

## Οδηγός Χρήστη Τι χρειάζεται να γνωρίζει κάθε άνδρας A User's Guide

What every man needs to know

### 1. Γιατί οι άνδρες πρέπει να γνωρίζουν περισσότερα

Η καλή υγεία είναι ζωτική για μια ευτυχισμένη και ικανοποιητική ζωή. Αλλά, δυστυχώς, οι περισσότεροι άνδρες δεν προσέχουν πολύ καλά τους εαυτούς τους. Για παράδειγμα, οι γυναίκες ηλικίας μεταξύ 25 και 34 χρόνων είναι δυο φορές πιθανότερο να επισκεφθούν γιατρό από ότι οι άνδρες ίδιας ηλικίας\*. Παρόλο που οι άνδρες δεν ζουν περισσότερα χρόνια και έχουν μεγαλύτερους κινδύνους υγείας από τις γυναίκες, είναι πού σημαντικό να γνωρίζουν οι άνδρες περισσότερα για να προσέχουν την υγεία τους.

Η ανδρική σεξουαλική υγεία είναι επίσης πολύ σημαντική. Η κανονική λειτουργία του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος παίζει σημαντικό ρόλο σε πολλούς τομείς της ευημερίας. Το να γνωρίζετε περισσότερα για το σώμα σας, πως λειτουργεί και τι είδους ασθένειες μπορούν να σας επηρεάσουν, είναι το πρώτο βήμα για μια υγιέστερη ζωή.

\*Australian Institute of Health and Welfare, Australia Health 2002.

### 2. Πως λειτουργούν όλα

Ο εγκέφαλος παίζει ένα σημαντικό μέρος στον έλεγχο του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος. Ο **υποθάλαμος** και η **υπόφυση** βρίσκονται και τα δύο στη βάση του εγκέφαλου και μαζί, 'ενεργοποιούν' τους όρχεις για να παράγουν σπέρμα και την ανδρική σεξουαλική ορμόνη τεστοστερόνη.

Το **πέος** έχει τρεις λειτουργίες: εκσπερμάτωση, ούρηση και την παροχή σεξουαλικής ευχαρίστησης.

Οι **όρχεις** είναι δυο όργανα (αδένες) σε σχήμα αυγού που κρέμονται πίσω από το πέος σε μια σακούλα δέρματος που ονομάζεται όσχεο. Οι όρχεις παράγουν σπέρμα (περίπου 70 εκατομμύρια την ημέρα, μέχρι τα γεράματα) και τεστοστερόνη.

Παίρνει περίπου 70 ημέρες για κάθε σπέρμα να αναπτυχθεί σε σχήμα σπέρματος σαν 'γυρίνος' στον όρχι. Το σπέρμα μετά κινείται από τους όρχεις στην επιδιδυμίδα, έναν κουλουριασμένο σωλήνα (περίπου πέντε μέτρα σε μήκος!) που είναι κουλουριασμένος πίσω από κάθε όρχι. Εκεί το σπέρμα συνεχίζει να αναπτύσσεται (να ωριμάζει) για περίπου δέκα ημέρες.

Το σπέρμα περνά από την επιδιδυμίδα σε σωλήνες που ονομάζονται **σπερματικά αγγεία**, κάθε σωλήνας συνδέεται με έναν όρχι. Μετά το σπέρμα περνά μέσω των σπερματικών αγγείων στους **αγωγούς εκσπερμάτωσης** στον **αδένα προστάτη**. Ο προστάτης βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη, έχει περίπου το μέγεθος ενός καρδιού και παράγει ένα υγρό πλούσιο σε ενέργεια που αναμιγνύεται με το σπέρμα. Ο προστάτης παράγει περίπου το ένα τέταρτο του ποσοστού υγρού του σπέρματος. Τα **σπερματικά κυστίδια** παράγουν επίσης ένα υγρό πλούσιο σε ενέργεια και που αποτελεί περίπου τα 2/3 του σπέρματος. Οι αγωγοί εκσπερμάτωσης ενώνονται με την **ουρήθρα**,

ένας σωλήνας που ενώνει την ουροδόχο κύστη με την κορυφή του πέους. Η ουρήθρα μεταφέρει τα ούρα και το σπέρμα εκτός του σώματος.

Η τεστοστερόνη είναι η σημαντικότερη ανδρική ορμόνη και χρειάζεται για την καλή και αναπαραγωγική σεξουαλική υγεία. Οι ορμόνες είναι χημικοί αγγελιοφόροι που παράγονται σε ένα όργανο και μετά μεταφέρονται στο αίμα για να επιδράσουν διαφορετικά όργανα του σώματος. Η τεστοστερόνη παράγει τις σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν καθώς τα νεαρά αγόρια περνούν την εφηβεία, όπως την αύξηση του μεγέθους τους πέους και των όρχεων, καθώς επίσης των τριχών στο πρόσωπο και στο σώμα. Η τεστοστερόνη βοηθά τους όρχεις να παράγουν σπέρμα, αλλά είναι επίσης σημαντική και για την γενική υγεία, περιλαμβανομένης της ανάπτυξης των κοκάλων και των μυών.

### **3. Τι μπορεί να πάει λάθος;**

Όπως κάθε άλλο μέρος του ανθρώπινου σώματος, μερικές φορές κάτι μπορεί να πάει λάθος με το ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα. Όταν γίνει αυτό είναι σημαντικό να δείτε γρήγορα γιατρό. Όπως με τα περισσότερα προβλήματα, μια γρήγορη παρέμβαση μπορεί να αποφύγει μακροχρόνια προβλήματα.

Παρακάτω αναφέρουμε μερικά από τα πιο κοινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνδρες:

#### **Στειρότητα**

Συχνά οι άνδρες σοκάρονται όταν τους λένε ότι τα προβλήματα που υπάρχουν για να αποκτήσουν ένα μωρό οφείλεται σε αυτούς. **Αλλά, στην πραγματικότητα, υπολογίζεται ότι περίπου ένας στους είκοσι άντρες στην Αυστραλία είναι στειρός.**

Η ανδρική στειρώση μπορεί να έχει πολλές αιτίες, αλλά τα προβλήματα με τον αριθμό ή την ποιότητα του σπέρματος που παράγεται είναι η πιο κοινή αιτία. Η αντιμετώπιση της ανδρικής στειρότητας μπορεί να είναι πολύ δύσκολη: οι άνδρες μπορεί να αγχωθούν, να απογοητευθούν και να αισθανθούν ότι είναι πολύ άδικο, ιδιαίτερα καθώς στις μισές περιπτώσεις οι γιατροί δεν βρίσκουν κανένα λόγο γιατί το σπέρμα δεν παράγεται κανονικά. Αλλά μερικά προβλήματα μπορούν να αντιμετωπιστούν με αγωγή από τον γιατρό και θα πρέπει να συζητηθούν με τον γιατρό πριν προχωρήσουμε με βοηθητικές αναπαραγωγικές τεχνολογίες (IVF), υιοθέτηση ή να γίνουμε θετοί γονείς.

#### **Μεγέθυνση του προστάτη**

Πιο κοινή στους ηλικιωμένους άντρες, περίπου **1 στους 7 αυστραλούς άνδρες θα παρουσιάσουν προβλήματα προστάτη**. Η πιο κοινή ασθένεια του προστάτη είναι μια μη καρκινογόνος μεγέθυνση του προστάτη που ονομάζεται Καλοήθης Υπερπλασία Προστάτη [Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)]. Παρόλο που συνήθως η BHP δεν είναι απειλητική για τη ζωή, η BHP μπορεί να κάνει την ούρηση δύσκολη και τη ζωή δυσάρεστη.

Υπάρχουν χειρουργικές αγωγές και φάρμακα για να βελτιώσουν τα συμπτώματα της ασθένειας του προστάτη. Όμως ο προστάτης δεν είναι η αιτία για όλα τα προβλήματα ούρησης και έτσι είναι σημαντικό να δείτε το γιατρό σας.

#### **Καρκίνος του προστάτη**

Ο καρκίνος του προστάτη είναι πολύ κοινός και κάθε χρόνο περίπου 10.000 άνδρες στην Αυστραλία πληροφορούνται ότι έχουν καρκίνο του προστάτη. Ο καρκίνος του προστάτη συνήθως συμβαίνει χωρίς την παρουσίαση συμπτωμάτων, έτσι οι άνδρες θα πρέπει να σκεφθούν να μιλήσουν στο γιατρό για Πρωκτική Εξέταση και την εξέταση Ειδικού

Αντιγόνου Προστάτη [Prostate Specific Antigen (PSA)]. Οι γνώμες δίστανται σημαντικά για την εξέταση PSA, οπότε όταν σκέφτεστε να κάνετε εξέταση καρκίνου του προστάτη, συζητήστε με τον γιατρό για να είστε σίγουροι ότι καταλαβαίνετε αν ή εξέταση θα είναι χρήσιμη για την περίπτωσή σας. Ο καρκίνος του προστάτη μπορεί να αντιμετωπιστεί με εγχείρηση, θεραπεία ακτινοβολίας και 'προσεκτική αναμονή'.

### **Δυσλειτουργία στύσης**

Τα σεξουαλικά προβλήματα των ανδρών είναι πιο κοινά από ότι μπορείτε να φανταστείτε. **Περίπου ένας στους 5 αυστραλούς άνδρες πάνω των 40 χρόνων έχει πρόβλημα να αποκτήσει ή να κρατήσει μια στύση (δυσλειτουργία στύσης ή ανικανότητα).** Σε μερικές περιπτώσεις είναι ένδειξη μιας άλλης σοβαρότερης ασθένειας, όπως διαβήτη ή καρδιακής ασθένειας. Ακόμη και αν η αιτία του προβλήματος στύσης είναι σωματική, η λήψη συμβουλών ή ψυχολογικής υποστήριξης είναι ένα σημαντικό μέρος της αγωγής.

Υπάρχουν πολλές αγωγές για την δυσλειτουργία στύσης – περιλαμβανομένης της φαρμακευτικής αγωγής – αλλά το να μιλήσετε στο σύντροφο και στο γιατρό σας είναι το σημαντικότερο πρώτο βήμα.

### **Έλλειψη τεστοστερόνης**

Χαμηλά επίπεδα ενέργειας, αλλαγές διάθεσης, κακή διάθεση (εκνευρισμός), χαμηλή αυτοσυγκέντρωση, μείωση στη μυϊκή δύναμη ή έλλειψη ενδιαφέροντος για σεξ μπορούν να είναι ενδείξεις χαμηλών επιπέδων τεστοστερόνης (έλλειψη τεστοστερόνης). **Ένας στους 200 άνδρες στην Αυστραλία υποφέρει από χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης.**

Η έλλειψη τεστοστερόνης επηρεάζει τους άντρες όλων των ηλικιών και μπορεί να δημιουργηθεί από γεννητικό ή ιατρικό πρόβλημα, από βλάβη στους όρχεις, ή απλούστατα να είναι μέρος της γήρανσης. Σε μερικούς ηλικιωμένους άντρες τα επίπεδα τεστοστερόνης πέφτουν μέχρι ένα σημείο που χρειάζεται αγωγή. Η έλλειψη τεστοστερόνης μπορεί να διαγνωστεί μόνο από γιατρό που μπορεί να παράσχει αγωγή σε μορφή ενέσεων, με εμφυτεύματα, κάψουλες, ή διαδερμικά επιθέματα ή κρέμες.

### **Καρκίνος των όρχεων**

Ο καρκίνος των όρχεων είναι **ο δεύτερος πιο κοινός καρκίνος στους άνδρες ηλικίας 18 ως 39 χρόνων.** Αλλά είναι εύκολο να παρασχεθεί αγωγή και με έγκαιρη εντόπιση σχεδόν όλοι οι άνδρες θεραπεύονται (πάνω από 95%).

Η πιο κοινή ένδειξη είναι ένα σκληρό, ανώδυνο εξόγκωμα, αλλά ο όρχις μπορεί επίσης να είναι επίπνοος και τρυφερός. Σε μερικούς άνδρες ο συνεχής πόνος της μέσης, ο βήχας ή το λαχάνιασμα και τα πρησμένα ή επώδυνα στην ψηλάφηση (τρυφερά) στήθη μπορεί να σημαίνει ότι ο καρκίνος έχει κάνει μετάσταση σε άλλα μέρη του σώματος. Η χειρουργική αφαίρεση του καρκινογόνου όρχεως είναι η πρώτη αγωγή για όλες τις μορφές καρκίνου των όρχεων. Όμως αυτή η αγωγή συνήθως δεν επηρεάζει την σεξουαλική επίδοση ή την απόκτηση στύσης.

## **4. Πώς να μάθετε περισσότερα**

Το σημαντικότερο είναι να δείτε τον γιατρό σας.

Όμως αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για οποιαδήποτε από αυτά τα προβλήματα, επισκεφθείτε τον ιστοχώρο της Andrology Australia στο [www.andrologyaustralia.org](http://www.andrologyaustralia.org)

(1) Υποθάλαμος

(2) Υπόφυση

Δύο ορμόνες από την υπόφυση – Ωχρινοτρόπος ορμόνη (LH) & Θυλακιοτρόπος Ορμόνη (FSH) – επιδρούν στον όρχι για να διεγείρουν την παραγωγή τεστοστερόνης και σπέρματος.

(3) Τεστοστερόνη

(4) Όρχις

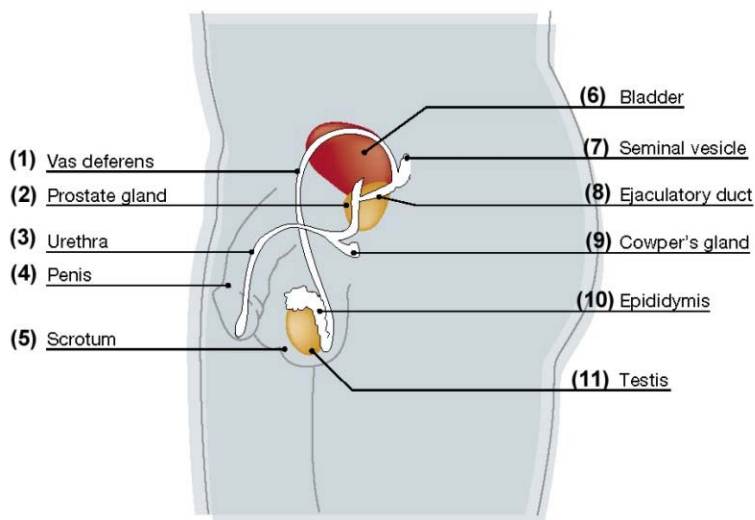
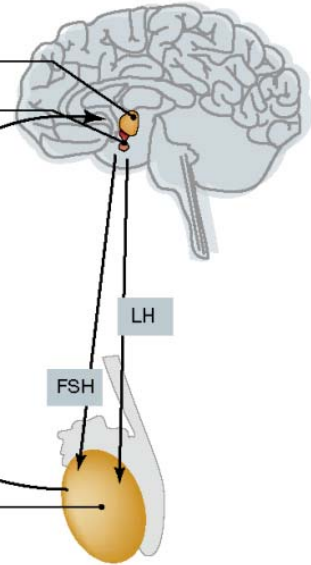
(1) Hypothalamus

(2) Pituitary

Two hormones from the pituitary  
- Luteinising (LH) & Follicle Stimulating (FSH)  
- act on the testis to stimulate production of testosterone and sperm.

(3) Testosterone

(4) Testis



(1) Σπερματικό αγγείο  
(2) Αδένας προστάτη  
(3) Ουρήθρα  
(4) Πέος  
(5) Όσχεο  
(6) Ουροδόχος κύστη  
(7) Σπερματικό κυστίδιο  
(8) Εκσπερματικός αγωγός  
(9) Αδένας Cowper's  
(10) Επιδιδυμίδα  
(11) Όρχις

**Η Ανδρολογία είναι η μελέτη των λειτουργιών και ασθενειών ιδιαίτερες στους άνδρες, ειδικά των αναπαραγωγικών οργάνων. Είναι το αντίστοιχο της γυναικολογίας.**

Το παρόν πληροφοριακό φυλλάδιο συντάχθηκε από την Υπηρεσία Επικοινωνίας Πολυπολιτισμικής Υγείας NNO (NSW Multicultural Health Communication Service) εκ μέρους της Andrology Australia. Εκ μέρους της Andrology Australia, αναγνωρίζεται με ευγνωμοσύνη η βοήθεια των ακόλουθων οργανισμών για αυτό το έργο: 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.

Η Andrology Australia χρηματοδοτείται με επιχορήγηση από το Κοινοπολιτειακό Υπουργείο Υγείας και Τρίτης Ηλικίας και σκοπεύει στην καλύτερη επιμόρφωση της κοινότητας και των επαγγελματιών υγείας για προβλήματα υγείας της ανδρικής αναπαραγωγικότητας.