

Памятка пациента

Результаты лечения при хроническом простатите во многом зависят от отношения самого пациента к заболеванию, степени его осведомленности о причинах, клинических признаках и методах лечения заболевания.

Только при соблюдении нижеперечисленных условий можно добиться не только исчезновения клинических признаков простатита, но и предупреждения рецидивов и стойкого выздоровления.

1. Прежде всего следует избегать случайных интимных связей, при которых, как правило, и происходит заражение болезнями, передающимися половым путем (такими как хламидиоз, трихомоноз, гонорея, уреаплазмоз и др.), являющимися основной причиной развития воспаления в предстательной железе. Каждое очередное заражение будет еще с большей тяжестью провоцировать обострение заболевания.
2. Необходимо включить в реестр абсолютных правил поведения при сомнительных половых контактах использование метода строгой контрацепции – презерватива.
3. Положительное действие при хроническом простатите оказывает комплекс физических упражнений, проводимых ежедневно самостоятельно или под наблюдением врача, а также дозированные физические нагрузки, исключающие застой крови в органах малого таза.
4. Больным хроническим простатитом необходимо соблюдать режим питания, труда и отдыха, отказаться от употребления алкогольных напитков (особенно шампанских вин и пива, содержащих газы и продукты брожения).
5. Исключаются острая раздражающая пища и приправы в большом количестве. В пищевой рацион включаются продукты, улучшающие работу кишечника и предупреждающие запоры (кисломолочные продукты и продукты, содержащие клетчатку).
6. Следует помнить, что снижению иммунологической реактивности и, следовательно, активации инфекционного процесса в предстательной железе способствуют длительное переутомление, переохлаждение, а также все то, что приводит к застою крови в венах малого таза.
7. Важно соблюдение ритмичности половой жизни.
8. Посещать андролога (или уролога) для контрольного обследования больному, перенесшему простатит, следует не реже одного раза в 6 месяцев. Рекомендуется получать противорецидивные курсы в специализированных (реабилитационных) отделениях клиник (как правило, за 2–3 недели до предполагаемого обострения, обычно в марте и октябре). Индивидуальный характер терапии предусматривает использование комплекса медикаментозных средств, фито- и физиотерапии, возможностей местных климатических и бальнеологических факторов.