

Contrôle technique de l'urologie masculine

Ce que les hommes doivent savoir sur leur santé urologique



Qu'est-ce que l'urologie masculine ?

Pour les hommes, l'urologie englobe les voies urinaires et les organes reproducteurs masculins, c'est-à-dire les systèmes situés dans le bas ventre. La plupart des hommes connaissent les bases de l'entretien automobile, mais beaucoup d'hommes ne sont pas au fait de l'entretien urologique. Cette brochure utilise l'analogie de l'entretien automobile pour vous aider à comprendre les notions fondamentales de votre santé urologique.



Entretien général

Dans une voiture, il est indispensable de faire le plein et de gonfler les pneus. Saviez-vous que certains conseils pour une vie saine pouvaient améliorer la santé urologique des hommes ? Voici quelques conseils à retenir :

- **Buvez de l'eau.** Tout comme les voitures ont besoin d'huile, votre corps a besoin d'eau. Boire six verres d'eau ou plus par jour peut prévenir la formation de calculs rénaux douloureux.
- **Faites de l'exercice.** Les voitures qui restent à l'arrêt peuvent tomber en panne avec le temps ; c'est également le cas de notre corps. Un cœur sain peut contribuer à la santé du système urologique. Par conséquent, essayez de faire 30 minutes d'exercice modéré, cinq jours ou plus par semaine.
- **Réduisez votre stress.** Vous ne laisseriez pas le moteur de votre voiture tourner toute la journée, alors ne commettez pas cette erreur avec votre corps. Essayez de déstresser. Se détendre ne serait-ce que 10 minutes par jour peut faire baisser la pression artérielle, ce qui peut contribuer à améliorer la fonction érectile.
- **Mangez sainement.** De la même manière que vous évitez les carburants polluants dans votre voiture, réfléchissez aux produits que vous consommez. La caféine, l'alcool et les aliments épicés peuvent irriter votre vessie. La viande rouge et les régimes riches en graisses peuvent augmenter les risques de calculs rénaux et de cancer de la prostate. Essayez les aliments à « indice d'octane élevé », comme les fruits, les légumes et les fibres.

- **Ne fumez pas.** Si un moteur fume, c'est mauvais signe ; il en va de même pour notre organisme. De nombreux troubles urologiques sont associés au tabagisme, notamment le cancer de la vessie, la dysfonction érectile, l'infertilité, le cancer du rein, les calculs rénaux, le syndrome de la vessie douloureuse et les fuites urinaires.



Calendrier d'entretien

Une voiture doit faire l'objet de contrôles techniques réguliers. Les hommes devraient également apprendre à contrôler leur santé urologique.

Les **jeunes hommes**, entre 18 et 40 ans, doivent assurer l'entretien de base. Effectuez des autopalpations testiculaires de routine. De plus, renseignez-vous sur les antécédents familiaux de cancer de la vessie, des reins ou de la prostate.

Les **hommes d'âge mûr**, âgés entre 40 et 50 ans, doivent régulièrement « faire les niveaux ». Il faut savoir que l'hypertension artérielle, la glycémie et le cholestérol peuvent provoquer des maladies rénales et une dysfonction érectile. Tout comme certaines voitures nécessitent une attention particulière, certains hommes doivent subir un dépistage du cancer de la prostate à cet âge. Si vous êtes afro-américain ou si votre père, votre frère ou votre fils a eu un cancer de la prostate, envisagez de procéder à un dépistage. De même, si le cancer du sein est présent dans votre famille, vous pourriez être à risque de cancer de la prostate et devriez envisager un dépistage.

Les **hommes âgés**, entre 50 et 70 ans, et au-delà, doivent penser à faire contrôler leur corps, tout comme les voitures doivent être révisées. Tous les hommes de cet âge sont encouragés à discuter avec leur médecin de la pertinence d'un dépistage. Il faut également surveiller les changements affectant les mictions, comme le caractère urgent (impériosité) ou fréquent (pollakiurie), la diminution du débit ou les mictions nocturnes fréquentes (nycturie). La présence de sang dans l'urine n'est jamais normale et doit être signalée à votre médecin.



Contrôle technique de l'urologie masculine

Ce que les hommes doivent savoir sur leur santé urologique



Témoins d'alerte

Lorsque ce voyant s'allume sur votre tableau de bord, c'est qu'il y a un problème. Il en va de même pour votre santé urologique. Certains signes indiquent qu'il est temps de consulter un médecin. La liste ci-dessous peut vous décider à prendre rendez-vous.

- **Douleur dans le bas ventre.** Une douleur permanente dans le bassin, les organes génitaux, les côtes, l'abdomen, le dos ou lorsque vous urinez.
- **Troubles de l'érection.** Si vous rencontrez des difficultés à avoir ou à maintenir une érection, vous pouvez en parler à un urologue. N'hésitez pas à en parler ouvertement ; c'est son métier.
- **Sang dans les urines.** La moindre quantité de sang peut être le signe d'un incident « sous le capot ».

Parlez à votre médecin de votre programme d'entretien personnel, y compris de votre santé urologique.

À propos de l'Urology Care Foundation

L'Urology Care Foundation est la principale fondation urologique dans le monde et la fondation officielle de l'American Urological Association. Nous fournissons des informations aux personnes qui gèrent activement leur santé urologique et à celles qui souhaitent améliorer leur état de santé. Nos informations sont fondées sur les ressources de l'American Urological Association et sont révisées par des spécialistes médicaux. Pour en savoir plus, visitez le site de l'Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions ou rendez-vous sur UrologyHealth.org/FindAUrologist pour trouver un médecin près de chez vous.

Avis de non-responsabilité

Ces informations ne constituent pas un outil d'autodiagnostic et ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé. Elles ne doivent pas être utilisées ou invoquées à cette fin. Veuillez faire part de vos problèmes de santé à votre urologue ou à votre prestataire de soins de santé. Consultez toujours un prestataire de soins de santé avant de commencer ou d'arrêter tout traitement, y compris les médicaments. Pour plus d'informations, consultez la page UrologyHealth.org/Download ou appelez le +1 800-828-7866.

