

## Upute korisniku Šta svaki muškarac treba da zna A User's Guide

What every man needs to know

### 1. Zašto muškarci trebaju saznati više

Dobro zdravlje je bitno za sretan i ispunjen život. Ali, nažalost, većina muškaraca se o sebi ne brine dovoljno. Na primjer, žene u starosnoj dobi između 25 i 34 godine, dvostruko češće posjećuju doktora nego muškarci u istoj starosnoj grupi.\* A ipak, muškarci imaju kraći životni vijek i više zdravstvenih rizika nego žene, pa je neophodno da muškarci saznaju više o zaštiti svog zdravlja.

Spolno zdravlje muškaraca je također veoma važno. Normalan rad muškog reproduktivnog sistema igra važnu ulogu u mnogim područjima opšte dobrobiti. Ako saznate više o svom tijelu, kako ono funkcionira, i koje vas sve bolesti mogu napasti, to predstavlja prvi korak za zdraviji život.

\* Australian Institute of Health and Welfare, Australia's Health 2002

### 2. Kako sve to funkcionira

Mozak ima važnu ulogu u kontrolisanju reproduktivnog sistema muškarca. I **hipotalamus** i **hipofiza** se nalaze u donjem dijelu velikog mozga i zajedničkim radom stimulišu testise da luče spermu i muške spolne hormone (testosteron).

**Muški ud - penis** ima tri funkcije: kroz njega se izbacuje sperma, izbacuje mokraća, i postiže spolni užitak.

**Testisi** (ili **sjemenici**) su parni jajoliki organ (žlijezda) koja visi iza penisa, u kožnom izbočenju koje se zove mošnjak (scrotum). Testisi proizvode spermije (oko 70 miliona svaki dan, sve do duboke starosti) i testosteron.

Za svaki spermij treba oko 70 dana da se razvije u testisima, u oblik punoglavca. Spermiji nakon toga prelaze iz testisa u **dosjemenik (epididimis)**, a to je zavojiti kanalić (dug skoro pet metara!) smješten na stražnjoj strani svakog testisa. Tu se spermiji nastavljaju razvijati (dozrijevati) još desetak dana.

Sperma iz dosjemenika prelazi u kanaliće koji se zovu **vas deferens**, po jedan vodi iz svakog testisa. Sperma zatim prolazi kroz te vas deferens kanaliće, do **sjemenovoda** u **prostati**. Prostata je žlijezda veličine oraha, smještena ispod mokraćnog mjehura, i stvara hranjivu sluz koja se miješa sa spermom. Prostata proizvodi oko četvrtinu tekućeg volumena sjemena. I **sjemenske vrećice** luče hranjivu sluz koja čini oko dvije trećine sjemena. Sjemenovodi ulaze u **mokraćnu cijev**, koja vodi od mokraćnog mjehura do vrha penisa. Kroz mokraćnu cijev se i mokraća i sjeme izacuju iz tijela.

Testosteron je najvažniji muški spolni hormon i neophodan je za reproduktivno i spolno zdravlje. Hormoni prenose hemijske poruke, stvaraju se u jednom organu

iz kojeg zatim prelaze u krv, kako bi djelovali na različite organe u tijelu. Testosteron izaziva fizičke promjene do kojih dolazi kad dječaci prolaze kroz pubertet, kao što je rast penisa i testisa, i rast dlaka na licu i tijelu. Testosteron pomaže testisima da proizvode sperm, ali je važan i za opšte zdravlje, uključivši razvoj koštanog i mišićnog tkiva.

### **3. Šta se može poremetiti**

Kao i kod bilo kojeg drugog dijela ljudskog tijela, i kod muškog reproduktivnog sistema se ponekad nešto može poremetiti. Kad dođe do poremećaja, važno je što prije posjetiti ljekara. Kod većine problema, ako brzo zatražite pomoć, možete izbjeći ozbiljne i dugoročne probleme.

Ovdje navodimo neke od najčešćih problema na koje nailaze muškarci:

#### **Neplodnost**

Muškarci se često zaprepaste kad čuju da sami imaju neki problem zbog kojeg ne mogu dobiti dijete. **A zapravo, u Australiji je oko jedan od dvadeset muškaraca neplodan.**

Do neplodnosti kod muškarca može doći iz brojnih razloga, a najčešći uzrok je problem količine ili kvaliteta proizvedene sperme. Muškarcima može biti veoma teško prihvatiti činjenicu da su neplodni: to im može uzrokovati stres, frustraciju, mogu se osjećati kao da je sve to nepravedno, naročito zato što u gotovo pola od svih slučajeva ljekari ne mogu pronaći uzrok zašto se sperma ne stvara normalno. Ali neke uzročnike ljekar može liječiti, pa o njima trebete porazgovarati s ljekarom prije nego odlučite pokušati umjetnu oplodnju (IVF), posvojiti ili postati hranitelj nekom djetetu.

#### **Povećanje prostate**

Najčešće se javlja kod starijih muškaraca, **oko 1 od 7 australijanskih muškaraca od preko 40 godina starosti će imati problema s prostatom.** Najčešće oboljenje prostate je dobroćudna izraslina (povećanje) prostate koje se naziva benigna hiperplastija prostate (Benign Prostatic Hyperplasia - BPH). Mada obično nije smrtonosna, BHP može otežati odlazak na zahod (mokrenje) i učiniti život nelagodnim.

Ljekar operacijom i lijekovima može olakšati simptome oboljenja prostate. Međutim, nisu svi problemi s mokrenjem uzrokovani prostatom, pa je važno da posjetite ljekara.

#### **Rak prostate**

Rak prostate je česta pojava i oko 10,000 muškaraca u Australiji svake godine se suočava s dijagnozom da imaju rak. Rak prostate često nije popraćen simptomima, pa bi muškarci trebali razmisliti o tome da porazgovaraju s ljekarom o pretragama putem rektalnog pregleda i pomoću testa za specifični antigen prostate (Prostate Specific Antigen - PSA) test. Vodi se velika debata o PSA testu, pa kada razmišljate o pretragama za rak prostate, prvo porazgovarajte sa svojim ljekarom, da bolje razumijete da li će taj test koristiti u vašoj situaciji. Rak prostate se može tretirati operacijom, zračenjem i 'pažljivim nadziranjem i čekanjem'.

### **Poremećaji s erekcijom**

Seksualni problemi kod muškaraca su češći nego što mislite. **Oko jedan od 5 muškaraca u Australiji starijih od 40 godina imaju problem da postignu ili održe erekciju (poremećaji erekcije ili impotencija).** U nekim slučajevima, to je znak druge ozbiljne bolesti kao što su dijabetes ili problemi rada srca. Čak ako je uzrok problema s erekcijom fizičke naravi, savjetovanje ili emocionalna podrška su važan sastavni dio tretmana.

Poremećaji s erekcijom se liječe na više načina – uključujući lijekove – ali najvažniji prvi korak je da porazgovarate sa svojom partnericom i sa svojim ljekarom.

### **Nedostatak testosterona**

Snižen nivo energije, nagle promjene raspoloženja, zlovoljnost (razdražljivost), slaba koncentracija, smanjenje snage mišića ili pomanjkanje interesa za seks mogu biti znak niskog nivoa testosterona (**nedostatka testosterona**). **Jedan od 200 muškaraca u Australiji pati od niskog nivoa testosterona.**

Nedostatak testosterona pogađa muškarce svih starosnih dobi, a može biti uzrokovan genetskim ili medicinskim problemom, oštećenjem testisa, ili se pojaviti jednostavno kao sastavni dio starenja. Kod nekih starijih muškaraca, nivo testosterona opada do tačke kad zahtijeva ljekarski tretman. Nedostatak testosterona može ustanoviti samo ljekar, koji onda može ponuditi tretman u obliku injekcija, implantanata, kapsula, flastera ili kreme.

### **Rak testisa**

Rak testisa je **druga po redu najčešća vrsta raka kod muškaraca između 18 i 39 godina starosti**. Ali to se jednostavno liječi i, ako se rano otkrije, gotovo svi muškarci (preko 95%) se izliječe.

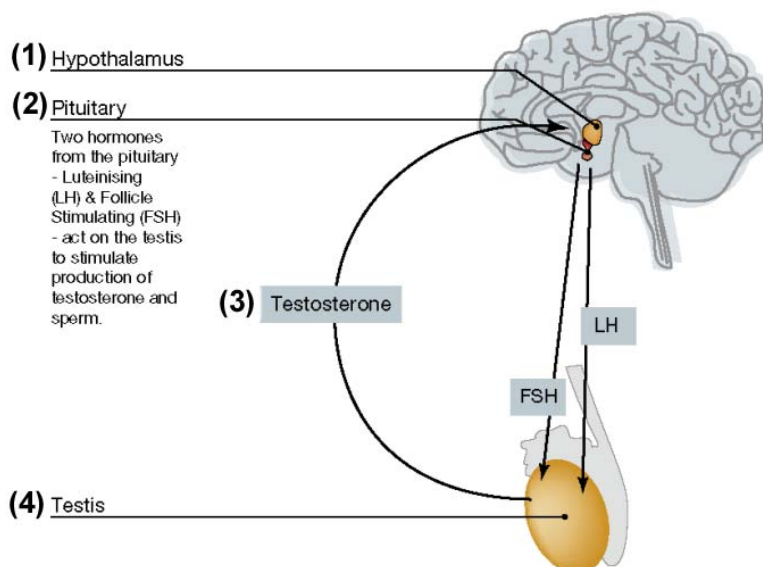
Najčešći znak je tvrda, bezbolna izraslina u testisima, ali može doći i do bolova u testisima i osjetljivosti na dodir. Kod nekih muškaraca, stalni bolovi u leđima, kašalj ili zadihanost, te natekle ili na dodir bolna (osjetljiva) prsa, mogu ukazivati da se rak proširio na druge dijelove tijela. Uklanjanje od raka oboljelog testisa operacijom je prvo što se radi kod svake pojave raka testisa. Ova operacija obično ne mijenja seksualne sposobnosti ili postizanje erekcije.

### **4. Kako da saznate više**

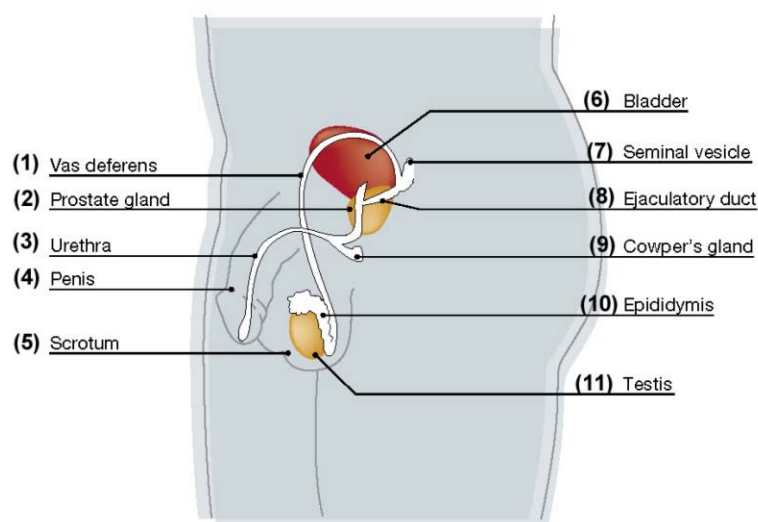
Najvažniji korak je da posjetite svog ljekara.

Ali ako želite više informacija o bilo kojem od navedenih problema, posjetite Andrology Australia vebsajt [www.andrologyaustralia.org](http://www.andrologyaustralia.org)

- (1) hipotalamus
  - (2) hipofiza
- Dva hormona iz hipofize (LH i FSH) djeluju na testise i stimuliraju lučenje testosterona i sperme
- (3) testosteron
  - (4) testisi



- (1) vas deferens kanalić
- (2) prostata
- (3) mokraćna cijev
- (4) penis
- (5) mošnjje
- (6) mokraćni mjehur
- (7) sjemene vrećice
- (8) sjemenovod
- (9) Cowperova žlijezda
- (10) dosjemenik (epididimis)
- (11) testis



Andrologija je proučavanje funkcija i oboljenja koja su karakteristična za muškarce, naročito reproduktivnih organa. To je isto kao ginekologija za žene.

Ovaj informativni listić je razradila NSW Multicultural Health Communication Service u saradnji sa FPA Health (NSW), za Andrology Australia. Andrology Australia zahvaljuje na pomoći sljedećim organizacijama: Multicultural HIV/Hep C, Primary Health & Community Care Branch, NSW Health, NSW Refugee Health Service, Health Promotion Service Community Health Services, WSAHS, MHIRC University of Western Sydney.

Andrology Australia je finansirana dotacijama australijskog ministarstva za zdravlje i pitanja starenja (Australian Government Department of Health and Ageing), i zalaže se za što bolje prosvjećivanje zajednice i zdravstvenih radnika o pitanjima reproduktivnih zdravstvenih problema kod muškaraca.