

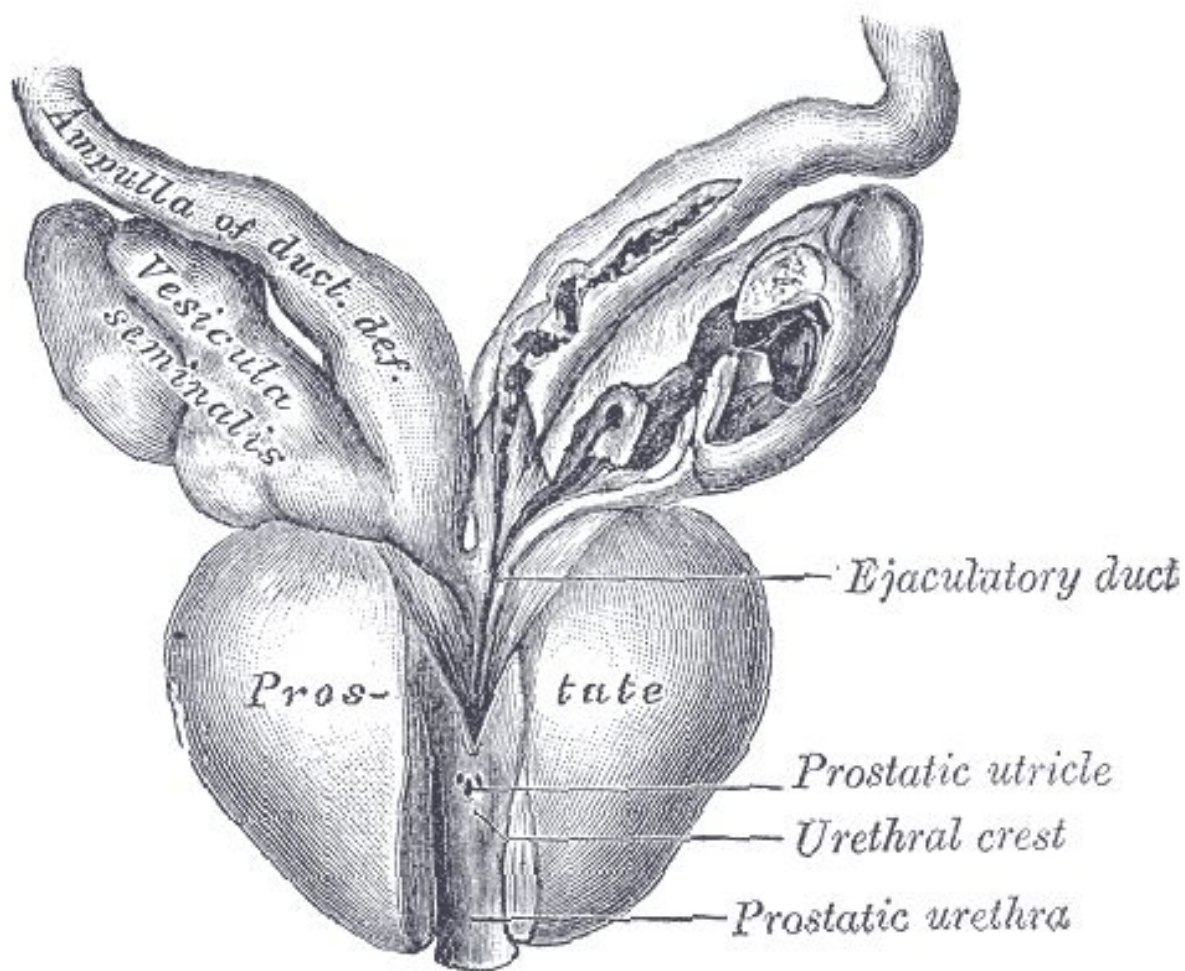


poradnikchorego.pl przedstawia:

.....

Zapalenie prostaty

Poradnik Chorego



Warszawa 2021



foto: [Faris Mohammed](#) on [Unsplash](#)

Autor koncepcji e-booka, research:

Krzysztof Piądlowski, e-mail: k@poradnikchorego.pl

Współpraca i redakcja:

Mariola Kolary

Justyna Mazur

Katarzyna Nowak

Wszystkie prawa zastrzeżone: Krzysztof Piądlowski 2021

ISBN: 978-83-960229-0-5

Zastrzeżenie:

Przedstawione treści nie są poradą medyczną i nie mogą zastąpić kontaktu z lekarzem.

Stosowanie opisanych metod na własną odpowiedzialność.

1. Opis choroby - przyczyny, objawy, rodzaje	8
1.1 Gruczoł krokowy - prostata. Co to jest i gdzie się znajduje?	8
Najczęstsze choroby gruczołu krokowego - prostaty.	8
1.2 Zapalenie prostaty - objawy i przyczyny	8
Przyczyny zapalenia prostaty	8
Zapalenie prostaty - klasyfikacja	9
Objawy zapalenia prostaty	10
1.3. Zaparcie, a zapalenie prostaty - jaki jest między nimi związek?	10
Jaki jest możliwy związek pomiędzy zaparciami a zapaleniem prostaty?	11
Jak zapobiegać zaparciom i zminimalizować ryzyko rozwoju zapalenia prostaty?	11
1.4. Napięcie dna miednicy, a problemy z prostatą	11
Czym jest dno miednicy?	11
Dno miednicy a zapalenie prostaty	12
Ćwiczenia dna miednicy i ich znaczenie	12
1.5 Stres i wstrzymanie moczu, a zapalenie prostaty	13
Zapalenie prostaty - jak wpływa na mężczyzn?	13
Przetrzymywanie moczu jako przyczyna zapalenia prostaty	14
1.6. Migrena stercza i reumatyzm	14
Migrena stercza	14
Reumatyzm stercza	14
2. Rozpoznanie i diagnostyka	16
2.1. Jak zdiagnozować zapalenie prostaty?	16
2.2. Co sprawdza się podczas USG jądra?	16
USG jąder - kiedy wykonać?	17
Przygotowanie do ultrasonografii jąder	17
Zapalenie prostaty - USG prostaty czy jąder?	17
Badania USG prostaty pozwala określić:	17
2.3. Jak prawidłowo wykonać posiew nasienia?	18
Prawidłowe pobranie próbki na posiew nasienia	18
Co zrobić po pobraniu próbki nasienia?	18
3. Kontakt z lekarzem. Czym zajmuje się urolog?	20
3.1. Urolog - czym się zajmuje? Jakie leczy choroby?	20
Urolog - z jakimi problemami się do niego zgłosić?	20
Strach przed urologiem	21
3.2. Badanie prostaty "per rectum"	21
Czego szuka lekarz podczas badania „per rectum”?	21
Rozdział 4	23
Leczenie tradycyjne (antybiotyki i inne leki)	23

4.1. Antybiotyki na zapalenie prostaty	23
Jak zidentyfikować bakterie odpowiedzialne za zapalenie prostaty?	23
Antybiotyki kontra bakterie	24
4.2. Leki przeciwzapalne w leczeniu zapalenia prostaty	25
Leki przeciwzapalne – mechanizm działania	25
O co chodzi z tymi enzymami?	25
Leki przeciwzapalne – substancje czynne i nazwy handlowe leków	25
4.3. Leki rozluźniające mięśnie a zapalenie prostaty	26
Zapalenie prostaty – leki rozluźniające mięśnie. Substancje czynne i ich działanie	26
Nazwy handlowe stosowanych leków	27
4.4 Autoszczepionki w leczeniu zapalenia prostaty. Jak to działa?	29
Czym są autoszczepionki?	29
Jak przygotowywana jest autoszczepionka?	29
Czy autoszczepionka na zapalenie prostaty jest skuteczna?	29
5. Leczenie alternatywne (ziołolecznictwo, ćwiczenia i inne metody)	30
5.1. Zioła dobre na zapalenie prostaty	30
Zioła – jak przygotować napar?	30
Wierzbownica drobnokwiatowa	30
Pokrzywa	31
Nawłóć	31
Palma sabałowa	31
Zapalenie prostaty – zioła w tabletkach i herbatki ziołowe	32
Przepis na mieszankę ziołową na zapalenie prostaty	32
5.2. Naturoterapia prostaty - mieszanki ziołowe	32
Mieszanki ziołowe przy stanach zapalnych:	32
Nasiadówki na drogi moczowe:	33
W przypadku nowotworu prostaty:	33
5.3 Wierzbownica w walce z zapaleniem prostaty	33
Wierzbownica drobnokwiatowa – działanie farmakologiczne w zapaleniu prostaty	34
Wierzbownica – kiedy ją zbierać, jak suszyć i jak stosować?	34
Napar z wierzbownicy	35
Wierzbownica drobnokwiatowa – suplementy diety	35
5.4. Propolis w leczeniu zapalenia prostaty	35
Propolis w walce z zapaleniem prostaty	36
Jak przeprowadzono badania?	36
Czopki propolisowe	37
Propolis – dieta	37
5.5. Lewatywa - czy pomaga na zapalenie prostaty?	37
Lewatywa – na czym to polega?	37
Lewatywa a zapalenie prostaty	38
Jak prawidłowo zrobić lewatywę?	38

Przeciwwskazania do lewatywy	38
Lewatywa – jak często można ją robić?	39
5.6. Masaż mięśni krocza	39
Na czym polega masaż mięśni krocza?	39
Masaż prostaty w gabinecie lekarskim	40
Masaż powięzi	40
Aktywność seksualna a prostata	40
5.7. Biofeedback - co to jest i jak można zastosować w zapaleniu prostaty?	40
Na czym polega terapia biofeedback?	41
Terapia biofeedback w leczeniu zapalenia prostaty	41
Biofeedback a zapalenie prostaty w badaniach klinicznych	41
5.8. Metoda ESWT w zapaleniu prostaty	42
Metoda ESWT – jak przebiega leczenie prostaty?	42
Jak przebiega leczenie prostaty metodą ESWT?	42
5.9. Terapia mikrofalowa w zapaleniu prostaty - dlaczego jest taka skuteczna?	43
Na czym polega terapia mikrofalowa?	43
Wskazania do termoterapii mikrofalowej prostaty	43
Jak przebiega zabieg terapii mikrofalowej?	44
5.10. Stymulacja magnetyczna i elektrostymulacja	44
Leczenie zapalenia prostaty elektrostymulacją i magnetoterapią – na czym polega?	44
Elektrostymulacja i magnetoterapia w badaniach klinicznych	44
Czy leczenie zapalenia prostaty tymi metodami ma sens?	45
5.11 Głodówka lecznicza w leczeniu zapalenia prostaty	45
Dieta dr Dąbrowskiej	45
Głodówka lecznicza – odpowiednia dieta	45
5.12 Ćwiczenia relaksacyjne dna miednicy dla mężczyzn	46
Funkcje mięśni dna miednicy	46
Ćwiczenia – rodzaje i formy	46
Kilka wskazówek	47
Rozciąganie penisa	47
Efekty ćwiczenia	47
5.13 Ludowe metody leczenia prostaty	48
Ludowe metody - leczenie schorzeń prostaty	48
Masaż prostaty - ludowy sposób na prostatę	48
Jak prawidłowo przeprowadzić masaż prostaty?	48
Ludowe metody leczenia - borowina z Saki	49
Cewnikowanie	49
Czopki	49
Metody leczenia alternatywnego wzbudzające wątpliwości	50
Soda z melasą na zapalenie prostaty	50
Mieszanka sody z melasą na zapalenie prostaty	50

Soda oczyszczona z melasą – jak przyrządzić mieszankę i jak ją stosować?	50
Przeciwwskazania	51
Czy metoda ta działa?	52
Masażer prostaty	52
6. W zdrowym ciele zdrowy duch, czyli dobre nawyki, dieta	54
6.1. Zmiana stylu życia przy zapaleniu prostaty	54
Zmiana stylu życia w walce z zapaleniem prostaty	54
Dieta	54
Czego należy unikać?	55
Zmiana stylu życia – inne zalecenia	55
Bibliografia i Netografia	57

Wstęp

Dziękuję Ci za zaufanie i zakup mojego e-booka. Gdy kilka lat temu poczułem ból prostaty, zaniepokoiłem się, ponieważ mój dziadek zmarł na raka prostaty.

Wkrótce udałem się do urologa, który przepisał antybiotyk i wydawało się, że będzie po sprawie. Po 3 tygodniach przyjmowania leku okazało się, że nie było. Ból pojawiał się i ustępował, wracał po kilku tygodniach lub miesiącach.

Zacząłem drążyć temat i okazało się, że leczenie schorzenia, jakim jest zapalenie prostaty, nie jest proste. Z kilku powodów: diagnoza wymaga wnikliwych badań laboratoryjnych, przyczyna może leżeć poza zakażeniem drobnoustrojami i wynikać z trybu życia, stresu lub wiązać się z siedzącą pracą.

Szczęśliwie trafiłem w końcu na dobrych lekarzy urologów, choć dopiero połączenie ich propozycji terapii okazało się dla mnie skuteczne. Jeden z nich jako pierwszy z urologów, z jakimi miałem do czynienia, zlecił mi zrobienie posiewu nasienia. Podpowiedział także laboratorium, które wg niego odpowiednio traktuje próbki. Dzięki temu dobrany został antybiotyk, który sprawił, że następny posiew był jałowy.

Ból jednak nie ustępował, wówczas drugi lekarz, przy jałowym posiewie, zaproponował mi leki rozluźniające mięśnie oraz lek przeciwzapalny. Ponadto zmieniłem pracę, sposób żywienia, siodełko od roweru, a ostatecznie nawet zakupiłem własne krzesło do pracy.

Pomysł na tego e-booka miałem w głowie przez 3 lata. Mam wykształcenie w zakresie informacji naukowej oraz naturę osoby zbierającej informacje, stąd łatwo przyszło mi zrobienie researchu na temat przyczyn i metod leczenia. Niestety spisanie wiedzy w sposób łatwo przyswajalny dla czytelnika zajmuje dużo czasu. Z pomocą przyszła pandemia koronawirusa i odkrycie platformy Useme.com, gdzie jak się okazało, mogłem zlecić napisanie tekstów, do których miałem źródła i punkty, co powinno się w nich znaleźć. Bardzo w tym miejscu dziękuję trzem Paniom: Marioli, Justynie i Katarzynie, które nie tylko zredagowały zaplanowany przeze mnie tekst, lecz także dołożyły swoją wiedzę i propozycje uzupełnień z zakresu medycyny, farmacji i alternatywnych metod leczenia.

Drogi czytelniku, moje doświadczenie pokazuje, że zapalenie prostaty jest chorobą, którą można wyleczyć, używając wiedzy z różnych źródeł i dziedzin. Zebrałem w tej publikacji wiedzę, która miejmy nadzieję, pozwoli wyleczyć się Tobie szybciej niż mi.

Poświęciłem czas i fundusze na przygotowanie tej książki, więc proszę uszanuj to i nie rozpowszechniaj jej zawartości bez mojej zgody.

Krzysztof Piądlowski

Rozdział 1

Opis choroby - przyczyny, objawy, rodzaje

1.1 Gruczoł krokowy - prostata. Co to jest i gdzie się znajduje?

Gruczoł krokowy, stercz, prostata to narząd mięśniowo-gruczołowy będący częścią męskiego układu płciowego. Wydzielina prostaty stanowi nośnik plemników. Jest ona mętna i biaława. Zdrowa prostata jest **wielkości orzecha włoskiego**. Gruczoł otacza mocna torebka z mięśni gładkich, które kurczą się podczas ejakulacji.

Stercz znajduje się poniżej pęcherza moczowego w miednicy mniejszej. Przez jego miąższ przebiega część sterczowa cewki moczowej, dlatego gdy dochodzi do jego rozrostu, wskutek mechanicznego ucisku cewki moczowej pojawiają się problemy z oddawaniem moczu. Tylna część stercza przylega bezpośrednio do odbytnicy. Silny ucisk w tej okolicy wywołuje gwałtowne uczucie parcia na mocz oraz niekiedy pieczenie w okolicy żołądki.

Najczęstsze choroby gruczołu krokowego – prostaty.

Do najbardziej znanych chorób należy **rak prostaty**, do mniej znanych, ale bardzo powszechnych, która dotyka od 10% do 50% mężczyzn, jest **zapalenie prostaty**. Niektórzy twierdzą, że choroby prostaty mogą mieć związek z chorobami jelit lub hemoroidami, jednak raporty medyczne nie potwierdzają tej informacji.

1.2 Zapalenie prostaty - objawy i przyczyny

Przyczyny zapalenia prostaty

Schorzenie jest typowe szczególnie dla młodych mężczyzn, pomiędzy 18 a 50 rokiem życia i dotyka około 10-15% całej męskiej populacji. Zapalenie stercza (Prostatitis) głównie przypadków) oraz na przykład: spowodowane jest różnym rodzajem **bakterii** (najczęściej) lub **wirusów**. Do bakterii najczęściej powodujących zapalenie prostaty należy E. coli. (60-80% wszystkich):

- *Pseudomonas aeruginosa*,
- bakterie z grup *Serratia*, *Klebsiella*, *Enterobakter*

- *Chlamydia trachomatis*

Przedostanie się do cewki moczowej bakterii, **może być spowodowane** m.in. uprawianiem seksu oralnego lub analnego, a także stanem zapalnym pochwy partnerki.

Powstaniu zapalenia prostaty mogą sprzyjać zmiany anatomiczne i neurologiczne. Mogą to być:

- zwężenie szyjki pęcherza
- powiększenie gruczołu krokowego
- dysfunkcja wypieracza i zwieracza pęcherza
- zaleganie wydzieliny prostaty
- przetrzymywanie moczu
- zaparcia
- choroby jelita grubego

Zapalenie prostaty – klasyfikacja

Podział zapalenia prostaty dzielimy na **4 kategorie**:

1. Ostre bakteryjne zapalenia prostaty
2. Przewlekłe bakteryjne zapalenie prostaty
3. Bezobjawowe zapalenie prostaty
4. Przewlekły zespół bólowy miednicy:
 - zapalny – podwyższona obecność białych krwinek w wydzielinie lub nasieniu po masażu prącia
 - niezapalny – brak podwyższonej liczby białych krwinek w wydzielinie lub nasieniu

W **ostrym zapaleniu prostaty** występuje **wysoka gorączka i silny ból w okolicach krocza**. Stanu tego nie wolno bagatelizować i w związku z tym należy udać się do **urologa**, który przepisze odpowiedni antybiotyk.

Bakteryjne zapalenie prostaty mogą być powodowane przez następujące bakterie:

- bakterie Gram-ujemne oraz Enterococci,
- dyskusyjna jest obecność Corynebacteria, Chlamydia trachomatis, Mycoplasma hominis, Mycoplasma genitalium, Ureaplasma urealyticum, beztlenowców i wirusów,
- szczególne znaczenie patofizjologiczne mogą mieć Chlamydia i Ureaplasma.

Objawy zapalenia prostaty

Najczęstszymi i najbardziej zauważalnymi objawami są:

- gorączka (w przypadku ostrego zapalenia)
- nudności, a także wymioty
- ból podbrzusza
- problem z oddawaniem moczu – częstomocz (mocz oddawany często w małych ilościach)
- ból krocza (w szczególności po dłuższym siedzeniu)
- ucisk nad spojeniem łonowym
- pieczenie oraz ból przy oddawaniu moczu
- bolesność podczas wytrysku nasienia
- obecność krwi w nasieniu
- bóle w okolicy krzyżowo-lędźwiowej, a także miednicy
- choroby jelita grubego

Mężczyźni mający problemy z prostatą, często skarżą się na także problemy podczas uprawiania seksu. W wyniku tego może u nich wystąpić depresja.

Podsumowanie.

Zapalenie prostaty występuje u młodych mężczyzn i nieleczone może powodować silne bóle i dyskomfort. Jest trudne w leczeniu jeśli jest w ostrym stadium, dlatego ważna jest wizyta u urologa, gdy odczuwamy pierwsze symptomy.

1.3. Zaparcie, a zapalenie prostaty - jaki jest między nimi związek?

Przyczyny zapalenia prostaty są bardzo zróżnicowane, o czym pisaliśmy wcześniej. Do tych przyczyn powinniśmy również zaliczyć m.in. zaparcia. Coraz częściej mówi się o takich czynnikach ryzyka rozwoju przewlekłego zapalenia prostaty jak zaburzenia w regulacji nerwowo – mięśniowej prostaty czy cewki moczowej, a także zaparcia.

Jaki jest możliwy związek pomiędzy zaparciami a zapaleniem prostaty?

Zaparcia sprzyjają zaleganiu mas kałowych w świetle jelita. Stanowią one źródło toksyn jelitowych i bakterii, które powinny być usunięte z organizmu. Gdy tak się nie dzieje, wówczas toksyny te mogą przedostawać się do sąsiadujących tkanek. Prostata sąsiaduje z jelitem, zatem toksyny jelitowe mogą oddziaływać bezpośrednio na gruczoł krokowy, sprzyjając rozwojowi stanu zapalnego prostaty. Ponadto zalegające w jelicie masy kałowe mogą bezpośrednio uciskać na prostatę, utrudniając odpływ moczu. A zastój moczu zwiększa ryzyko nadmiernego namnażania się bakterii w drogach moczowych i zakażenia prostaty. I wreszcie – wysięk towarzyszący parciu podczas wypróżnienia może wpływać negatywnie na mięśnie dna miednicy.

Jak zapobiegać zaparciom i zminimalizować ryzyko rozwoju zapalenia prostaty?

Wyeliminowanie zaparcí nie daje pewności, że unikniesz zapalenia prostaty, ale na pewno może zminimalizować takie ryzyko. Co zrobić, aby zwalczać zaparcia? Przede wszystkim – spożywać regularnie niewielkie ilości posiłków, unikać smażonych potraw, słodczy czy fastfoodów. W zwalczaniu zaparcí pomagają ćwiczenia fizyczne, które usprawniają perystaltykę jelit. Należy pamiętać o powolnym spożywaniu posiłków i dokładnym ich przeżuwanym. Pasaż treści jelitowej jest sprawniejszy, gdy pamiętamy o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów – około 2 litrów dziennie.

1.4. Napięcie dna miednicy, a problemy z prostatą

Nieprawidłowe napięcie dna miednicy może dotknąć zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Z tą dolegliwością może być związany ból, ucisk oraz w późniejszym wieku – nietrzymanie moczu.

Nadmiernie napięte mięśnie dna miednicy mogą powodować znaczny dyskomfort. Odpowiednio trenowane i stymulowane dno miednicy pomoże Ci w walce z dolegliwościami takimi jak na przykład ból dolnej części pleców, osłabienie, czy niebakteryjne zapalenie prostaty.

Czym jest dno miednicy?

Obszar ten składa się z mięśni, więzadeł, ścięgien i delikatnych powięzi. W skład **elementów kostnych** wchodzi spojenie łonowe, kość ogonowa oraz guzy kulszowe. Dno miednicy pełni 3 istotne funkcje w życiu mężczyzny: otwieranie, zamykanie i podpieranie narządów wewnętrznych. Miednica jest złożonym elementem w ciele człowieka. Męskie dno miednicy jest bardziej zwarte i grubsze, niż kobiece.

Dno miednicy a zapalenie prostaty

Napięcie zgromadzone w dnie miednicy może być odpowiedzialne za niebakteryjne zapalenie prostaty u mężczyzn, a także za przewlekły ból w okolicy kości ogonowej (*coccygodynia*). Problemy te lubią nawracać, a pozytywne rezultaty leczenia farmakologicznego są widoczne przez krótki czas. Dlatego warto wybrać regularną praktykę wzmacniającą i rozciągającą lub zwrócić się o pomoc do fizjoterapeuty.

Ćwiczenia dna miednicy i ich znaczenie

Opierają się one na masażu, aktywnym treningu, rozciąganiu i innych metodach fizjoterapeutycznych. Wspaniałą formą terapii jest praktyka jogi, uwalniająca napięcie z ciała. Mięśnie wokół miednicy lubią gromadzić nadmiar stresu, obciążeń i napięcia, które łapiemy w ciągu stresującego dnia. Napięcie nagromadzone w kostnych strukturach jest mocno odczuwalne, stąd bierze się przenikliwy ból.

Usiądź na podłodze, wsuń dłonie pod pośladki z wnętrzami dłoni skierowanymi do góry. Mięśnie dna miednicy znajdują się między kośćmi, napinają się i kurczą, poruszają się w górę i opadają.

Ratunkiem w przypadku dolegliwości prostaty może być relaksacja i rozciąganie powięzi znajdujących się bezpośrednio w obrębie bólu (możliwe jest podejście bezpośrednie i pośrednie). Aby nabyć świadomość ciała i powstającego w jego obrębie bólu warto skupić się na praktyce relaksacyjnej, która pozwala lokalizować stres zgromadzony w okolicach miednicy. Zwolennicy tej metody podkreślają, że jest ona stosowana od tysięcy lat i ma wysoką skuteczność w praktyce samoleczenia. Receptą może być także masaż gruczołu krokowego.

[KUP CAŁEGO EBOOKA](#)