, sušildo spermą ir prostatos sekrete esanti į hormonus panaši medžiaga sperminas suteikia spermatozoidams judrumo;

Ejakuliacijos metu prostata su šlapimo pūslės kakleliu susitraukia, taip uždarydami kelią į šlapimo pūslę. Dėl to sperma keliauja ejakuliacijos metu šlaple į išorę [2-4];

Prostatito/lėtinio dubens skausmo priežastys [5]

Pagrindinis prostatitu sergančiojo skundas yra skausmas. Šiuo metu nėra žinoma lėtinio dubens skausmo priežastis. Ši liga aiškinama tuo, kad yra vyrai linkę susirgti po patirto vieno ar daugiau inicijuojančio faktoriaus, kuris gali būti vienkartinis, pasikartojantis arba nenutrūkstantis. Yra pasiūlyti keli inicijuojantys faktoriai: infekcija, genetinis polinkis, anatinės ypatybės, neurorameniniai, endokrininiai, imuniniai ar psichologiniai mechanizmai. Šie faktoriai gali sukelti periferinį imunologinį uždegimą ir/ar neurogeninį pažeidimą, iššaukti ūminį, o vėliau ir lėtinį skausmą. Toks įjautrinimas gali privesti iki centralizuotos neuropatinės skausminės būklės. Remiantis šiais aiškinimais galima atsakyti, kodėl audinių pažeidimo požymių dažniausiai susirgimo metu nerandame.

Prostatito rūšys[6]

I Kategorija	Ūminis prostatitas
II kategorija	Lėtinis bakterinis prostatitas
IIIA kategorija	Lėtinis nebakterinis uždegiminis prostatitas
IIIB kategorija	Lėtinis nebakterinis neuždegiminis prostatitas (prostatodynia – prostatos skausmas)
IV kategorija	Besimptomis prostatitas

Prostatito diagnostika

Prostatito diagnozė remiasi paciento išsakomais skundais. Prostatito intensyvumas nustatomas suskaičiuvus prostatito simptomų indeksu. Kadangi po prostatito diagnoze gali slėptis kiti sutrikimai, reikalinga atlikti tyrimus, kurie padės tiksliau nustatyti galimą prostatito kilmę.

- Laboratoriniai tyrimai: tikslinga atlikti bendrą šlapimo tyrimą (įvertinti dėl šlapimo takų infekcijos), 2 arba 4 stiklinių šlapimo pasėlių tyrimą, kaip alternatyvą gali būti naudojamas ir spermos pasėlis. Taip pat labai svarbus tyrimas įrodyti uždegiminę ligos kilmę prostatos sekreto mikroskopija. PSA tyrimas įvertinti prostatito intensyvumui ir gydymo efektyvumui (kartoti neanksčiau nei po 1 mėn. po gydymo);
- Fizinis ištyrimas, kurio metu reikia čiuopti prostatą per išeinamąją angą (įvertinti prostatos standumą, skausmingumą ir kt.). Tikslinga įvertinti mažojo dubens trigerinius taškus dėl neurorameninės prostatito kilmės;
- Būtinai ultragarsinis prostatos įvertinimas, atmesti kitoms galimoms skundų priežastims. Esant vyraujantiems šlapinimosi skundams spręsti dėl uroflometrijos ir uretroscistoskopijos;

Prostatito sukeliama skundai [6]

Prostatito simptomai yra vertinami pagal Nacionalinio sveikatos instituto lėtinio prostatito simptomų indeksas (NIH-CPSI).

Dažniausi skundai:

- Maudžiantys ar stiprūs skausmai tarpvietėje, sėklidėse, varpos galvutėje, apatinėje pilvo dalyje;
- Skausmas ar deginimo jausmas šlapinantis, skausmas ar nemalonūs pojūčiai mylintis ar ejakuliacijos (orgazmo) metu;
- Taip pat gali būti padažnėjęs šlapinimasis dienos ar nakties metu; Šie jaučiami skundai trukdo kasdienę veiklą, verčia dažnai apie juos galvoti. Žmogus jaučiasi nelaimingas, linkęs į depresiją. Kai kuriems pacientas aktyvi veikla ar darbas, padeda užmiršti jaučiamus skundus. Šios veiklos metu pacientas minėtų skundų nejaučia.

Gydymas

Gydymas susideda iš 1) gyvenimo būdo patarimų turinčių didelę įtaką simptomų intensyvumui, jų atsiradimui, bei gydymo sėkmei; 2) bei medikamentinio gydymo;

Vaistų grupės, kurios yra naudojamos lėtinio dubens skausmo/lėtinio prostatito gydyme:

- 1) Alfa adrenoblokatoriai; 2) Antibiotikai; 3) Nesteroidiniai priešuždegiminiai vaistai; 4) Narkotiniai analgetikai; 5) 5 alfa reduktazės inhibitoriai; 6) alopurinolis; 7) augaliniai vaistai; 8) Pentosano polisulfatas; 9) raumenų relaksantai; 10) pregabalinas; 11) botulino toksimas A; 12) fizioterapija; 13) chirurginis gydymas; 14) psichologinis gydymas; 15) Kiti vaistai [5];

Gyvenimo būdo patarimai [7]

Dieta

Nevertoti jokios rūšies alkoholio (Ypatingai alaus, sidro, kokteilių);
Nevalgyti aštraus maisto, pipirų, čili ir kavos;
Laikytis dietos, kurios pagrindą sudaro 50 % angliavandenių, 30 % riebalų ir 20 % baltymų;
Valgyti daugiau vaisių, daržovių ir daug skaidulų turinčio maisto (juodos duonos, daržovių, spinatų, brokolių);

Seksualiniai įpročiai

Vengti daugiau dviejų ejakuliacijų per dieną;
Vengti seksualinės abstinencijos periodų ilgesnių nei 4 dienos;
Nebandyti sulaukyti ejakuliacijos lytinių santykių metu ar masturbuojantis;
Nepraktikuokite nebaigto lytinio akto, kaip kontracepcijos metodo (ejakuluoti makšties išorėje);

Gyvenimo būdo ir tarpvietės traumavimas

Daugiau vaikščiokite ir užsiimkite atpalaiduojančia sportine veikla (plaukimas, lėtas bėgimas, laisvi makštos pratimai);
Vengti veiklos susijusios su sėdėjimu ir mažiau sėdėkite ilgą laiką. Naudokite spurgos formos sėdyne ilgiau sėdint;
Vengti sportinės veiklos, kuri veikia traumuojančiai prostatą (dviratis, motociklas, jodinėjimas ir kt.);
Nemūvėti siaurų ir aptemptų apatinių ir kelnų;
Dažnai gulėkite karštoje vonioje arba įmerkite dubenį į karštą vandenį, tikslu atpalaiduoti mažojo dubens raumenis;