

Kullanım Kılavuzu

Her erkeğin bilmesi gerekenler

A User's Guide

What every man needs to know

1. Niçin erkeklerin daha çok şey bilmesi gerekir

Mutlu ve doyumlu bir yaşam için iyi sağlık çok önemlidir. Ancak, ne yazık ki, birçok erkek kendisine iyi bakmamaktadır. Örneğin, 25-34 yaşları arasındaki kadınların doktora gitme olasılığı aynı yaşlardaki erkeklerin iki katıdır.* Bununla birlikte, erkekler kadınlar kadar uzun yaşamaz ve kadınlardan daha fazla sağlık riskleri vardır; bu nedenle, erkeklerin sağlıklarına nasıl dikkat etmeleri gerektiği hakkında daha fazla şey bilmesi yaşamsaldır.

Erkeklerin cinsel sağlığı da çok önemlidir. Erkek üreme sisteminin normal çalışması, refahın birçok alanında anahtar bir rol oynar. Vücudunuz hakkında daha fazla bilgiye sahip olmak, nasıl çalıştığını ve hangi hastalıkların sizi etkileyebileceğini bilmek, daha sağlıklı bir yaşama doğru atılmış ilk adımdır.

* Avustralya Sağlık ve Refah Enstitüsü, (Australian Institute of Health and Welfare) Avustralya'nın Sağlığı 2002

2. Bunlar nasıl çalışır

Erkeklerin üreme sisteminin denetiminde beyin önemli bir rol oynar. **Hipotalamus** ve **Hipofiz bezi** beynin temelinde yer alır ve birlikte, sperm ve erkeklik hormonu (testosteron) üretmesi için hayaları "uyarırlar".

Erkeklik organının üç işlevi vardır: meni çıkarmak, idrar çıkarmak ve cinsel keyif vermek.

Hayalar, erkeklik organının arkasında, skrotum adlı bir deri torbasının içinde sarkan yumurta şeklinde iki organdır (beze). Bunlar sperm (yaşlanana kadar her gün yaklaşık 70 milyon kadar olmak üzere) ve testosteron üretir.

Her spermin haya içinde "iribaşa benzer" şekilde bir sperm olması yaklaşık 70 gün alır. Sperm daha sonra, hayalardan her hayanın arkasında kangal gibi kıvrılmış (yaklaşık beş metre uzunluğunda!) bir tüp olan **sperm biriktirme kanalı**'na geçer. Burada sperm yaklaşık on gün süreyle gelişmeyi (olgunlaşmayı) sürdürür.

Spermiler daha sonra sperm biriktirme kanalından, **meni kanalı** denilen, her bir hayaya bağlı tüplere geçer. Spermiler daha sonra meni kanallarından **prostat bezelerindeki boşalma kanallarına** geçer. Prostat, mesanenin altında yer alır, yaklaşık bir ceviz büyüklüğündedir ve spermle karışan, enerji açısından zengin bir sıvı üretir. Prostat, meninin sıvı miktarının yaklaşık dörtte birini oluşturur. **Meni keseleri** de, meninin yaklaşık üçte ikisini sağlayan, enerji açısından zengin bir sıvı üretir. Boşalma kanalları, mesane ile erkeklik organının ucunu birbirine bağlayan

tek bir t p olan **idrar yolu** ile birleşir. İdrar yolu, hem idrarı hem de meniye vücudun dışına taşır.

Testosteron, en önemli erkeklik cinsel hormonudur ve üretimi iyi olan sağlık ve cinsel sağlık için gereklidir. Hormonlar, bir organda üretilen ve sonra vücudtaki farklı organlar üzerinde harekete geçmeleri için kanda taşınan kimyasal ulaklardır. Testosteron, ergenlik çağlarında oğlanlarda meydana gelen, erkeklik organında ve hayalardaki büyüme ve ayrıca yüz ve vücutta kılların çıkması gibi bedensel değişiklikleri yapar. Testosteron, hayaların sperm üretimine yardımcı olur ama ayrıca, kemiklerin ve kasların gelişmesi de dahil olmak üzere genel sağlık için de önemlidir.

3. Nerede bozulma olabilir

İnsan bedeninin herhangi bir başka parçasında olduğu gibi, erkek üreme sisteminde de kimi zaman bozukluklar olabilir. Bunlar meydan geldiği zaman, hemen bir doktoru görmek önemlidir. Çoğu sorunlarda erken müdahale, uzun süreli ciddi sonuçları giderebilir.

İşte erkeklerin karşılaşabileceği en yaygın sorunlardan kimileri:

Kısırlık

Erkekler sık sık, bebek sahibi olmada karşılaşılan sorunların kendilerinden kaynaklandığını  renmekle çok yaşarlar. **Ancak, gerçekte, Avustralya'da her yirmi erkekte biri kısırdır.**

Erkeklerdeki kısırlığın birçok nedeni olabilir ama, üretilen sperm sayısı veya niteliğindeki sorunlar, en yaygın sorunlardır. Erkek kısırlığı ile başa çıkmak çok güç olabilir: erkekler ruhsal gerilim yaşayabilir, asabi olabilir ve bu gibi durumların yaklaşık yarısında doktorlar spermelerin normal olarak  rememe nedenini bulamadıklarından, bunu kendilerine yapılmış büyük bir adaletsizlik olarak alabilirler. Ama kimi sorunlar bir doktor tarafından tedavi edilebilir ve yardımıyla yeniden üreme teknolojilerine (IVF), evlatlık almaya veya koruyucu ebeveynliğe geçmeden önce doktorla konuşulmalıdır.

Prostat büyümesi

En fazla yaşlı erkekler arasında yaygın olmasına karşın, **40 yaşın  zerindeki 7 Avustralyalı erkekte 1'i prostat sorunları yaşayacaktır.** En yaygın prostat hastalığı, prostatın kanser özelliği olmayan büyümesidir ki buna, İy Hıylu Prostat Büyümesi (Benign Prostatic Hyperplasia-BPH) denir. Genellikle yaşamı tehdit edici özelliği olmasa da, BHP tuvalete gitmeyi (idrar çıkarmayı) güçleştirebilir ve yaşamı tatsızlaştırabilir.

Prostat hastalığının belirtilerini yatıştırmak için bir doktor tarafından hem ameliyat yapılabilir hem de ilaç verilebilir. Ancak, tüm idrar sorunlarının nedeni prostat değildir, o nedenle, doktorunuzu görmek önemlidir.

Prostat kanseri

Prostat kanseri çok yaygındır ve Avustralya'da her yıl yaklaşık 10.000 erkek, prostat kanseri tanısı konulmakla karşı karşıya kalmaktadır. Prostat kanseri çoğu kez herhangi bir belirti olmadan meydana gelir, o nedenle erkekler, rektum muayenesi ile testten geçmek ve Prostat Özellikli Antijen (PSA) testi yaptırmak hakkında bir doktorla konuşmayı düşünmelidir. PSA testi konusunda yaygın bir tartışma sürmektedir, bu nedenle prostat kanseri için testten geçmeyi düşünürken, testin durumunuz için yararlı olup olmayacağını anladığınızdan emin olmak üzere bir doktorla konuşun. Prostat kanseri ameliyatla, radyasyon terapisi ile ve 'tetikte beklemek'le tedavi edilebilir.

Sertleşme olmaması

Erkeklerdeki cinsel sorunlar düşündüğünüzden daha yaygındır. **40 yaşın üzerindeki Avustralyalı erkeklerin 5'te birinde sertleşme olması ve bunu koruma sorunu (sertleşme olmaması veya iktidarsızlık) vardır.** Kimi durumlarda bu, şeker hastalığı veya kalp sorunları gibi başka bir ciddi hastalığın belirtisidir. Sertleşmeme sorununun nedeni tamamıyla fiziksel olsa bile, bir miktar tavsiye veya duygusal destek almak, tedavinin önemli bir bölümüdür.

Sertleşmemeyi tedavi için, ilaçlar da dahil, birçok yöntem mevcuttur; ancak, eşinizle ve doktorunuzla konuşmak en önemli ilk adımdır.

Testosteron yetersizliği

Düşük enerji düzeyleri, ruhsal değişim, sinirlilik, dikkatini toplamada zayıflık, kas gücünde azalma veya cinsel ilişkiye karşı ilgi kaybı, düşük testosteron düzeyinin (**testosteron yetersizliğinin**) belirtisi olabilir. **Avustralya'da 200 erkekte biri testosteron yetersizliği sıkıntısı çekmektedir.**

Testosteron yetersizliği tüm yaşlardaki erkekleri etkiler ve nedeni genetik veya tıbbi bir sorun, hayalarda meydana gelen bir hasar ya da yaşlanma sürecinin bir parçası olabilir. Kimi yaşlı erkeklerde testosteron düzeyi, tedaviyi gerektirecek kadar düşebilir. Testosteron yetersizliğine sadece, enjeksiyon, dışardan madde koymak, kapsüller, yamalar veya jelatinler şeklinde tedavi sağlayabilecek olan bir doktor tarafından tanı konulabilir.

Haya kanseri

Haya kanseri, **18 ile 39 yaşları arasındaki erkeklerde görülen ikinci en yaygın kanserdir.** Ancak tedavisi kolaydır ve, erken bulduğunda yaklaşık tüm erkekler (yüzde 95'ten çoğu) tedavi edilir.

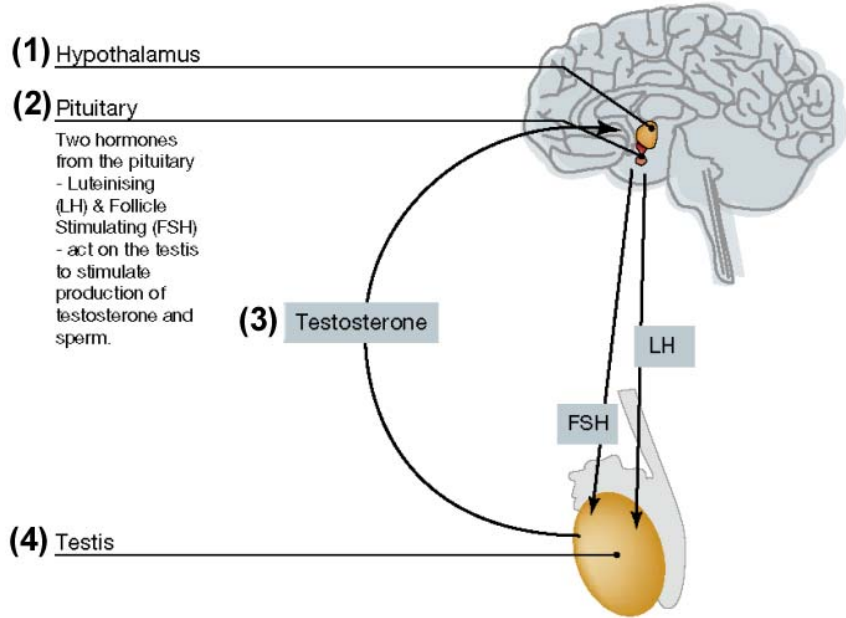
Hayada görülen sert, ağrısız bir şişkinlik en yaygın belirtidir; ancak, haya ağrıyabilir ve hassaslaşabilir. Az sayıda erkekte görülebilecek sürekli sırt ağrısı, öksürme veya nefes darlığı ve göğüslerde şişme veya dokunduğunda ağrıma (hassaslaşma) kanserin vücudun diğer organlarına yayıldığı anlamına gelebilir. Tüm haya kanserleri için ilk tedavi şekli, hasta hayanın ameliyatla alınmasıdır. Bu ameliyat genel olarak cinsel işlevi veya sertleşebilmeyi etkilemez.

4. Nasıl daha fazla bilgi edinilebilir

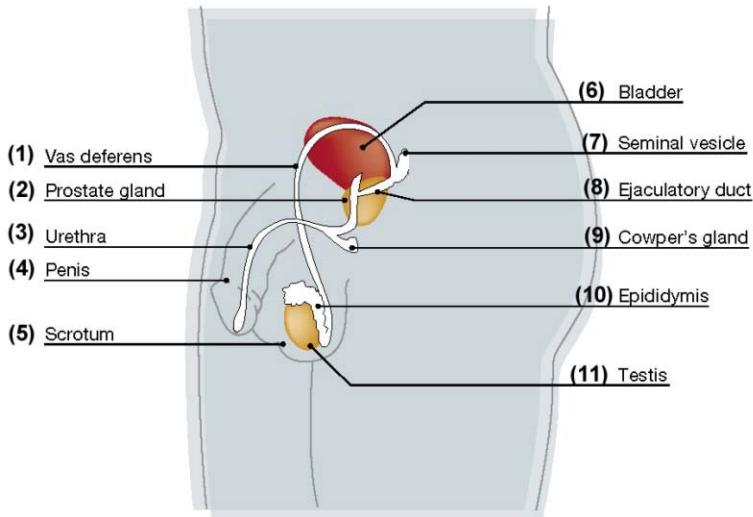
En önemli adım doktorunuzu görmektir.

Ancak, bu sorunların herhangi biri hakkında daha fazla bilgi isterseniz, Andrology Australia'nın www.andrologyaustralia.org adresindeki internet sitesini ziyaret edin.

- (1) Hipotalamus
- (2) Hipofiz bezi
Hipofiz bezinden iki hormon –Luteinising (LH) ve Follicle Stimulating (FSH) – testosteron ve spermin üretmesini harekete geçirmek için hayalar üzerinde çalışır.
- (3) Testosteron
- (4) Haya



- (1) Meni kanalı
- (2) Prostat bezesi
- (3) İdrar yolu
- (4) Erkeklik organı
- (5) Skrotum



- (6) Mesane
- (7) Meni kesesi
- (8) Boşalma kanalı
- (9) Cowper's bezesi
- (10) Sperm biriktirme kanalı
- (11) Haya

Androloji, erkeklere özgü işlevleri ve hastalıkların, özellikle de üreme organları ile ilgili olanlarının incelenmesidir. Kadınlardaki jinekolojinin, erkekler için olan karşılığıdır.

Bu bilgilendirme belgesi, Andrology Australia adına, NSW Multicultural Health Communication Service tarafından FPA Health (NSW) ile birlikte hazırlanmıştır. Andrology Australia, bu projedeki yardımlarından ötürü şu kuruluşlara teşekkür

eder: Multicultural HIV/Hep C, Primary Health & Community Care Branch, NSW Health, NSW Refuge Health Service, Health Promotion Service Community Health Services, WSAHS, MHIRC University of Western Sydney.

Andrology Australia'ya Avustralya Hükümeti Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı'ndan fon sağlanmaktadır ve kuruluş, tüketicilerle sağlık profesyonellerini erkek üreme sağlığı sorunları hakkında daha iyi eğitmeyi amaçlamaktadır.