

Mężczyzna u urologa – jak się przygotować do wizyty?

Jak wynika z badania opinii przeprowadzonego w ramach programu „Zdrowa ONA” co drugi mężczyzna w przypadku zdiagnozowania chorób urologicznych nie wiedziałby, jak rozmawiać o swoim problemie z urologiem¹. Wizyta u lekarza powinna być dla każdego czymś naturalnym. Tylko dzięki regularnym badaniom można kontrolować swoje zdrowie. Skąd więc ta obawa przed wizytą u tego lekarza? Czemu Polacy wstydzą się rozmawiać o swojej chorobie? Gdzie najczęściej poszukują informacji o swoich schorzeniach? I w końcu - jak przygotować się do wizyty u specjalisty?

Mężczyźni w Polsce nadal wykazują dość niski poziom wiedzy na temat schorzeń urologicznych, ich symptomatologii i metod leczenia. Zaledwie co 8 mężczyzna bierze udział w odpowiednich badaniach profilaktycznych czy edukacyjnych². Brak wiedzy w tym zakresie bardzo często przekłada się na niską zgłaszalność pacjentów do lekarza. Wizyta u urologa nierzadko okazuje się być dużym przeżyciem dla mężczyzny, któremu towarzyszą uczucie wstydu i strachu. Temat wstydu pojawia się przede wszystkim wtedy, kiedy mężczyzna ma pokazać swoją słabość. Istnieje przekonanie, że mężczyzna musi perfekcyjnie pełnić wiele ról społecznych - męża, ojca, pracownika, szefa – nie przystoi mu natomiast rola chorego. Wizyta u urologa może być szczególnie trudna, ponieważ wiąże się z poruszaniem intymnych tematów. Mężczyźni często poszukują informacji o swoich problemach w Internecie ze względu na odczuwany wstyd przed przyznaniem się do problemów zdrowotnych. Należy pamiętać, że wiadomości uzyskane w ten sposób często są niepełne, oparte na wypowiedziach osób, które mają negatywne doświadczenia z chorobą i kuracją – to wszystko może spowodować jeszcze większy stres u mężczyzny. Oczywiście wiedza zdobyta z Internetu, prasy, czy telewizji może być bardzo przydatna, ale nigdy nie zastąpi nam wizyty u lekarza – twierdzi ekspert programu „Zdrowa ONA”, Iwona Haak, psycholog.

Schorzenia urologiczne – pokonaj wstyd

Rozmowa o swoich dolegliwościach, przyznanie się do słabości, powoduje pewne zakłopotanie, szczególnie jeżeli dotyczą one tego co intymne. Gdy trzeba poruszyć tematy delikatne i krępujące, nawet w rozmowie z lekarzem, wiele osób wybiera przemilczanie objawów, skrótowy i nieprecyzyjny ich opis. Na pierwszy plan wysuwa się obawa i niepewność, jaką odczuwa się szczególnie podczas pierwszej wizyty u urologa. Wybierając się do specjalisty warto stosować się do kilku rad:

- **Nie bój się rozmawiać.** Wstyd przed poruszaniem spraw dotyczących choroby często jest spowodowany nieumiejętnością mówienia na głos o okolicach intymnych i niekomfortowych objawach schorzenia. Temat można oswoić np. poprzez szczerą rozmowę z bliskimi. Wypowiedzenie swoich obaw, problemów i myśli na głos pozwala oczyścić umysł i pozbyć się strachu.
- **Spisz swoje pytania.** Ze względu na stres, który często towarzyszy nam podczas badania lekarskiego zapominamy poruszyć wszystkich kwestii, które chcieliśmy omówić z lekarzem. Dlatego warto przed wizytą przygotować listę pytań czy wątpliwości, o których chcemy porozmawiać ze specjalistą.

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 19-25 marca 2015 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło udział 800 osób (400 mężczyzn wieku powyżej 40. r. ż. i 400 kobiet w wieku powyżej 30 r. ż., których partnerzy skarżą się na dolegliwości związane z dolnymi drogami moczowymi).

² Raport zrealizowany w ramach programu badawczo-edukacyjnego dotyczący profilaktyki i wiedzy na temat nie-neurologicznego zespołu objawów ze strony dolnych dróg moczowych i pęcherza nadreaktywnego realizowany w dniach 2013 roku przez agencję Brass Research&Development. Badaniem objęto 33 794 pacjentów w wieku 34+.

- **Bądź szczery.** Tylko przekazanie szczerych informacji będzie przekładało się na trafną diagnozę, a co za tym idzie dobrze dobraną terapię. Pamiętaj, żeby nie ukrywać żadnych informacji dotyczących Twojego problemu, nawet jeżeli wydają Ci się one błahe, związane z wiekiem lub wstydliwe. Precyzyjnie i obrazowo opisz to co Ci dolega, mów o tym jak potrafisz – nie musisz używać medycznych i fachowych terminów.
- **Pytaj!** Jeśli terminologia używana przez lekarza jest dla Ciebie niejasna, nie wahaj się o tym powiedzieć. Istotne jest, żebyśmy nie bali się zadawać nawet najprostszych pytań. Masz prawo zadawać nawet najbardziej oczywiste pytania dotyczące choroby, sposobów leczenia czy ryzyka z nim związanego. Skutecznym ćwiczeniem, aby nabyć praktyki i odwagi w zadawaniu pytań, jest umowa samym ze sobą, że nie wyjdzie się z gabinetu lekarskiego, póki nie zada się co najmniej dwóch pytań dotyczących naszego zdrowia, nawet takich, na które znamy odpowiedzi.

Okiem urologa

*Pierwszym elementem wizyty u urologa zawsze jest wywiad. Im więcej informacji pacjent przekaże swojemu lekarzowi, tym łatwiej będzie ustalić dolegliwości. Dlatego tak ważne jest mówienie o wszystkich symptomach, nawet tych, które wydają się nieistotne. Warto przed wizytą zrobić sobie notatki, jeśli w przeszłości było się leczonym urologicznie lub wystąpiły jakieś objawy ze strony układu moczowego. Ponadto lekarz będzie zadawał pytania na temat aktualnych schorzeń, przebytych operacji i stosowanych lekarstw – do odpowiedzi na te tematy również trzeba być przygotowanym. Zazwyczaj mężczyzna przed wizytą u urologa, konsultował już swoje problemy np. z lekarzem rodzinnym i ma już przygotowane wyniki badań, takie jak USG jamy brzusznej czy podstawowe wyniki badań krwi i moczu. Warto, żeby pacjent wziął ze sobą wyniki tych badań na wizytę. Mogą one w pewnym stopniu ukierunkować lekarza i dostarczyć cennych informacji –**dodaje dr n. med. Piotr Kryst, urolog.***