

## Упутство за кориснике

### Шта сваки мушкарац треба да зна

# A User's Guide

What every man needs to know

#### 1. Зашто мушкарци треба да више знају

Добро здравље је најважнији услов за срећан и испуњен живот. Нажалост, многи мушкарци не воде довољно рачуна о себи. На пример, познато је да жене између 25 и 34 године старости два пута чешће одлазе лекару него мушкарци истих година.\* Поред тога, мушкарци краће живе од жена, а здравље им је изложено већим опасностима. Зато је од кључног значаја да мушкарци науче више о томе како да воде рачуна о свом здрављу.

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

Мушко полно здравље је такође веома важно. Нормално функционисање мушког репродуктивног система игра важну улогу у многим доменима живота и од кључног је значаја за опште благостање. Познавање тела и начина на који оно функционише, као и знање о томе које болести могу да угрозе организам су први кораци ка здравијем животу.

#### 2. Како функционише организам

Мозак игра важну улогу у контролисању мушког репродуктивног система. **Хипоталамус** и **хипофиза** се налазе у корену мозга и заједно 'подстичу' тестисе да стварају сперму и мушке полне хормоне (тестостерон).

**Пенис** има троструку функцију: да излучује семену течност, да испушта мокраћу и да пружа сексуално задовољење.

**Тестиси** (мошнице) су два јајаста органа (глезде) смештена иза пениса у кожној кесици која се назива скротум (мошњача). Тестиси производе сперму (око 70 милиона сперматозоида дневно, чак и у старости) и тестостерон. Сваки од њих треба да проведе око 70 дана у тестисима да би се развио до степена на коме има облик 'пуноглавца'. После тога сперма из тестиса одлази у **епидидимус**, завојиту цев (дугу скоро 5 метара) обмотану око сваког од тестиса. Овде се сперма даље развија и сазрева још око десет дана.

Сперма затим креће из епидидимуса ка **семеvodима**, везаним за сваки од тестиса. Ове цевчице сперму спроводе до канала за ејакулацију у **жлезди простате**. Простата је смештена испод **бешике**, величине је ораха и производи хранљиву течност која се меша са спермом. Простата производи скоро четвртину од укупне количине семене течности. **Семиналне везикуле** такође производе хранљиву течност која сачињава око две трећине семене течности. **Канал за ејакулацију** се улива у уретру, цевчицу која повезује бешику са врхом пениса. Ова цевчица служи за излучивање мокраће и семене течности из тела.

Тестостерон је најважнији мушки полни хормон, неопходан како за добро репродуктивно, тако и за сексуално здравље. Хормони су хемијски чиниоци који се стварају у једном органу, а затим се путем крви разносе како би деловали на разне органе у телу. Тестостерон производи физичке промене код дечака у пубертету, као што су увећање пениса и тестиса као и појава длака на лицу и телу. Тестостерон помаже тестисима да производе сперму али је важан за здравље уопште, укључујући развој костију и мишића.

### 3. Шта све може да крене наопако ?

Као и код свих делова људског тела и код мушких репродуктивних органа може доћи до разних поремећаја. Ако се то деси, веома је важно да се одмах обратите лекару. У већини случајева брзом и благовременом интервенцијом могу се избећи озбиљне, трајне последице.

Ево неких од најчешћих проблема који се могу јавити код мушкараца:

#### Неплодност

Мушкарци су често изненађени када открију да не могу да имају децу јер се ради о проблемима код њих самих. **У ствари, према неким проценама, на сваких 20 мушкараца у Аустралији, један је неплодан.**

Разни су узроци мушке неплодности, али међу најчешћим су проблеми са количином и квалитетом произведене сперме. Суочавање са мушком неплодношћу може бити веома тешко: мушкарци постају врло напети, разочарани, осећају да су неправедно кажњени, посебно када се има у виду да код око половине случајева лекари нису у стању да пронађу узрок због кога се јавља недостатна производња сперме. Али, неки од проблема који леже у основи овог недостатка могу се отклонити уз помоћ лекара, те о томе треба разговарати са лекаром пре него што се крене са вештачким репродуктивним техникама (IVF), усвајањем или узимањем деце под старатељство.

#### Увећање простате

Иако се проблеми са простатом најчешће јављају код старијих људи, **око 50% мушкараца у Аустралији, старијих од 40 година** доживљава проблеме ове врсте. Најчешћа болест је не-канцерозно увећање простате, такозвана бенигна хиперплазија простате Benign Prostatic Hyperplasia (BPH). Мада ово обољење обично није опасно по живот оно може изазвати тешкоће при мокрењу и нелагодност.

За олакшање симптома болести простате постоје лекови, као и хируршка процедура. Међутим, треба имати на уму да не потичу сви уринарни проблеми од простате те је веома важно да се, ако имате било каквих тешкоћа, одмах обратите лекару.

#### Рак простате

Рак простате је веома честа болест и **годишње се у Аустралији региструје око 10,000 случајева овог обољења.** Рак простате се често јавља без икаквих симптома, па се мушкарцима саветује да размисле о тесту путем ректалног испитивања и о специјалном тесту на антигене простате Prostate Specific Antigen (PSA). Напомињемо да

се ова друга врста теста за дијагнозирање рака простате још увек испитује, те пре него што се одлучите за такав тест треба да се посаветујете са својим лекаром, како бисте што боље разумели да ли би вам овај тест био од користи. Рак простате може се лечити операцијом, зрачењем као и сталном контролом.

### **Проблеми са ерекцијом**

Поремећаји са полним органима код мушкараца су много чешћи него што мислимо. **Процењује се да сваки пети мушкарац у Аустралији, старији од 40 година има проблема са надолажењем или одржавањем ерекције (стање познато као ерекцијска дисфункција или импотенција).** У неким случајевима импотенција је симптом неког другог, озбиљног обољења, као што је дијабетес или болест срца. Чак и ако је узрок проблема искључиво физичке природе, саветовање и емоционална подршка су важан део лечења.

За проблеме са ерекцијом постоје разни третмани укључујући и лекове, али први, најважнији корак је да разговарате са својим партнером и са лекаром.

### **Недостатак тестостерона**

Недостатак енергије, нагле пормене расположења, нервоза, слаба концентрација, слабост мишића, или недостатак интересовања за секс могу указивати на низак ниво тестостерона. **Један од 200 мушкараца у Аустралији пати од недостатка тестостерона.**

Недостатак тестостерона се јавља код мушкараца свих старосних група, а може бити изазван генетским или медицинским проблемима, затим општењем тестиса, или је једноставно део процеса старења. Код неких старијих мушкараца ниво тестостерона опадне до те мере да је потребно лечење. Недостатак тестостерона може да установи само лекар који може да препише и третман у виду инјекција, уметка, капсула, фластера или крема.

### **Рак тестиса**

Рак тестиса је **друго најчешће обољење рака код мушкараца између 18 и 39 година старости.** Међутим, лако се лечи и уз благовремено откривање стопа излечења је чак 95%.

Најчешћи знак је тврда, безболна грудa у тестису, али исто тако тестис може да буде болан и осетљив. Код малог броја мушкараца стални болови у леђима, затим кашаљ и недостатак даха, увећане и осетљиве груди могу указивати на то да се рак раширио и на друге делове тела. Хируршко одстрањивање оболелог тестиса је први корак у третману за све оболеле од рака тестиса. Напомињемо да овај третман обично не утиче на сексуалне функције нити на ерекцију.

## **4. Како сазнати више о овоме**

Најважнији корак је да одете код лекара.

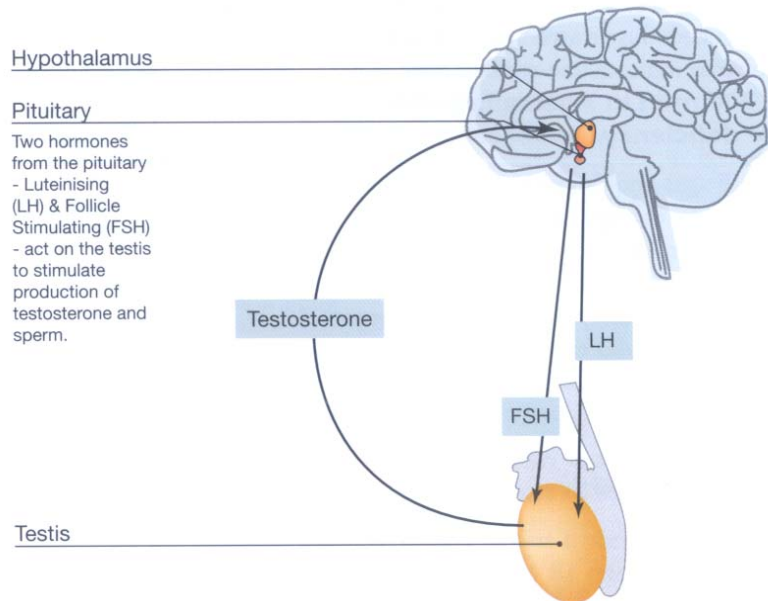
Али, ако желите да сазнате више о било ком од ових проблема, посетите вебсајт [www.andrologyaustralia.org](http://www.andrologyaustralia.org) организације **Andrology Australia**.

Хипоталамус

Хипофиза  
Два хормона  
хипофизе LH и FSH  
делују на тестисе да  
би стимулисали  
производњу  
тестостерона и сперме

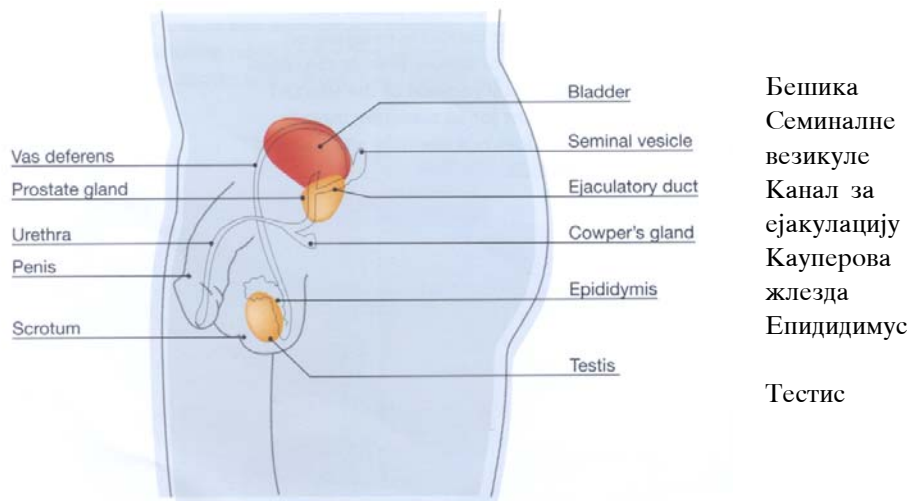
Тестостерон

Тестиси



Семевод  
Простата  
Мокраћни  
канал  
Пенис

Скротум



Бешика  
Семиналне  
везикуле  
Канал за  
ејакулацију  
Кауперова  
жлезда  
Епидидимус  
Тестис

Андрологија **Andrology** је наука о функцијама и болестима које су специфичне за мушкарце, посебно за њихове репродуктивне органе. Андрологија је за мушкарце исто што и гинекологија за жене.

Ову боршуру припремила је државна здравствена служба за мултикултурну комуникацију **NSW Multicultural Health Communication Service** у сарадњи са **FPA Health (NSW)**, а у име организације **Andrology Australia**. Следећим организацијама захваљујемо на помоћи у остварењу овог пројекта: **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**.

Организација **Andrology Australia** основана је захваљујући фонду Федералног министарства за здравље и бригу о старијим лицима **Commonwealth Department of Health and Ageing**, а њен циљ су просвећивање и обавештавање корисника здравствених услуга као и здравствених радника о проблемима мушког репродуктивног здравља.