

**Современные
МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ**

**МУЖСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**
Проблемы и их решение

Москва
Мир и Образование

МУЖСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И МЕТОДЫ ИХ ЛЕЧЕНИЯ

Простатит

— Доктор! Вы назначили просяную шелуху от простатита, скажите, это кому-нибудь помогло?

— Конечно, помогло тому, кто защитил на этом диссертацию.

Анекдот

С проблемами предстательной железы мужчины сталкивались во все времена. Еще древнегреческие медики искали рецепты лечения и профилактики болезней мужской половой сферы, однако именно сейчас, в наше время этот вопрос встал наиболее остро. Возможно, это связано с улучшением качества нашей жизни — действительно, благодаря этому мы стали жить дольше, меньше двигаться, чаще впадать во всевозможные излишества, да и что там говорить — мы стали меньше беречь себя.

Как же быть?

Давайте подробно рассмотрим эту проблему.

Причины заболевания простатитом

Простатит, или воспаление предстательной железы, сопровождающееся ее отеком, — наиболее часто встреча-

ющеся заболевание половых органов у мужчин. Основная причина развития простатита — попадание в железу инфекции, чему в немалой степени способствует анатомическое расположение предстательной железы в малом тазу. Инфекция попадает в предстательную железу из различных инфекционных очагов в организме (миндалин, придаточных пазух носа, бронхов, легких и других органов), а также проникает из мочеиспускательного канала, мочевого пузыря, прямой кишки, по кровеносным и лимфатическим сосудам малого таза при их воспалении или неаккуратном применении инструментальных методов обследования.

Но само по себе попадание инфекции в простату еще не вызывает всех проявлений заболевания. В развитии простатита со всеми его неприятными последствиями играют роль определенные предрасполагающие факторы. Более склонны к заболеванию простаты полные мужчины с большим животом и мужчины, ведущие малоподвижный образ жизни, так как и то, и другое нарушает циркуляцию крови в тазовой области; в результате образуется застой крови, что может послужить причиной увеличения простаты.

Разумеется, в развитии простатита играют роль и такие факторы, как:

- общее переохлаждение организма;
- частые запоры (заболевание может вызывать не эпизодический запор, а регулярные нарушения стула);
- работа в сидячем положении;
- перенесенные венерические и урологические заболевания (гонорея, уретрит);
- нерегулярная половая жизнь: половые излишества или, наоборот, длительное воздержание, прерванный половой акт;
- злоупотребление алкоголем или никотином;
- хронические травмы промежности, например, у наездников, мотоциклистов и шоферов;
- состояния, способствующие ослаблению иммунитета (например, регулярное недосыпание, переутомление, неправильное питание, хронический стресс, физические перегрузки и пр.).

Виды и стадии простатита

Заболевание может протекать в острой или хронической форме. Нередко проявления простатита настолько разнообразны, что правильно поставить диагноз может лишь опытный врач-уролог-андролог. Часто заболевание протекает практически без симптомов и выявляется случайно во время медицинских обследований.

Основной симптом простатита — болевые ощущения. Боль может возникнуть в промежности, в нижней части живота, в яичках, в паховой области, в крестце, в мочеиспускательном канале (в зависимости от локализации и распространенности воспалительного процесса).

Другие характерные симптомы простатита:

- болезненность при мочеиспускании;
- учащенное мочеиспускание;
- снижение полового влечения;
- преждевременное семяизвержение;
- выделения из мочеиспускательного канала;
- повышенная утомляемость.

Острый простатит. Развивается внезапно как острое воспалительное заболевание со всеми соответствующими симптомами. В этом случае у больного может начаться жар, лихорадка, температура тела повышается до 38–39 °С.

Если у вас проявляются эти симптомы, обязательно обратитесь за профессиональной помощью уролога: весьма вероятно развитие абсцесса предстательной железы — очагового гнойного воспаления. В этом случае температура тела повышается до 39–40 °С, сильный жар периодически сменяет резкий озноб, боли в промежности выражены настолько, что мочеиспускание крайне затруднено, а дефекация подчас вообще невозможна. Через некоторое время развивается отек предстательной железы и как следствие — острая задержка мочеиспускания.

Хронический простатит. Если вы перенесли острый простатит на ногах, через 2–4 недели боли стихнут, но произойдет это не потому, что вы выздоровели, а потому что воспаление перешло в хроническую форму. Чаще всего хронический простатит развивается, не привлекая к себе

особого внимания. Симптомы — те же, что и при остром простатите, но выражены в значительно меньшей степени. Температура тела изредка повышается до 37 °С, периодически возникают боли или неприятные ощущения в промежности, дискомфорт при мочеиспускании и при дефекации, во время которой могут отмечаться незначительные выделения из мочеиспускательного канала — один из наиболее характерных симптомов хронического простатита.

Течение хронического простатита носит волнообразный характер, периодические обострения сменяются более или менее длительными ремиссиями, во время которых болезнь практически не дает о себе знать. Но это не повод для того, чтобы забыть о проблеме: во время каждого обострения воспалительный процесс распространяется все дальше и дальше, иногда приводя к развитию цистита и пиелонефрита (острому заболеванию почек).

Профилактика простатита

Чтобы избежать воспаления простаты, в первую очередь следует снизить риск инфекционных заболеваний, передающихся половым путем.

ВАЖНО! | Воспаление предстательной железы — это заболевание, которого значительно проще избежать, чем вылечить.

Незначительные изменения в вашем образе жизни будут полезны не только с точки зрения профилактики простатита, но и для вашего здоровья в целом.

✓ Старайтесь вести здоровый образ жизни: регулярно и хорошо питайтесь, откажитесь от употребления алкоголя, курения, наркотических средств, ведите активный образ жизни и вообще почаще думайте о своем здоровье.

✓ Регулярно занимайтесь спортом, это поможет избежать застойных явлений в вашем организме, проявляющихся ощущением тяжести в малом тазу, болями в пояснице, болями во время полового сношения и после него, постоянными болями в нижних отделах живота или нечетко локализующимися тазовыми бо-

лами. Если у вас сидячая работа, каждый час делайте разминку.

- ✓ Избегайте переохлаждения, сидения на холодных камнях, бордюрах и т. п.
- ✓ При запорах используйте слабительные средства.
- ✓ Старайтесь вести регулярную половую жизнь.

Традиционные методы лечения простатита



Лечение простатита представляет собой большую проблему для современной медицины. Это заболевание сложное и коварное, и не всегда удается полностью вылечить. Но устранить симптомы заболевания и вызвать стойкую продолжительную ремиссию врачи могут. Дальнейшее будет зависеть только от вас. Если будете тщательно соблюдать все необходимые рекомендации, весьма вероятно, что неприятные и надоевшие симптомы исчезнут на всю жизнь.

Однако для этого лечение простатита обязательно должно основываться на комплексной, тщательно подобранной именно для вас терапии, и нельзя пренебрегать ни одним из ее компонентов. Для лечения используются антибактериальная терапия, массаж предстательной железы, физиотерапия, иммунокорректирующая терапия и коррекция образа жизни, фитотерапия и т. д.

Антибактериальная терапия. Проводится для лечения простатита, так как это заболевание имеет инфекционную природу. Препарат для антибактериальной терапии обязательно должен быть подобран после необходимых анализов и соответствующей диагностики индивидуально.

Массаж простаты. Массаж предстательной железы является уникальным и незаменимым методом лечения простатита. В течение вот уже многих десятилетий он был и остается краеугольным камнем лечения простатита. Не стоит доверять методикам, которые не включают массаж при лечении простатита.

Предстательная железа — единственный орган, массаж которого эффективно помогает снять острое воспаление. Действие массажа на предстательную железу заключается в выдавливании пальцем воспалительного секрета, скопивше-

гося в ней, в протоки и в конечном счете в мочеиспускательный канал. С другой стороны, при массаже предстательной железы улучшается ее кровоснабжение и, следовательно, усиливается действие антибактериальной терапии.

Физиотерапия. Направлена на усиление кровообращения в органах малого таза, что также повышает эффективность антибактериальной терапии. Для физиотерапии могут быть использованы электромагнитные колебания, ультразвуковые волны, лазерное воздействие или просто повышение температуры в прямой кишке. Сюда же относятся использование микроклизм с различными лекарственными препаратами и различные водные процедуры.

Иммунокоррекция. При простатите необходима, особенно если воспалительный процесс затянулся и пришлось использовать антибактериальную терапию. Кроме этого, лечение простатита заключается не только в том, чтобы избавиться от инфекции и от воспалительного процесса, но и в том, чтобы не допустить развитие воспаления в ней вновь. Для полноценного лечения хронического простатита стоит проконсультироваться у иммунолога и сдать ряд специальных анализов.

Народные средства лечения простатита



Эффективность лечения простатита народными средствами часто не уступает эффекту от применения технологий современной медицины и позволяет улучшить состояние больного простатитом уже через пару дней после начала их применения. Лечение простатита должно быть комплексным, поэтому лучше будет, если вместе с народными средствами вы будете использовать и другие, благодаря которым процесс выздоровления ускорится.

Совет Ванги. Растереть или растолочь угли сгоревших не до конца липовых дров, заваривать как кофе (примерно 1 ч. л. на 1 стакан кипятка). Пить 7 дней подряд.

Лечение голоданием. При ожирении и увеличении простаты рекомендуется голодание. Но голодание обеспечивает только временное облегчение, если не изменить

образ жизни. При голодании облегчается мочеиспускание и снимаются некоторые неприятные ощущения.

При начальной стадии простатита для восстановления нормального оттока мочи обычно бывает достаточно одно-двухдневного голодания. Эта процедура может повторяться время от времени по мере необходимости.

Использование эфирных масел. При простатите рекомендуется принимать внутрь эфирные масла сосны, сандалового дерева, имбиря, ромашки, шалфея, эвкалипта по 2—3 капли с медом, который является сильным антисептиком для органов мочеполовой системы.

В комплексном лечении простатитов целесообразно использовать также *метод аппликаций с эфирными маслами*: пихтовое или одно из вышеперечисленных эфирных масел смешать с облепиховым или подсолнечным маслом из расчета 10 мл эфирного на 100 мл растительного масла. Смесь взболтать. Этой смесью смочить кусочек бинта или ваты, отжать и указательным пальцем с надетым на него резиновым напальчиком осторожно ввести тампон в прямую кишку, оставив его так до очередного стула.

Через день желательно выполнять *массаж предстательной железы*. Действие обычного массажа железы усилит массажирование, проведенное с эфирными маслами. Необходимо во время массажа ввести втиранием в прямую кишку 20 капель указанной выше смеси растительного и эфирного масел.

Самомассаж простаты. Самомассаж предстательной железы производится через прямую кишку. Лучше его выполнять под теплым душем после дефекации или очистительной клизмы в положении полунаклона. Кончик указательного пальца правой руки смазать вазелином, ввести в анальное отверстие и провести медленный массаж передней стенки, постепенно увеличивая давление. При таком массаже делают по 15 движений, проводят его ежедневно или через день, повторяя курс через 2—3 месяца.

Дикая груша. В народной медицине использовалась с давних пор, и до настоящего времени она считается лучшим средством для профилактики и лечения заболеваний предстательной железы. Листья груши обладают бактерицидными свойствами и действуют на многие патогенные

микроорганизмы. Сушите на зиму плоды груши-дички с листьями и пейте из них компот с медом.

Картофельные свечи. Для долечивания простатита эффективны свечи из тертого сырого картофеля, смешанного с 0,2 г мумие или с 3—5 каплями спиртового раствора прополиса. Необходимо вылепить свечу и ввести в анальное отверстие.

Береза. Лечению простатита способствует настой листьев березы. Возьмите 50 г листьев березы, настаивайте в 400 мл охлажденной до 40—50 °С кипяченой воды 4—5 часов. После чего настоем следует слить, листья отжать, вновь залить водой и настаивать еще 6 часов, затем процедить и соединить с первым настоем.

Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Бузина. Древние знахари лечили простатит настоем ягод бузины. Возьмите 100 г ягод бузины, залейте стаканом кипятка и настаивайте 4—5 часов.

Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Иван-чай. Настой из иван-чая останавливает увеличение простаты, снимает воспалительный процесс при острой и хронической стадиях простатитах. Для лечения необходимо собрать листья иван-чая во время цветения, высушить, протереть и оставить на 3—4 дня в хорошо закрытом ящике, чтобы прошла ферментация. Чай нужно хранить в закрытых банках.

1 ст. л. сухих листьев и цветов залить стаканом кипятка, настоять, процедить.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день.

Маслины. Мужчинам рекомендуется съедать 3—4 маслины ежедневно: это предупредит образование камней в предстательной железе, стимулирует работу кишечника.

Петрушка. Для лечения воспалительного процесса в предстательной железе используется корень петрушки. Корень петрушки вымыть, измельчить на терке, 1 полную ст. л. измельченного корня залить стаканом крутого кипятка, настаивать ночь.

Утром процедить и пить по 1 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

Каланхоэ. Взять годовалый цветок каланхоэ. Листья мелко нарезать в 250-граммовый стакан. Залить содержимое водкой (хорошей) или самогоном. Настоять 10 дней в темном месте, затем отжать содержимое.

Принимать по 1 ст. л. натошак. Начиная пить одну порцию, делайте вторую, чтобы не было перерыва. Принимать до наступления облегчения и полного излечения.

Микроклизмы. При простатите рекомендуется применять теплые (40 °С) микроклизмы из настоя ромашки, шалфея лекарственного, зверобоя. Их следует делать через день (всего 10—15), чтобы не вызвать раздражение слизистой оболочки прямой кишки. Перед микроклизмой желательно поставить очистительную клизму.

Микроклизма из ромашки. 15—20 г цветков залить крутым кипятком (120 мл), настаивать 2—3 часа, охладить до 40 °С и 80—100 мл настоя ввести в прямую кишку на ночь.

Микроклизма с шалфеем / зверобоем. После недели микроклизм с ромашкой необходимо перейти на микроклизмы с шалфеем лекарственным или зверобоем.

10—15 г листьев этих растений залить 200 мл кипятка, настоять 2—3 часа и 80—100 мл настоя ввести в прямую кишку.

Микроклизмы с масляным экстрактом почек черного тополя. Очень полезны, так как почки черного тополя содержат биологически активные вещества, обладающие антисептическими, болеутоляющими и антиаллергическими свойствами. Этот препарат также содействует регенерации слизистых оболочек и кожи.

30 г почек измельчить, залить 150 мл растительного масла, прокипятить и настаивать 8 дней в темной стеклянной посуде, процедить. 50 мл экстракта ввести в прямую кишку на ночь.

Для микроклизм полезно использовать специально приготовленную *ароматическую воду*. В кипяченую воду (40° С, 100 мл) добавить 35 капель эфирного масла, бутылку плотно закрыть пробкой и хорошо взболтать до получения однородной массы. Использовать для микроклизмы сразу же.

Можно брать следующие ароматические воды: *розовую, пихтовую* и особенно *туи, чайного дерева*, которые, как известно, с древних времен применялись для лечения гонореи и сифилиса.

Методы лечения простатита должны сопровождаться *пальцевым массажем предстательной железы*, что повышает эффективность лечения. К массажу необходимо приступать после снятия острого воспалительного процесса в предстательной железе.

Дополнительно к микроклизму хороший лечебный эффект *дает втирание эфирных масел в область промежности*. Втирание следует производить очень аккуратно, избегая мошонки и ануса — в противном случае возникнут неприятные ощущения, жжение.

Для втирания рекомендуется приготовить раствор растительного и эфирного масел в соотношении 1 : 1.

Аденома предстательной железы

— Доктор, ваше лекарство мне чудесно помогло!

— Ну, что я могу Вам сказать? Бывает...

Анекдот

По статистике, каждый второй мужчина старше 50 лет обращается к врачу по поводу аденомы предстательной железы. Считается, что это заболевание со временем развивается у 85 % мужчин. Действительно, аденома является одним из самых распространенных урологических заболеваний.

Доброкачественная гиперплазия предстательной железы относится к группе болезней, вызываемых изменением структуры мышечной ткани. Сама аденома представляет собой маленький узелок (или узелки), в силу ряда причин образующийся в простате. Со временем он (они) разрастается, постепенно сдавливая мочеиспускательный канал. При разрастании мышечных волокон может произойти увеличение массы аденомы от 30 до 200 г и более. При этом у больных аденомой мужчин нарушается мочеиспускание, что и является основным проявлением заболевания.

Содержание

<i>Вступление: Чисто мужские немощи</i>	3
МУЖСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И МЕТОДЫ ИХ ЛЕЧЕНИЯ	6
Простатит	6
Причины заболевания простатитом	6
Виды и стадии простатита	8
Профилактика простатита	9
Традиционные методы лечения простатита	10
Народные средства лечения простатита	11
Аденома предстательной железы	15
Причины развития аденомы предстательной железы	16
Проявления аденомы	16
Осложнения у больных аденомой	17
Профилактика аденомы	18
Традиционные методы лечения аденомы	18
Народные средства лечения аденомы	19
Самомассаж при аденомах	24
СЕКСУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА	26
Псевдоимпотенция	27
Традиционное лечение псевдоимпотенции	27
Расстройства эрекции (импотенция)	28
Причины расстройства	28
Традиционное лечение импотенции	30
Народные средства лечения импотенции	34
Болезнь Пейрони	38
Клиническая картина	38
Диагностика	39
Традиционное лечение болезни Пейрони	39

Цистит.....	40
Симптомы цистита.....	40
Традиционное лечение цистита.....	41
Народные средства лечения цистита.....	41
Уретрит.....	43
Причины возникновения уретрита.....	44
Симптомы уретрита.....	45
Осложнения уретрита.....	45
Традиционное лечение уретрита.....	45
Народные средства лечения уретрита.....	46
Орхит.....	48
Симптомы орхита.....	48
Виды орхита.....	49
Травмы полового члена и мошонки.....	49
Традиционное лечение орхита.....	50
Народные средства лечения орхита.....	50
Колликулит.....	52
Симптомы колликулита.....	52
Традиционное лечение колликулита.....	53
Народные средства лечения колликулита.....	53
Везикулит.....	54
Виды везикулита.....	54
Симптомы везикулита.....	54
Диагностика везикулита.....	55
Осложнения везикулита.....	55
Традиционное лечение везикулита.....	55
Народные средства лечения везикулита.....	55
Баланопостит.....	57
Симптомы баланопостита.....	57
Традиционное лечение баланопостита.....	58
Народные средства лечения баланопостита.....	58
Варикоцеле.....	59
Симптомы варикоцеле.....	59
Осложнения варикоцеле.....	60
Традиционное лечение варикоцеле.....	60
Народные средства лечения варикоцеле.....	61
Гидроцеле.....	61
Диагностика гидроцеле.....	62
Традиционное лечение гидроцеле.....	62
Народные средства лечения гидроцеле.....	62

Эпидидимит	63
Симптомы эпидидимита	64
Виды эпидидимита.....	64
Осложнения эпидидимита.....	64
Традиционное лечение эпидидимита	65
Народные средства лечения эпидидимита.....	65
Рак и опухоль яичек	67
МЕТОДЫ	
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ	
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.....	68
Комплекс упражнений для настоящих мужчин	68
Эти безответственные мужчины	68
Семь упражнений для решения мужских проблем .	69
Зарядка для предстательной железы.....	72
Упражнения для лечения половых расстройств.....	75
Мужской самомассаж.....	78
Упражнения для сохранения мужской силы.....	81
Лечебная физкультура при мужских заболеваниях	84
Упражнения в положении лежа	84
Упражнения в положении сидя	86
Упражнения в положении стоя.....	87
Комплекс ежедневных упражнений	88
ЛЕЧЕНИЕ, ВОССОЗДАЮЩЕЕ МУЖЧИНУ	91
Комплексная очистка организма	91
Очистка кишечника.....	92
Другие методы очистки.....	93
Очистка лимфы.....	95
Питание при заболеваниях мочеполовой системы	96
Диета при заболевании простатитом	
и аденомой	97
Диета при мочекаменной болезни	
и циститах.....	98
Диета при отсутствии эрекции	
и мужском бесплодии	99
Тонизирующие средства для мужчин	100
Закаливающие процедуры	102
Полезные пиявки.....	102

Точечный массаж	103
Точки, массаж которых показан при лечении простатита.....	104
Точки, массаж которых показан при лечении импотенции.....	106
Лечебные ванны	107
Водолечение	107
Солнечные ванны	109
Воздушные ванны	110
Целебные ароматы	113
Ароматерапия	114
Целебные свойства ароматов.....	115
Аромамассаж.....	117
<i>Заключение: Измените образ жизни.....</i>	121
Семь правил настоящего мужчины	122