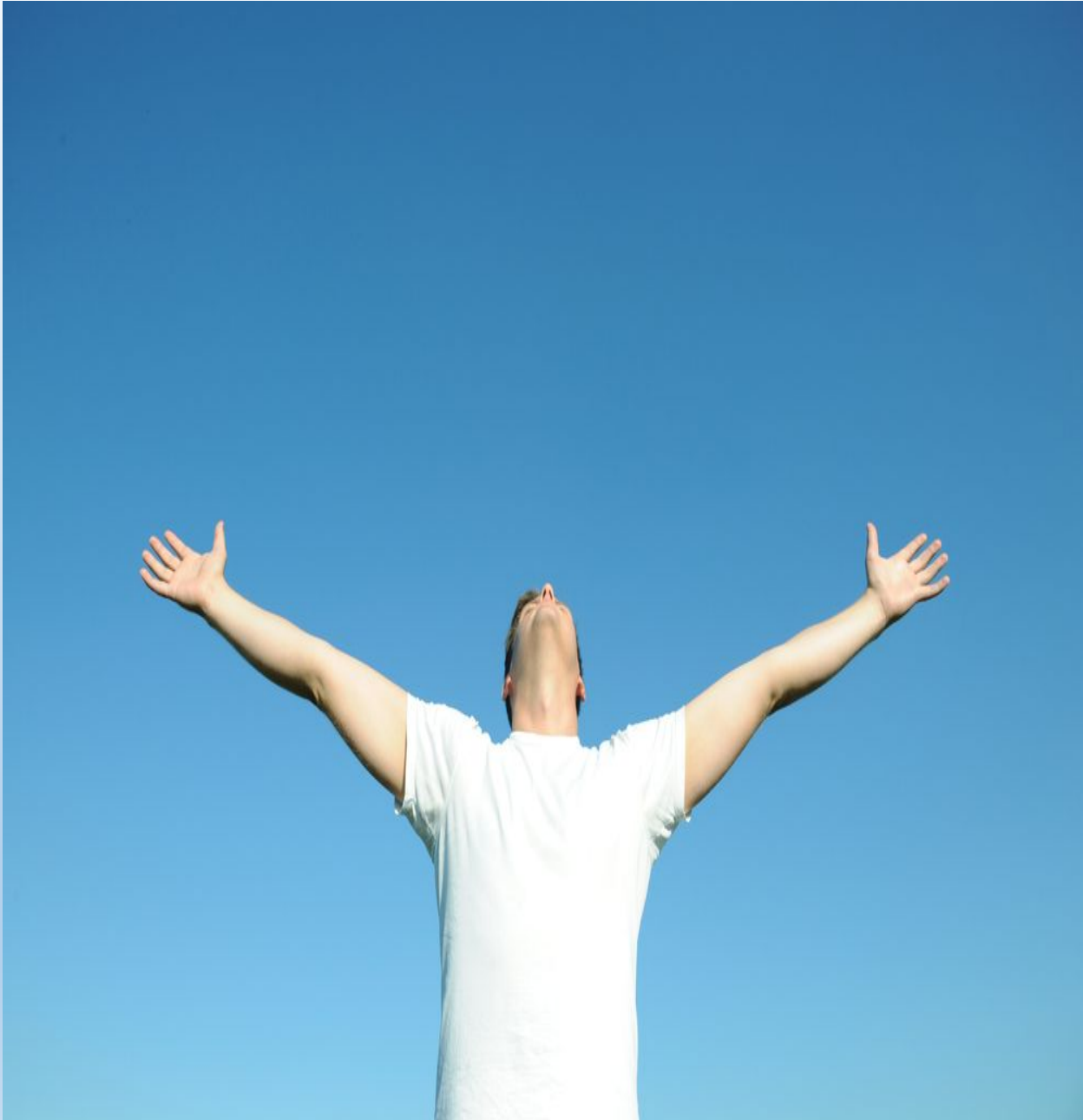




Доступно о мужском здоровье.

**Профилактика
заболеваний
репродуктивной
системы у мужчин**

**Докладчик : врач уролог
7 хирургического
отделения ГУЗ
УОКЦСВМП
Мовчан Ю.В.**

Здоровье.

Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
(Из Устава ВОЗ)

Крепкое
здоровье





Мужское здоровье – важная составляющая состоятельности мужчины, залог его гармоничного развития, успеха и востребованности в обществе. Условно это понятие можно разделить на две составляющие – мужское сексуальное здоровье (способность к полноценной сексуальной жизни) и репродуктивное здоровье мужчины, позволяющее продолжить род.

Детские и врожденные заболевания.

Врожденные и перенесенные в детстве заболевания, такие как крипторхизм, варикоцеле, паховая грыжа, водянка яичка, орхит, перекрут яичка, часто оказывают негативное влияние на состояние и функцию органов половой системы, становясь причиной бесплодия в зрелом возрасте. Именно поэтому необходимо родителям водить ребенка на профилактический осмотр к детскому урологу или хирургу.

При выявлении данной патологии необходимо своевременное оперативное вмешательство!!!

Инфекции

К нарушению функции мужских половых органов приводят как общие инфекции, так и инфекционные заболевания, прицельно поражающие органы половой системы. Самыми известными заболеваниями, чреватые развитием бесплодия, являются ветряная оспа и эпидемический паротит(свинка). Обе эти инфекции могут осложниться воспалением яичка(орхитом) с последующим нарушением сперматогенеза и бесплодием. Риск развития орхита и последующего нарушения репродуктивного здоровья повышается в том случае, если свинка или ветряная оспа развивается у взрослых мужчин или подростков

Заболевания, передающиеся половым путем

Распространенной причиной бесплодия являются заболевания, передающиеся половым путем (хламидиоз, микоплазмоз, трихомоноз, гонорея, сифилис и т.д.) и инфекционно-воспалительные заболевания мочеполовых органов, вызванные активацией условно-патогенной флоры(стафилококков, стрептококков, кишечной палочки, грибковой флоры и. т. д). Возбудители инфекций оказывают прямое разрушающее действие на половые клетки, а также негативно влияют на репродуктивное здоровье посредством воспалительного процесса и интоксикации.

Общесоматические заболевания

Тяжелые неинфекционные заболевания(болезни сердечно сосудистой системы, почек, печени, головного и спинного мозга, опухоли, сахарный диабет) тоже накладывают отпечаток на репродуктивное здоровье. Общее истощение организма, нарушение гормонального фона, расстройства кровообращения и обмена веществ часто приводят к нарушению эректильной функции и бесплодию.

Лекарственные препараты



Негативное влияние на половую и репродуктивную функцию оказывают множество лекарственных препаратов. Среди них кортикостероиды, противосудорожные препараты, бетаблокаторы, цитостатики (противоопухолевые препараты), нейролептики, антидепрессанты, транквилизаторы. Также ухудшает репродуктивную функцию и приводит к нарушению эрекции неконтролируемый прием анаболических стероидов, препаратов, которые спортсмены принимают для наращивания мышечной

Стрессы



Как известно, все болезни от нервов (ну, если и не все – то очень многие). Не являются исключением и проблемы с репродуктивным здоровьем у мужчин. Недосыпание, хроническая усталость, стрессы, неврозы и другие ситуации, травмирующие психику, закладывают основу для многих заболеваний внутренних органов, снижают активность

Вредные привычки



Прием алкоголя, курение и прием наркотиков (даже «легких») – прямой путь к бесплодию. Длительное употребление алкоголя даже в небольших количествах снижает выработку тестостерона – гормона, отвечающего за все проявления «мужественности», в том числе за способность спермы к оплодотворению и половую функцию. Причем самым вредным для мужчин

Профессиональные вредности



Высокая частота бесплодия и импотенции отмечается среди мужчин, работающих в условиях повышенных температур, а также среди тех, чья работа связана с воздействием ионизирующего облучения, токсических продуктов и регулярным подъемом тяжестей. Кроме того, интенсивность сперматогенеза уменьшается при постоянном ношении мобильных телефонов на поясе и в области гениталий.

Травмы



Ушибы, разрывы, порезы и другие механические травмы половых органов (полового члена, яичек, предстательной железы, семявыносящих протоков) приводят к нарушению потенции и бесплодию вследствие разрушения тканей, нарушения кровообращения, развития воспалительных изменений и образования спаек.

Нерациональное питание



Высококалорийная диета на фоне низкой физической активности способствует накоплению избыточной массы тела и развитию ожирения, которое снижает выработку тестостерона и приводит к бесплодию и импотенции. Злоупотребление жирной пищей (особенно богатой животными жирами) активизирует атеросклеротические процессы в сосудах, нарушая кровообращение во всех органах, в том числе в органах половой системы. Красители и консерванты, входящие в состав многих продуктов питания, при условии массивного поступления в организм способны оказывать токсическое воздействие и нарушать гормональный баланс.

Десять заповедей здорового мужчины



Двигаться со скоростью

И урологи, и кардиологи сегодня рекомендуют мужчине минимум три раза в неделю иметь мокрую майку и пульс 120-130. И отнюдь не из-за жары, а регулярно давать себе кардионагрузки. Это может быть бег, а может и быстрая ходьба.

Движение — это улучшение кровообращения органов таза, улучшение функции надпочечников и функции тазовых органов, а также профилактика аденомы простаты.

Десять заповедей здорового мужчины



Алкоголь умеренно, но не исключая вовсе

Сегодня сказать «не пить» — будет неправильно. Есть рекомендованная ВОЗ максимальная доза алкоголя, которая не вызывает сильных отрицательных воздействий. Это 30 миллилитров чистого спирта в день. То есть, бокал вина.

В более заметных дозах алкоголь — нейротоксический яд, который влияет и на управление половой сферой.

Десять заповедей здорового мужчины



Не курить

Курение — доказанный фактор риска развития рака легкого, рака мочевого пузыря.

Отказ от курения — реально работающая профилактика рака мочевого пузыря. Если человек не курит, шансов заболеть этим опасным заболеванием у него значительно меньше.

Десять заповедей здорового мужчины



Смеяться как можно больше

Исследования показывают, что для потенции мужчины очень важны положительные эмоции. И нам с вами в этом смысле повезло — потому что русский язык позволяет шутить так, как ни один другой.

Надо этим пользоваться, шутить и смеяться над шутками, развивать чувство юмора. Урологи говорят, что это не только приятно, но и полезно.

Десять заповедей здорового мужчины



Держать вес

Излишний вес вреден.

Обхват талии больше 100 сантиметров у мужчин значительно увеличивает риск развития расстройства эрекции. Во-первых, за счет ухудшения тазового кровообращения, а, во-вторых, за счет того, что подкожный жир оттягивает на себя тестостерон. Так что плоский живот привлекателен не только благодаря красоте!

Десять заповедей здорового мужчины



Любящие и любимые живут лучше и дольше

В современной медицине проведены серьезные статистические исследования, которые показали, что женатые люди живут дольше. И потенция у мужчин, которые любят и любимы, сохраняется дольше. Казалось бы — банальная вещь, мы все об этом как бы знаем, но, увы, совсем не помним.

Десять заповедей здорового мужчины



Свежий воздух в неограниченном количестве

Чем больше мы бываем на открытом воздухе, тем мы чаще и полнее насыщаем кровь кислородом и двигаемся больше. Отсюда улучшение кровообращения во всем организме и в органах малого таза в частности.

Ну и подальше от канцерогенных составляющих городского воздуха тоже стоит по возможности уезжать.

Десять заповедей здорового мужчины



Овощи, зелень и морскую рыбу употреблять в любых количествах, ограничивая животные жиры

Животные жиры — источники свободных радикалов, которые отрицательно влияют на все функции организма, вместе с ними в пищу поступает холестерин. А излишний холестерин — это не только отложение холестериновых бляшек на стенках сосудов, но и негативное воздействие на эндотелий, одна из функций которого, как недавно установили — защита от рака.

Десять заповедей здорового мужчины

Помнить, что есть инфекции, передаваемые половым путем, и их становится все больше и больше

Чем были в прошлые времена подобные заболевания? Это банальные острые инфекции, которые сразу проявлялись и сразу лечились. Сейчас же заболевания, передаваемые половым путем — это, зачастую, инфекция хроническая, заболевание, которое долгое время течет бессимптомно. И о них ни мужчина, ни женщина могут просто не знать.

Речь об очень широком спектре заболеваний, начиная от хламидиоза, который сейчас процентов на 60 никак не проявляется, до вирусных инфекций, вплоть до ВИЧ и гепатитов.

И, если раньше основным путем передачи этих вирусов была игла, то сегодня основной путь их передачи — половой. Нужно помнить о презервативах — этот традиционный способ достаточно надежно защищает от подобных инфекций

Десять заповедей здорового мужчины



Хороший уролог рядом не помешает, особенно после 40

Профилактики онкологических заболеваний не существует. Однако существует систематическое наблюдение. Ведь, если опухоль найдена на ранней стадии, ее легко удалить. Это очень важно.

Поэтому, начиная с 35–40 лет, необходимо регулярно приходить на осмотр к урологу.

Резюме



Факторы, приводящие к нарушению репродуктивного здоровья мужчины, можно с легкостью устранить или предупредить их негативное влияние. Причем для предотвращения бесплодия или импотенции требуется совсем немного – осознать уязвимость своего организма и личную ответственность за качество собственной жизни. А это по плечу каждому настоящему мужчине. Берегите здоровье!