



ИЗБЕГАЙТЕ ЗАНЯТИЙ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ ТРАВМЫ ИЛИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ

Например, длительная езда на велосипеде, зимняя рыбалка, одежда не по погоде. **Не вылеченные вовремя воспалительные заболевания могут приобрести хроническую форму**, что негативно сказывается на общем самочувствии и репродуктивном здоровье.



СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА (ОЖИРЕНИЯ)

Согласно исследованиям, **у полных мужчин меньше вырабатывается сперматозоидов, а их подвижность – ниже.**

Кроме того, **ожирение повышает риск заболеваний сердца и сосудов, приводит к эндокринным заболеваниям**, что также может сказаться на репродуктивном здоровье.

Правильное питание и регулярная физическая активность помогут постепенно скорректировать избыточный вес.



РЕГУЛЯРНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

Также одно из условий сохранения мужского здоровья. Не существует единого подхода, сколько раз в определенный период нужно этим заниматься, какая должна быть продолжительность полового акта. Для каждого человека ритм половой жизни должен быть свой. Он формируется в течение жизни, и человек должен ориентироваться на тот период, когда он сам чувствовал себя наиболее комфортно, когда ощущалась гармония с партнером. Конечно, нужно делать поправку на возраст и уровень тестостерона.



СВОЕВРЕМЕННЫЙ ОТДЫХ, ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Мужчине необходимо избегать чрезмерных стрессов, поскольку они вызывают гормональный дисбаланс и угнетение репродуктивной функции. Специалисты подчеркивают, что зачастую люди не могут изменить мир вокруг себя, но в состоянии изменить свое отношение к происходящему.

Нужно понять, что для потенциальных родителей важнее: здоровье будущего ребенка или те негативные эмоции, которые они испытывают, сформировать свою систему приоритетов.

САМОЕ ВАЖНОЕ

На ухудшение репродуктивного здоровья мужчины влияют множество факторов, начиная от заболеваний, перенесенных в детстве, и заканчивая нездоровым образом жизни.

Здоровый образ жизни и профилактические медицинские осмотры – правильный выбор, если Вы планируете рождение здоровых детей!



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»,
Кировская область



Репродуктивное здоровье мужчины



Для консультации
и получения медицинской помощи
обращайтесь к своему лечащему врачу!

Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров, ул.Герцена, 49;
тел. 8(8332) 38-90-17;
prof.medkirov.ru, vk.com/cmpkirov

Подготовлено с использованием материалов
сайта <http://www.takzdorovo.ru>.

Бесплодие – одна из самых серьезных проблем, с которой сталкиваются многие семьи.

Почти 40% случаев бесплодия в парах вызваны нарушениями репродуктивного здоровья мужчин.

К ослаблению или потере фертильности (способности к рождению детей) у мужчин приводит целый комплекс факторов:

- генетические нарушения,
- травмы и заболевания,
- проблемы с эрекцией,
- воздействие лекарственных препаратов,
- а также токсические компоненты табака, алкоголя и других опасных веществ.



Здоровый образ жизни – основной принцип сохранения мужского репродуктивного здоровья, а планирование семьи – это ответственное отношение к зачатию и здоровью будущих детей, а не синоним контрацепции.

Изменение образа жизни и медицинское обследование важны для мужчин, как и для женщин, ведь представители сильной половины человечества также являются полноправными участниками репродуктивного процесса.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Существует миф о том, что употребление устриц, шпината и орехов улучшает мужское здоровье. С этой задачей лучше справится регулярное полноценное питание. Нужное сочетание белков, жиров и углеводов необходимо для нормального функционирования мужской репродуктивной системы.

Рацион должен содержать **полноценный белок** – источник незаменимых аминокислот, что важно для «строительства» сперматозоидов.

Специалисты утверждают, что **мужчинам не стоит резко ограничивать употребление жиров**, т.к. тестостерон – главный мужской гормон – образуется из холестерина. Но за поступлением в организм насыщенных животных жиров все-таки следует следить: они способны снижать фертильность.

А вот **разнообразить рацион стоит растительными маслами**, которые являются источниками важных полиненасыщенных жирных кислот. Также специалисты подчеркивают, что употребление в пищу растений семейства крестоцветных (цветная и белокочанная капуста, брокколи, редька, редис) может помочь в профилактике заболеваний предстательной железы. Ликопин, который содержится в томатах, по данным ряда исследований, также полезен для мужского здоровья. Регулярно употребляйте продукты, богатые цинком, селеном и фолиевой кислотой: яйца, морскую рыбу, цельнозерновые продукты и крупы, зелень, грибы, овощи, бобовые. Эти продукты повышают качество спермы.

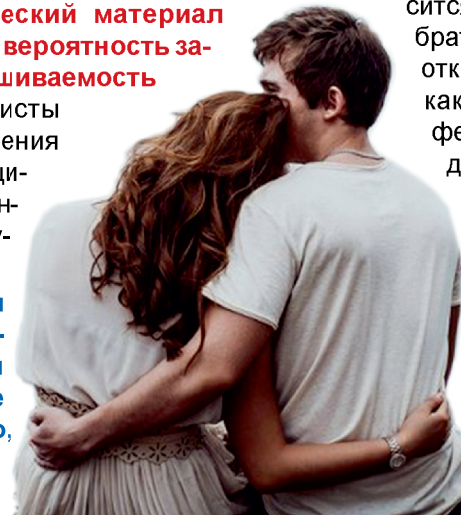


ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

Не секрет, что **курение приводит к развитию сердечно-сосудистых и бронхолегочных заболеваний, онкологической патологии (вклад курения – 32%) и многих других болезней**. Помимо общих негативных последствий, в ходе исследований было доказано – **у курящих мужчин эректильная дисфункция встречается в 2 раза чаще**, чем у некурящих этой же возрастной группы. Компоненты сигарет, в т.ч. никотин, оказывают сосудосуживающее действие, что уменьшает приток крови к мужским половым органам и затрудняет поддержание эрекции. Кроме того, курение мужчины увеличивает в 2 раза риск рождения малыша с пороками развития.

Алкоголь, как и табак, оказывает **негативное воздействие на генетический материал сперматозоидов, снижает вероятность зачатия, влияет на вынашиваемость плода**. Поэтому специалисты настаивают на отказе от курения и алкоголя не только женщине, планирующей беременность, но и мужчине – будущему отцу.

Важно не курить и рядом с беременной женщиной, и после рождения малыша, ведь пассивное курение не менее опасно, чем активное.



РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ У ВРАЧА-УРОЛОГА, ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ – УРОЛОГА-АНДРОЛОГА

Именно медицинское обследование позволит выявить заболевания, ухудшающие фертильность, в т.ч. инфекции, передаваемые половым путем, влияющие как на зачатие, так и на вынашивание.

К слову, хламидийная инфекция является одной из частых причин невынашивания беременности, в то же время не всегда имеет выраженные симптомы. А неприятные ощущения в области половых органов, выделения, высыпания, боль при мочеиспускании – повод для незамедлительного обращения к врачу!

Добавим, что гормональные противозачаточные средства не защищают от инфекций, с этой целью лучше использовать презерватив, однако, 100% защиты при этом ожидать не стоит. Лучшая защита – это верность одному партнеру!

Специалисты советуют любому мужчине после 30 лет, даже при отсутствии репродуктивных проблем, ежегодно посещать врача-уролога с профилактической целью, а после 60 лет эти визиты должны проходить дважды в год.



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Полезными для мужчин являются занятия динамическими видами спорта, которые позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему и обеспечить хороший приток крови и питание всех органов, в том числе и органов половой системы. К таким видам спорта относятся бег, волейбол, футбол, плавание. Важно выбирать те занятия, которые приносят удовольствие, и отказаться от изматывающих тренировок, т.к. это, как и гиподинамия, может сказаться на ослаблении фертильности. Как говорится, важна золотая середина. Кроме того, занятия умеренной интенсивности помогают справляться со стрессом. Несмотря на то, что сейчас многие активно занимаются спортом, ни в коем случае нельзя употреблять анаболические стероиды и гормональные препараты для улучшения спортивных результатов, отмечают эксперты. Это может ухудшить состояние мужского репродуктивного здоровья и снизить шансы на зачатие. А препараты или витаминные комплексы стоит принимать только по рекомендации врача.