

# Předsevzetí do nového roku dle urologů

Urologické potíže nejsou pouze doménou starších mužů, ale týkají se všech nezávisle na věku a pohlaví. Jak o své urologické zdraví v novém roce lépe pečovat radí veřejnosti odborníci z České urologické společnosti.

1. Dostatečný pitný režim. Za normálních podmínek se doporučuje vypít denně alespoň 2 l tekutin a jejich příjem rovnoměrně rozdělovat do menších dávek. “Nedostatek tekutin mj. výrazně zvyšuje riziko vzniku ledvinových kamenů či zánětu močových cest,” varuje doc. MUDr. Jan Krhut, Ph.D. z FN Ostrava a dále dodává: “Základem pitného režimu by měla být voda, slabé čaje a minerálky. Sladké limonády jsou jednak kaloricky zatěžující a často s obsahem nevhodných chemických stabilizátorů a barviv.”

2. Zdravý životní styl. Ani z hlediska urologie není vhodné zapomínat na pestrý jídelníček a dostatek pohybu. Omezte konzumaci živočišných bílkovin a zařaďte do svého jídelníčku 2-3x týdně bezmasé dny. “Maximalizujte množství čerstvých a zdravých potravin (ořechy, semena, luštěniny) a minimalizujte množství zpracovaných a nezdravých potravin (uzeniny a další potraviny obsahující příliš mnoho soli) ve vaší stravě. Nejen vaše ledviny vám budou vděčné,” říká As. MUDr. Aleš Petřík, Ph.D. z Nemocnice České Budějovice.

3. Nespolehejte na doplňky stravy. Na celou řadu urologických potíží lze v lékárně sehnat volně dostupné preparáty. Jejich užívání však může být velmi problematické, především v souvislosti s prostatou. Proč? “Užívání těchto preparátů na první pohled může navodit zlepšení zdravotní stavu, ale problém je, že riskujete nerozpoznání správné diagnózy včas. Což zvláště u rakoviny prostaty může znamenat, že promeškáte možnost léčby lokalizovaného onemocnění a to přejde do stádia

metastatického (po těle rozesetého) nádoru, který již nemá šanci na úplné vyléčení. Podobně si můžete nechat i nezhoubné zvětšení prostaty pokročit do vysokého stádia, kdy např. městná odtok moče z ledvin a způsobí selhání ledvin,” varuje doc. MUDr. Miloš Broďák, Ph.D. z FN Hradec Králové.

4. Správná diagnóza je nezbytná pro kvalitní léčbu. Pokud vás trápí jakékoliv urologické potíže, nespolehejte na samoléčbu a raději se poraďte se svým lékařem. V urologii se to týká zejména onemocnění prostaty, poruch erekce, močových infekcí. “Internet nabízí nepřehledné množství informací, nicméně ne vždy jsou pravdivé, někdy jsou tendenční, laik se v nich nemusí dobře orientovat a informace mohou vést k nesprávné léčbě a neúčelnému naložení s financemi. Netipujte si diagnózu, nejste na dostizích. Nesprávná samoléčba oddálí správnou diagnózu (což je závažné zvláště u nádorů) a může vám spíše přitížit,” varuje prof. MUDr. Milan Hora, Ph.D. z FN Plzeň.

5. Prevence. Nejdůležitějším a nejúčinnějším doporučením, jak předcházet nejen urologickým nemocem, jsou pravidelné preventivní prohlídky. Mimo jiné proto, že některá onemocnění nevytvářejí zpočátku žádné příznaky. “Především muži starší 50 let by měli preventivní prohlídku absolvovat nejméně jednou za rok. Mladí muži by pak měli provádět samovyšetření varlat každé tři měsíce,” nabádá doc. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D. z Thomayerovy nemocnice. Samozřejmostí je návštěva lékaře v případech přetrvávajících potíží jakými jsou bolesti či krev v moči.

6. Nekuřte. U kuřáků bez ohledu na pohlaví je riziko onemocnění karcinomem močového měchýře 4x vyšší než u nekuřáků a riziko je i přímo úměrné počtu vykouřených cigaret. “Příčinou je cigaretový kouř, který představuje riziko i pro pasivní kuřáky,” upozorňuje prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc. z FN Motol, a současně zdůrazňuje i další negativní vlivy kouření: “V urologii se to týká například vyššího rizika zhoršení nebo dokonce ztráty erekce.”

7. Hygiena je základ, nesmí se to s ní ale příliš přehánět. Ženy by se měly vyvarovat nadbytečné hygieně, která vede k chemickému a mechanickému dráždění kůže a sliznice genitálu, což je následně činí méně odolnými. “Zapomínat by se nemělo ani na střídání menstruačních či inkontinenčních pomůcek a správné otírání konečníku, by mělo vždy probíhat směrem ven (nikoliv přes pochvu). Z toaletních papírů volte raději neparfémovaný, stejně jako u lubrikačních gelů,” popisuje As. MUDr. Michaela Matoušková z pražského Urocentra a dále dodává: “Na osobní hygienu bychom neměli zapomínat ani před a po pohlavním styku, během něj totiž dochází velmi snadno k přenosu mnoha různých typů bakterií. Vhodné je se po sexu nejen osprchovat, ale také vyprázdnit.”

8. Nepodceňujte urologické potíže u dětí – pomočování vs. infekce. “Za nepříjemností se může skrývat velký problém, ale dítě Vám ho neumí popsat. Nepodceňujte první varovné signály a přijďte na vyšetření k dětskému urologovi,” říká doc. MUDr. Vladimír Študent, Ph.D. z FN Olomouc.

9. Postoj k novým technologiím – laparoskopie vs. robotika vs. otevřená operativa. “Metody jsou si rovnocenné, spoléhejte na svého urologa a nikoliv na pouze technologii. Čekáním na nejmodernější metody se Vám může stát, že Vaše onemocnění postoupí tak, že už nových technologií nebude třeba,” upozorňuje prof. MUDr. Tomáš Hanuš, DrSc. z VFN, Praha 2.