

Профилактика репродуктивного здоровья мужчин



Максименко Георгий, 214

Репродуктивное здоровье мужчины –
возможность зачать ребенка.



Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье мужчин

Внутренние причины

- инфекции
- общие заболевания
- недостаток тестостерона
- снижение иммунитета
- врождённая и детская патология органов мочеполовой сферы
- хромосомная патология
- истощение организма

Внешние причины

- стрессы, депрессии, неврозы, недосыпания, усталость
- психосексуальный фактор – напряжённые отношения с партнёршей, конфликты
- травмы
- приём лекарств, облучение
- ношение узкой одежды, вследствие чего повышается температура в паху
- вредные привычки
- профессиональные вредности
- малоподвижность
- нерациональное питание – увлечение жирной пищей; еда, богатая углеводами

Методы сохранения репродуктивного здоровья мужчины

- Правильное питание – пища должна быть натуральной, содержать минералы и витамины, иметь сбалансированный Б/У/Ж состав. Внимание нужно уделять и составу пищи: необходимо, чтобы она была разнообразной;



Методы сохранения репродуктивного здоровья мужчины

- Занятия спортом, и любая форма физической активности. Темпы и нагрузки стоит наращивать при этом постепенно;



Методы сохранения репродуктивного здоровья мужчины

- Исключение или ограничение провоцирующих факторов – отказ от привычек, наносящих вред организму;



Методы сохранения репродуктивного здоровья мужчины

- Лекарственные средства принимать исключительно по назначению специалиста;



Методы сохранения репродуктивного здоровья мужчины

- Регулярную и качественную половую жизнь, но слишком усердствовать тоже не следует.





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**