

Poštovane kolegice, poštovani kolege,

zadovoljstvo nam je predstaviti tematski broj časopisa *Medicus* posvećen muškom zdravlju. U ovom broju sudjeluju autori iz različitih područja medicine, a u svojim radovima obrađuju stanja koja u velikoj mjeri oblikuju zdravstveni status muškaraca tijekom života.

U svakodnevnoj se praksi muško zdravlje nerijetko promatra fragmentirano, kroz pojedine simptome ili izolirane nalaze. Iskustvo kliničkoga rada, međutim, pokazuje da se bolest rijetko pojavljuje izvan konteksta životnih okolnosti u kojima muškarci žive i rade. Radna opterećenja, obiteljske odgovornosti, navike i obrasci ponašanja snažno utječu na način na koji se simptomi prepoznaju, tumače i, naposljetku, iznose u liječničkome razgovoru. Odgoda javljanja liječniku pritom nije rijetkost, a izgubljeno vrijeme često znači i propuštenu mogućnost pravodobne intervencije kojom se može spriječiti progresija bolesti i očuvati funkcionalni ishod. Urološke tegobe u muškaraca često imaju višeslojni karakter. Čak i kada je simptomatologija jasna, smetnje se znaju dugo tolerirati ili se objašnjavaju umorom, stresom i procesom starenja. Smetnje mokrenja, bol u području zdjelice, erektilna disfunkcija, zabrinutost zbog vrijednosti prostata specifičnog antigena ili problemi plodnosti nerijetko se doživljavaju kao privatna tema, a ne kao zdravstveni problem s jasnim dijagnostičkim i terapijskim okvirom. Posljedica toga je kasnije postavljanje dijagnoze, započinjanje liječenja u nepovoljnijoj fazi bolesti te veći rizik dugotrajnih funkcionalnih i psihosocijalnih posljedica.

Sadržaj tematskoga broja usmjeren je na izravnu primjenjivost u svakodnevnoj ambulantnoj i bolničkoj praksi. Prilozi sustavno obrađuju ključna područja urološke skrbi, od akutnih infekcija i hitnih stanja do kroničnih sindroma, od probira i rane detekcije karcinoma prostata do poremećaja koji ponajprije narušavaju kvalitetu života, ali istodobno imaju mjerljiv učinak na psihološko funkcioniranje, partnerske odnose i radnu sposobnost.

Akutni prostatitis prikazan je kao klinički entitet s vrlo heterogenom prezentacijom, u rasponu od lokalnih simptoma do teške sistemske upalne reakcije i sepse. Istaknuta je važnost rane procjene težine bolesti, pravodobnog prepoznavanja bolesnika s povećanim rizikom komplikacija te odabira odgovarajuće razine skrbi. Antimikrobno liječenje, uz osiguravanje drenaže kada je indicirana, ostaje temelj zbrinjavanja, pri čemu racionalna primjena antibiotika ima važnu ulogu u kontekstu individualnog ishoda, ali i šire javnozdravstvene odgovornosti.

Kronična zdjelčna bol u muškaraca obrađena je kao složen sindrom u kojem se isprepliću urološki simptomi, mišićno-fascijalna disfunkcija, promjene u obradi boli i česti psi-

hološki komorbiditeti. U takvom je okruženju terapija rijetko jednostavna ili linearna. Naglašava se vrijednost strukturiranog, multimodalnog pristupa koji bolesniku pruža jasniji terapijski okvir i realnija očekivanja, čime se smanjuje terapijsko lutanje i dugotrajno nezadovoljstvo ishodom.

Smetnje mokrenja predstavljaju najčešći razlog urološkog pregleda, osobito u srednjoj i starijoj životnoj dobi. Iako su simptomi često slični, njihova podloga može biti različita, što zahtijeva pažljivu kliničku procjenu i individualizirani pristup liječenju. Uspjeh terapije ne mjeri se isključivo objektivnim parametrima već i subjektivnim doživljajem poboljšanja te utjecajem na svakodnevno funkcioniranje bolesnika.

U tom se okviru obrađuje i tema prostata specifičnog antigena. PSA ostaje vrijedan biomarker, no njegova interpretacija mora biti kontekstualna i povezana s kliničkom slikom, dobi, volumenom prostata i dinamikom promjene vrijednosti kroz vrijeme. Posebno se ističe uloga suvremenih slikovnih metoda, ponajprije multiparametarske magnetske rezonancije, u procjeni rizika i smanjenju nepotrebnih invazivnih postupaka.

Rani karcinom prostata zahtijeva individualizirano odlučivanje koje uzima u obzir biološku heterogenost tumora, komorbiditete i očekivani životni vijek, ali i vrijednosti i prioritete samog bolesnika. Prilozi u ovom broju naglašavaju potrebu uravnoteženoga pristupa u kojem se onkološka sigurnost ne promatra odvojeno od očuvanja kontinencije i spolne funkcije, već kao dio istoga terapijskog cilja.

Inkontinencija u muškaraca u kliničkom susretu često ostaje neizgovorena. Prikazani su dijagnostički i terapijski pristupi, od konzervativnih mjera i rehabilitacije do operacijskih rješenja u odabranih bolesnika, s ciljem povratka funkcionalne autonomije, sigurnosti i socijalne uključenosti.

Erektilna disfunkcija obrađena je kao simptom s intimnom dimenzijom, ali i s važnim medicinskim implikacijama. Povezanost s kardiovaskularnim i metaboličkim rizikom upućuje na potrebu cjelovite procjene bolesnika, dok terapijski pristup uključuje liječenje komorbiditeta, promjene životnih navika i primjenu dostupnih metoda uz uvažavanje partnerskoga konteksta.

Tema muške neplodnosti proširuje fokus broja prema reproduktivnoj medicini, uz jasnu poruku da neplodnost nije problem pojedinca, nego zajednički izazov para. Sustavno se prikazuju dijagnostički postupci, mogućnosti liječenja reverzibilnih uzroka i suvremeni pristupi potpomognutoj reprodukciji.

Tematski broj zaključuje prilog o robotskoj kirurgiji, području koje je snažno obilježilo suvremenu urološku praksu. Iako tehnologija omogućuje nove razine preciznosti, njezina je stvarna vrijednost uvjetovana jasnom indikacijom, iskustvom tima i odgovornom kliničkom prosudbom.

Urološka je patologija zasigurno najspecifičniji, a samim time i centralni dio holističkoga gledanja na muško zdravlje. Međutim, muškarci i fizički i psihički imaju niz obilježja koja ih razlikuju u odnosu na suprotni spol. Tako osim različitoga urološkog i spolnog sustava tu je i potpuno drugačija hormonska pozadina, drugačija građa muskuloskeletnog sustava, neke specifičnosti kardiovaskularnog sustava, a iz svega toga izlaze i jasne razlike u obrascima prehrane, ponašanja i psihofizičkog opterećenja. Prepoznavanje tih specifičnosti muškoga spola daje nam temeljne smjernice za pravovremeno provođenje prevencije, ne samo „muških bolesti“ već i nezdravog načina života, loših navika i svega što danas donosi globalna dehumanizacija u sklopu razvoja suvremene tehnologije.

Stavljanjem u fokus osnovnih psihofizičkih potreba muškarca i prepoznavanje specifičnih „muških“ čimbenika rizika također nam daje moćno oružje ne samo da provedemo prevenciju već da pomaknemo nivo muškog zdravlja u suprotnom smjeru na dodatno višu razinu. Zato nam kao urednicima ovog broja posvećenog muškom zdravlju u fokusu nije samo bolest već i savjetovanje za unaprjeđenje zdravlja, tzv. *health coaching*, koji bi trebao biti barem mali dio našega svakodnevnoga kliničkog rada s pacijentima. Muškarci danas ne žele samo živjeti dugo već žele ostati vitalni i snažni, a na nama je da im omogućimo da preuzmu dio odgovornosti za svoje zdravlje.

Nastavno na urološke teme, nastavljamo s još jednim, za muškarce specifičnim, ali i izrazito zanemarenim entitetom, a to je andropauza. Andropauza je posljedica smanjenoga izlučivanja testosterona uslijed starenja. Iako velik broj starijih muškaraca ima snižene vrijednosti testosterona, samo manji dio ima izraženu kliničku sliku. Međutim, liječenje testosteronom ima relativno skromne učinke i opterećeno je kardiovaskularnim rizikom i rizikom od karcinoma prostate. U svjetlu navedenoga, prepoznavanje, praćenje i pogotovo liječenje andropauze treba staviti u okvire psihološkog i endokrinološkog benefita.

Pravilna i zdrava prehrana predstavlja temelj prevencije i liječenja kardiovaskularnih bolesti, vodećeg uzroka smrtnosti u razvijenim zemljama. Prikazane su specifične nutritivne potrebe muške populacije, uzimajući u obzir fiziološke, hormonske i metaboličke razlike u odnosu na žene, poput sklonosti visceralnoj pretilosti, ranijoj pojavi ateroskleroze i sarkopeniji. Prehrana je izrazito bitna u smanjenju kardiometaboličkoga rizika, poboljšanju endotelne funkcije te očuvanju reproduktivnoga zdravlja, a poseban naglasak stavlja se na važnost adekvatnog unosa proteina radi prevencije gubitka mišićne mase. Individualizirani pristup prehrani, uz eliminaciju ultraprocesirane hrane, alkohola i prekomjernog unosa soli, ključna je strategija za postizanje optimalnoga kardiovaskularnog zdravlja i dugovječnosti muškaraca.

Kao i zdrava i balansirana prehrana, redovita tjelesna aktivnost ima važnu preventivnu i terapijsku ulogu u muškom zdravlju te smanjuje rizik kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti. Muški organizam obilježen je specifičnim anatomskim i fiziološkim značajkama – uključujući višu razinu testosterona, veću mišićnu masu, viši  $VO_2\max$  i veći udarni volumen – što omogućuje bolje sportske performanse, ali istodobno povećava rizik od ozljeda, preopterećenja te pojave aritmija, osobito fibrilacije atrijske kod dugotrajne visoko intenzivne aktivnosti. Intenzivno ili nestrukturirano vježbanje može kod predisponiranih muškaraca provocirati akutne kardiovaskularne događaje. Individualizacija treninga, racionalna suplementacija, prepoznavanje simptoma i redovita medicinska procjena ključni su za sigurno bavljenje tjelesnom aktivnošću u muškaraca.

Pretilost je još jedan rastući javnozdravstveni problem koji snažno utječe na opće zdravlje populacije. Prevalencija pretilosti među muškarcima najviša je u razvijenijim zemljama, a u Hrvatskoj je zabilježena značajno viša prevalencija pretilosti među muškarcima. U kontekstu muškoga zdravlja, pretilost poprima specifične biološke i metaboličke osobine s karakterističnim obrascem raspodjele masnoga tkiva koji se očituje povećanim visceralnim masnim naslagama koje su izrazito metabolički aktivne. Pretilost, također, značajno povećava vjerojatnost pojave opstruktivne apneje u snu što dodatno pogoršava kardiovaskularni rizik. Ove patofiziološke promjene često su praćene psihološkim i socijalnim posljedicama, poput smanjenja samopouzdanja, stigmatizacije i učestalijih depresivnih poremećaja. Utjecaj rane terapijske intervencije od iznimne je važnosti, a naglašava se važnost integriranoga pristupa koji uključuje multidisciplinarni nadzor i personalizirane strategije liječenja kako bi se smanjio dugoročni zdravstveni rizik.

Kardiovaskularne bolesti, odnosno aterosklerotska i aterosklerotička bolest arterija, najčešći su uzrok morbiditeta i mortaliteta u Republici Hrvatskoj, a povezane su s dobro poznatim čimbenicima rizika kao što su arterijska hipertenzija, šećerna bolest, hiperlipidemija i pušenje. U posljednje vrijeme sve je više spoznaja o snažnom utjecaju spola na kardiovaskularne bolesti. Muški spol ima direktan utjecaj na prevalenciju, ali i na prezentaciju ateroskleroze koja je u osnovi većine kardiovaskularnih bolesti. Postoje i jasne razlike i specifičnosti učinaka pojedinih rizičnih čimbenika s obzirom na spol, a kao krajnja posljedica često dolazimo i do različitih i specifičnih terapijskih modaliteta za koje su uočene razlike u odnosu na spol bolesnika.

Od svih kardiovaskularnih bolesti akutni koronarni sindrom i dalje je vodeći uzrok smrtnosti unatoč znatnom napretku u intervencijskoj kardiologiji i farmakoterapiji. S obzirom na to da je muški spol sam po sebi čimbenik rizika za akutni koronarni sindrom te da muškarci u prosjeku obolijevaju u

mlađoj fazi života u odnosu na žene, dok su još radno sposobni, rehabilitacijski postupak je za mušku populaciju od neprocjenjive vrijednosti. Kardiološka rehabilitacija nakon preboljelog infarkta miokarda predstavlja ključnu i neizbježnu komponentu suvremenoga liječenja tih bolesnika. Kardiološka rehabilitacija predstavlja kontinuum od same hospitalizacije zbog akutnoga događaja do cjeloživotne sekundarne prevencije, a temelji se na multidisciplinarnom pristupu, strukturiranoj edukaciji i sustavnim upućivanjem kako bi se dokazani benefiti kardiološke rehabilitacije doista realizirali u svakodnevnome radu.

Rak pluća još je jedan veliki globalni javnozdravstveni problem, pogotovo za muški spol. Rak pluća je danas najčešće dijagnosticirani maligni tumor, ali i najčešći karcinom kod muškaraca i općenito je najčešći uzrok smrti od svih karcinoma. U oko 90 % posto slučajeva povezan je s pušenjem, bilo aktivnim ili bivšim. Jedan od razloga poražavajućih ishoda liječenja je što ga najčešće otkrivamo u stadiju proširene bolesti te je često rezistentan na različite modalitete onkološkoga liječenja. Rak pluća ranog stadija je potencijalno izlječiva bolest što nas potiče da osim prevencije usmjerimo napore i na rano otkrivanje raka pluća. Tako se u Republici Hrvatskoj posljednjih pet godina krenulo s realizacijom Nacionalnog programa za probir i rano otkrivanje raka pluća kako bi se poboljšalo ukupno preživljenje i smanjila ukupna smrtnost.

Mentalno zdravlje muškaraca sve se češće prepoznaje kao važno javnozdravstveno pitanje, no unatoč tome i dalje ostaje obilježeno šutnjom, odgađanjem traženja pomoći i društveno uvjetovanim očekivanjima. U mnogim kulturama, pa i u našem okruženju, muškarce se od najranije dobi potiče na izdržljivost, samostalnost i „kontrolu“, pri čemu se emocionalne teškoće često doživljavaju kao slabost, a ne kao signal da je potrebna podrška i liječenje. Posljedica toga može biti kasno prepoznavanje psihičkih smetnji, složeniji tijek bolesti i veći rizik za razvoj ozbiljnih komplikacija.

Psihički simptomi u muškaraca nerijetko imaju drukčiju kliničku sliku od one koju tradicionalno povezujemo s depresijom ili anksioznošću. Umjesto otvoreno izražene tuge, češće se mogu pojaviti razdražljivost, povlačenje, pojačana sklonost rizičnom ponašanju, radna preopterećenost ili osjećaj unutarnjega nemira koji se prikriva pretjeranom aktivnošću. U takvim okolnostima dio muškaraca poseže za samoliječenjem – alkoholom, sedativima, stimulansima, pretjeranom tjelovježbom ili „izdržavanjem“ bez adekvatne stručne pomoći. Takvi obrasci kratkoročno mogu stvoriti privid olakšanja, ali dugoročno povećavaju psihičko opterećenje, produbljuju simptome i otvaraju prostor razvoju ovisničkih ponašanja.

Posebno mjesto u razumijevanju muškoga mentalnog zdravlja zauzimaju bihevioralne ovisnosti, poput kockanja i pretjeranoga *gaminga*, koje često ostaju neprepoznate sve dok ne

dovedu do ozbiljnih financijskih, obiteljskih i profesionalnih posljedica. Istovremeno, anksioznost i depresija kod muškaraca mogu značajno povećati rizik suicidalnog ponašanja, osobito kada su udružene s osjećajem bespomoćnosti, gubitkom životne svrhe, socijalnom izolacijom i nedostatkom podrške. Upravo zato ključno je naglasiti važnost ranoga prepoznavanja simptoma, destigmatizacije traženja pomoći te pravodobnog uključivanja u stručne oblike liječenja.

Osim poremećaja raspoloženja, važno je raspraviti i pitanja psihotičnih poremećaja, čija se učestalost, dob početka i klinička prezentacija u muškaraca u nekim aspektima razlikuju, pri čemu rana detekcija i pravodobno liječenje imaju ključnu ulogu u funkcionalnom oporavku i kvaliteti života. Jednako je važno osvrnuti se i na sve prisutniji fenomen sindroma izgaranja na poslu, često nazivanog i „menadžerskom bolešću“, koji se razvija u kontekstu dugotrajnoga profesionalnog stresa, visokih očekivanja, povećane odgovornosti i smanjene mogućnosti psihološkog odmora. Kod muškaraca se *burnout*, tj. sindrom izgaranja, nerijetko manifestira kroz kronični umor, emocionalnu iscrpljenost, pad motivacije i radne učinkovitosti, razdražljivost te poremećaje spavanja, ali i kroz povlačenje iz bliskih odnosa i povećanu sklonost rizičnim oblicima „olakšavanja“ napetosti. U tom je kontekstu važno prepoznati kako se narušeno mentalno zdravlje često isprepliće s tjelesnim tegobama, primjerice migrenom, koja može biti posljedica kroničnoga stresa, emocionalne disregulacije i poremećaja spavanja, ali i dodatni čimbenik koji pojačava psihičko opterećenje. Migrena pritom ne predstavlja samo „glavobolju“ nego stanje koje može ozbiljno narušiti radnu sposobnost, socijalno funkcioniranje i opću kvalitetu života, osobito kada ostaje nedovoljno prepoznata, neliječena ili pogrešno pripisana „umoru“ i svakodnevnim obvezama.

Ovaj tematski blok donosi pregled ključnih izazova mentalnoga zdravlja muškaraca, s ciljem jačanja svijesti, poticanja ranoga prepoznavanja simptoma te osnaživanja muškaraca da pravovremeno potraže stručnu pomoć. Briga o mentalnome zdravlju nije slabost, nego odgovorna i zrela odluka – za vlastiti život, obitelj, odnose i dugoročnu dobrobit.

Na kraju, kao kliničari, ali i kao urednici ovoga broja, vjerujemo da je jedna od ključnih poruka muškoga zdravlja upravo važnost ranog razgovora i ranog pregleda. Pravodobno prepoznavanje simptoma često ne zahtijeva složene postupke, nego spremnost da se problem imenuje i obradi. Nadamo se da će ovaj tematski broj Medicusa biti poticaj takvom pristupu i pouzdana potpora u svakodnevnoj medicinskoj praksi.

izv. prof. prim. dr. sc. Igor Tomašković, dr. med.  
prof. dr. sc. Krešimir Štambuk, dr. med.  
prof. dr. sc. Igor Filipčić, dr. med.