

PREVENZIONE IN 10 PUNTI



1. **Bevi con regolarità un'adeguata quantità di acqua.**

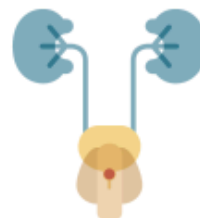
È consigliabile bere almeno 1,5 litri d'acqua ad intervalli regolari durante tutta la giornata. Scegli un'acqua oligominerale, leggera, a basso contenuto di sodio e diuretica, che possa facilitare la funzionalità renale, consentendo l'eliminazione di scorie e liquidi in eccesso.

2. Segui una corretta alimentazione. Si consiglia di limitare il consumo di grassi animali, birra, insaccati, spezie, pepe, peperoncino, alcolici e superalcolici, caffè, privilegiando, al contrario, i cibi contenenti sostanze antiossidanti quali vitamina A (carote, albicocche, spinaci, broccoli, pomodori), vitamina C (ribes, kiwi, agrumi, fragole, mirtilli, cavolfiori, peperoni), vitamina E (olio d'oliva, oli vegetali, germe di grano), selenio (carne, noci, tuorlo d'uovo), zinco (carni rosse, noci, fegato).



3. Controlla la normale conformazione e lo sviluppo dell'apparato genitale nel tuo bambino. Controlla se il tuo neonato ha i testicoli in sede ed il glande scoperto.

4. effettua una visita urologica nelle varie fasi della vita: pubertà, età adulta e terza età. Prendi esempio dal mondo femminile: la prevenzione si fa a tutte le età.



5. Presta attenzione a quante volte urini e se avverti bruciore. L'aumento della frequenza minzionale e la presenza di bruciore rappresentano i primi segnali di infezione della vescica e della prostata.

La società Italiana di Urologia (SIU) ha stilato un decalogo di semplici regole da seguire per una corretta prevenzione in ambito urologico:



6. Ricorda, nella vita di coppia, che l'infertilità dipende nel 50% dei casi dal maschio. È consigliabile eseguire un esame del liquido seminale in previsione di una gravidanza desiderata, perché eventuali alterazioni possono mettere in evidenza patologie che sono risolvibili, se trattate in tempo.

7. Presta attenzione ad eventuali perdite involontarie di urina. È importante non trascurare anche il minimo episodio di incontinenza urinaria, sia sotto sforzo che a riposo.



8. Consulta sempre un urologo se vedi sangue nelle urine. Anche un singolo episodio di sangue nelle urine (ematuria) può rappresentare un sintomo precoce di gravi patologie dell'apparato urogenitale.

9. Effettua, dopo i 50 anni, almeno una volta l'anno un prelievo di sangue per controllare il psa e il testosterone.

Il PSA è un marcatore specifico della prostata utile per la diagnosi precoce del tumore. Il TESTOSTERONE è il principale ormone maschile e ad esso sono collegate numerose patologie (calo del desiderio sessuale e alterazioni collegate alla sindrome metabolica, quali diabete, patologie cardiovascolari, obesità ed iperlipidemia).



10. Mantieni una sana vita sessuale a tutte l'età. Una regolare attività sessuale contribuisce al mantenimento di un buon equilibrio psico-fisico.

IPERPLASIA BENIGNA DELLA PROSTATA (IPB)

Condizione clinica caratterizzata da disturbi urinari associati alla crescita della porzione centrale della ghiandola prostatica (adenoma prostatico). Si tratta di un problema estremamente comune nell'uomo ed la sua frequenza aumenta esponenzialmente all'aumentare dell'età.

L'IPB è sempre una condizione benigna e non aumenta in alcun modo il rischio futuro di sviluppare un cancro della prostata.

I sintomi sono rappresentati da:



Nicturia

(minzione notturna con interruzione del sonno)



Pollachiuria

(elevata frequenza diurna)



Esitazione minzionale

(difficoltà ad iniziare la minzione)



Sensazione di mancato svuotamento vescicale



Gocciolamento post-minzionale



Getto urinario di intensità ridotta



Urgenza minzionale

(difficoltà o impossibilità a posticipare lo stimolo alla minzione)

La terapia dell'IPB è inizialmente medica con farmaci che migliorano il flusso urinario e/o riducono la crescita prostatica e successivamente, quando la terapia non è più in grado di controllare i sintomi, chirurgica endoscopica (resezione transuretrale - TURP - tradizionale o con energia laser) o a cielo aperto (adenomectomia trans-vescicale - ATV)



PROSTATITI

Si tratta di infiammazioni della prostata, che possono manifestarsi con un esordio sia acuto che cronico. La prostatite è una patologia molto frequente e colpisce, in particolare, soggetti nella fascia di età compresa fra i 18 ed i 45 anni.

L'**ORIGINE** delle prostatiti è da ricondursi ad infezioni da agenti patogeni (batteri) o a comportamenti scorretti nello stile di vita dei pazienti (alimentazione non equilibrata, scarsa idratazione, funzione intestinale irregolare, pratica del coito interrotto, stile di vita sedentario).

I **SINTOMI** della prostatite sono solitamente rappresentati da elevata frequenza delle minzioni con bruciore, dolori e senso di peso al perineo ed ai testicoli. La prostatite, a seconda della causa, può essere trattata con modifiche dello stile di vita, antibiotico-terapia, farmaci antinfiammatori e fitofarmaci/integratori specifici per i disturbi urinari.



CANCRO DELLA PROSTATA

Rappresenta il tumore più frequente nel maschio, dopo il tumore del polmone. Il più importante fattore di rischio è la **FAMILIARITÀ**, con un rischio aumentato significativamente se è affetto un parente di primo grado. Nelle sue fasi iniziali, il tumore della prostata è totalmente asintomatico e non mostra alcun sintomo obiettivo che possa rappresentare un campanello d'allarme. La diagnosi di cancro della prostata richiede l'integrazione di tre elementi diagnostici: esplorazione digito-rettale, dosaggio del PSA ed ecografia prostatica. Il sospetto di neoplasia dovrà essere confermato tramite biopsia prostatica su guida ecografica.

Di cancro della prostata si può guarire. In funzione dello stadio della malattia e l'età e lo stato di salute del paziente si può indicare uno dei seguenti trattamenti: chirurgia (prostatectomia radicale), radioterapia, terapia medica ormonale. Per una corretta prevenzione del cancro della prostata è opportuno effettuare, almeno una volta ogni 12 mesi, una visita urologica di controllo ed un dosaggio del PSA a partire dall'età di 50 anni, anticipando lo screening all'età di 45 anni in caso di familiarità.





DISFUNZIONE ERETTILE (DE)

La DE è definita come l'incapacità di ottenere e/o mantenere un'erezione sufficiente a permettere un rapporto sessuale soddisfacente. Si stima che nel nostro Paese vi siano più di 2,5 milioni di uomini affetti con DE e questo numero è certamente sottostimato in quanto **solo 1 paziente su 3 si rivolge ad un medico specialista** ed i pazienti aspettano in media due anni prima di rivolgersi ad esso per parlare dei propri disturbi. L'incidenza di tale disturbo aumenta all'aumentare dell'età.

La DE può essere determinata da **FATTORI ORGANICI** (patologie metaboliche, alterazioni ormonali, patologie neurologiche, interventi chirurgici in regione pelvica, farmaci, fumo di sigaretta, abuso di alcool) o da **FATTORI PSICOGENI**, più comuni nei giovani pazienti, che possono anche sovrapporsi alle cause organiche, aggravando la problematica erettiva. La DE spesso si manifesta nell'ambito della sindrome metabolica in associazione ad obesità, diabete, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e deficit di testosterone e può rappresentare un'importante sentinella per l'insorgenza di patologie cardiovascolari, potendole precedere anche di anni.

La prima terapia per la DE è rappresentata da **modifiche dello stile di vita** (cessazione dell'abitudine al fumo ed all'alcool, calo ponderale, attività fisica regolare, alimentazione equilibrata) e dalla correzione delle patologie che la hanno determinata, laddove possibile. Qualora tali accorgimenti non dovessero essere sufficienti, la terapia farmacologica orale è efficace nel ripristinare la funzione sessuale nella maggioranza dei pazienti affetti da DE e la ricerca più recente ha sviluppato molecole ben tollerate che permettono di recuperare la spontaneità del rapporto sessuale.

INFERTILITÀ MASCHILE

Si definisce infertilità di coppia la mancanza di concepimento dopo 12 mesi di rapporti sessuali non protetti, centrati nei giorni fecondi del ciclo femminile. Si tratta di un problema che riguarda oltre il 30% delle coppie e in il 50% dei casi la problematica riguarda l'uomo.



Esistono una serie di **FATTORI DI RISCHIO** per la fertilità maschile che possono influenzare negativamente la capacità riproduttiva in modo transitorio o permanente, tra cui i più importanti sono rappresentati dal varicocele (fino al 25% dei casi), da alterazioni ormonali, da patologie genetiche e da infezioni delle vie genito-urinarie e prostatiche.

L'esame del liquido seminale o spermogramma è l'esame che consente di valutare lo stato di fertilità e dovrebbe essere eseguito da ogni uomo in età riproduttiva in modo da poter iniziare al più presto eventuali terapie laddove sussista un danno del numero e della motilità degli spermatozoi. L'efficacia delle terapie mediche o chirurgiche, infatti, è tanto più efficace quanto prima vengono messe in atto.

LA CALCOLOSI URINARIA



Il calcolo urinario può formarsi in qualsiasi tratto dell'apparato urinario in seguito alla precipitazione e successiva aggregazione di sostanze disciolte nelle urine. I calcoli, ostruendo le vie urinarie, possono determinare la colica renale, caratterizzata da un dolore molto acuto, lancinante e intermittente che origina dal fianco e si irradia

attraverso l'addome lungo il decorso dell'uretere.

Il trattamento della calcolosi prevede la frammentazione e/o l'asportazione del calcolo tramite onde d'urto (litotrissia extracorporea) o intervento chirurgico mini-invasivo attraverso l'uretra (ureteroscopia operativa e chirurgia intrarenale retrograda) o attraverso una piccola breccia cutanea (nefrolitotomia percutanea).

In tutti i pazienti affetti da calcolosi, indipendentemente dalla natura del calcolo, esistono alcune misure da attuare e che possono favorire la prevenzione delle recidive, quali controllare il peso corporeo, aumentare l'introito di liquidi (circa 2,5 litri al giorno), limitare l'assunzione di grassi, di sale e di proteine (< 150 g al giorno), ridurre il consumo di cibi ricchi in ossalati (spinaci, bietole, patate, cioccolato), preferire bevande ricche di acido citrico (succhi di frutta, spremute di agrumi), frutta e verdura.